

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. КОСТЮКА**

Мельник Юлія Вікторівна

УДК 159.922.2: 159.923.2

**ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ
СИТУАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

**Автореферат дисертації
на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук**

Київ – 2020

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Інституті психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України,
лабораторія екологічної психології

Науковий керівник

доктор психологічних наук, професор **Швалб Юрій Михайлович**,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
кафедра соціальної роботи, професор

Офіційні опоненти:

доктор психологічних наук, доцент **Волинець Наталія Валентинівна**,
Національна академія Державної прикордонної служби України імені
Богдана Хмельницького; кафедра психології, педагогіки та соціально-
економічних дисциплін, професор

кандидат психологічних наук, доцент **Тищенко Лілія Валеріївна**,
Маріупольський державний університет, доцент

Захист відбудеться «6» жовтня 2020 року об 13.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.453.01 в Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2

Автореферат розісланий «4» вересня 2020 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Т.М. Третяк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. У сучасному світі умови суспільного життя, що весь час динамічно змінюються, вимагають від людини вміння орієнтуватися в просторі власної життєдіяльності. Це набуває особливої актуальності тоді, коли особа потрапляє в ситуацію невизначеності і стає нездатною не тільки прийняти те чи інше рішення, виробити стратегію життєдіяльності, але й взагалі усвідомити складові самої ситуації, її динаміку, перебіг і можливі варіанти виходу із ситуації. У зв'язку з цим на перший план виходить проблематика організації життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності.

Поняття «невизначеність» до останнього часу досить часто усвідомлювалася як певна даність. Це відбувалося, зокрема, за рахунок соціологічного розуміння соціальних змін як біфуркаційних, тобто таких, що створюють реальність як множинну, що вимагає від людини або непередбачуваних рольових «перемикань», або повної відмови від орієнтації на фіксовані рольові моделі поведінки (І. Валлерстайн, Б. Гідденс). Разом із тим, поширеним на сьогодні є погляд на центральну проблему соціальної психології як проблему відносин між людиною й соціальними змінами (А.Тешфел), які містять у собі принцип невизначеності, оскільки вибір у ситуації, що постійно змінюється, не може бути остаточним.

Проблематика організації життя особистості як суб'єкта її життєдіяльності розглядалася в радянській, українській і зарубіжній психології досить широко. Аналізувалися також проблеми: людини як суб'єкта власного життя (Г. Балл, М. Боришевський, Д. Леонтьєв, С. Максименко, І. Маноха, В. Моляко, В. Роменець, С. Рубінштейн, Л. Сердюк, В. Татенко й ін.); життєвого шляху і способу його побудови суб'єктом життя (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Н. Логінова, Л. Сохань, Т. Титаренко, О. Яценко й ін.); способу життя та його організації в різних соціальних умовах і середовищах (І. Бестужев-Лада, М. Хейдметс, М. Черноушек, Ю. Швалб й ін.); поведінки і діяльності людини в умовах екстремальних ситуацій (О. Блінов, В. Волович, Л. Кітаєв-Смик, М. Магомет-Емінов, А. Налчаджан, Н. Тарабрина й ін.).

Проблема діяльності людини у ситуації невизначеності також є досить розробленою. Серед іншого тут розглядаються: економічний аспект прийняття рішення в сфері буденного життя (Л. Анцифєрова, О. Белінська, В. Зінченко, Д. Канеман, Р. Талер, А. Тверські й ін.); проблематизація і проблемна ситуація в навчальній діяльності (В. Давидов, О. Матюшкін, Д. Ельконін, й ін.); когнітивний компонент невизначеності (З. Бауман, М. Ептер, Дж. Каган, О. Луковицька, С. Мадді й ін.); організація життя в складних життєвих обставинах (Ф. Василюк, Д. Леонтьєв, Р. Скіннер, А. Фомінова, Ю. Швалб й ін.).

Сьогодення сучасної людини характеризується життєвими ситуаціями, що стають усе більш невизначеними та постійно змінюються. На перший план психологічних проблем виходить організація особистістю власного життєвого простору, а саме застосування психологічних стратегій життєдіяльності особи. Від успішності вирішення цього питання залежить психологічне здоров'я

особистості, її життєва позиція, благополуччя життя тощо. Зазначений аспект проблематики нині не є достатньо розробленим у психології. Це зумовило вибір теми дисертаційного дослідження: **«Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності»**.

Таким чином, тема дисертаційного дослідження обумовлена як соціальною, так і науковою актуальністю проблеми. Вивчення її закономірностей має не тільки теоретичне, але й практичне значення, оскільки може бути використане для створення технологій, які сприяють та фасилітують процес побудови оптимальних стратегій поведінки особи в ситуаціях невизначеності як складових організації її життєдіяльності, побудови особистістю власного життя, вибудовування життєвого шляху тощо.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження є складовою теми лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності» (0116U004810), «Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості» (0119U002171). Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 12 від 24.12.2016 р.) та узгоджено з бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 3 від 16.05.2017 р.).

Об'єкт дослідження – ситуаційна невизначеність, що виникає в процесі життєдіяльності особистості.

Предметом дослідження є психологічні стратегії життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей базових психологічних структур стратегій життєдіяльності особистості, що перебуває в умовах ситуаційної невизначеності, виявленні шляхів та способів оптимізації таких стратегій.

Для досягнення окресленої мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу систематизувати наявні у світовій і вітчизняній психології підходи до проблеми ситуаційної невизначеності та стратегій життєдіяльності людини.
2. Визначити особливості й структуру стратегій життєдіяльності осіб, що перебувають в умовах ситуаційної невизначеності, та побудувати теоретико-типологічну модель зв'язку ситуаційної невизначеності й стратегій життєдіяльності особистості.
3. Емпірично дослідити особливості переживання й оцінки особистістю ситуацій її життя як невизначених та психологічну структуру відповідних стратегій її життєдіяльності, виявити їх особливості для різних соціально-психологічних груп; визначити психологічні фактори неуспішних стратегій життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності.

4. Розробити та апробувати програму психологічної корекції неконструктивних стратегій життєдіяльності особистості, що перебуває в умовах ситуаційної невизначеності.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають вчення про детермінацію й закономірності розвитку особистості (Л. Виготський, Д. Ельконін, Г. Костюк, С. Максименко, Л. Сохань, І. Тараненко, Т. Титаренко, П. Чамата); психологічні концепції становлення особистості як суб'єкту життя (К. Абульханова-Славська, Г. Балл, М. Боришевський, Л. Виготський, Д. Леонтьєв, О. Лактіонов, С. Максименко, С. Рубінштейн, Л. Сердюк, Т. Титаренко, М. Холодна та ін.); наукові уявлення про складні життєві обставини (П. Лушин, В. Скребець, Ю. Швалб й ін.); про невизначеність та ситуацію невизначеності як основу соціальних змін (Г. Андреева, О. Белінська, І. Валлерстайн, Л. Гозман, Т. Корнілова, С. Хілько й ін.); наукові підходи щодо життєдіяльності та способу життя особистості (О. Вернік, О. Рудоміно-Дусятська, Ю. Швалб та ін.); івнайронментальні підходи (Р. Баркер, Дж. Гібсон, Д. Голд, Д. Стоколс, В. Єленський, І. Кряж, Х. Штейбах й ін.).

Для досягнення поставленої мети та вирішення заявлених завдань було використано наступні **методи дослідження**: *теоретичні* (аналіз, синтез, теоретичне узагальнення та моделювання); *емпіричні організаційні методи*: діагностичні: шкала задоволеності життям («SWLS», Е. Diener, Р. Emmons, Р. Larsen, S. Griffin), методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (Є. Бажина, Е. Голинкіної, О. Еткінда), методики діагностики рівня мотивації досягнення й уникнення невдач (Т. Елерса), п'ятифакторний тест особистості (5PFQв адаптації О. Хромова), методика виявлення ціннісних орієнтацій (Ш. Шварца), «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО Д. Леонтьєва) для аналізу загальних орієнтацій, спрямованості та ставлення особистості до її життя, модифікована методика комплексної оцінки психосоціальної дезадаптації у різних сферах (Р. Ісаков на основі Н. Ліпгарт, А. Скрипніков), методика індексу життєвого стилю (LSIP. Плутчека, Г. Келлермана, Х. Конте), шкала оптимістичного стилю (Т. Гордевої та В. Шевяхової, адаптація ASQM Селігмана), *авторська анкета-опитувальник* для визначення характеру й типу ставлення й активності особи в ситуації невизначеності в різних сферах життєдіяльності; *методи організаційно-діяльнісних ігр* (С. Дідковський, В. Лефевр, Н. Євдокимова, Ю. Швалб, Г. Щедровицький й ін.); *методи статистичної обробки* отриманих експериментальних даних: параметричні й непараметричні критерії перевірки гіпотез (Ст'юдента, Мана-Уїтні, хі-квадрат, Уїлкоксона, Краскела-Уоліса), кореляційний (коефіцієнти Пірсона і Спірмена) і дисперсійний аналіз (ANOVA), факторний аналіз (метод головних компонент з обертанням Варімакс й нормалізацією Кайзера).

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що *уперше*

- *визначено* психологічну структуру особистісно-ситуаційних стратегій життєдіяльності особистості в умовах невизначеної життєвої ситуації залежно від локалізації чинника невизначеності та орієнтування на власну суб'єктність;

- запропоновано розглядати ситуаційну невизначеність як умову організації особистістю власного життєвого простору в процесі її життєдіяльності;
- поглиблено розуміння психологічної структури невизначеності в життєвій ситуації через виділення її компонентів;
- встановлено, що організація життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності актуалізується по - різному в різних сферах її соціальної активності: від ступеня інтенсивності самої невизначеності в уявленні та значущості відповідної сфери в її життєдіяльності;
- доведено, що на спосіб організації життя особистості певним чином впливають її особистісні характеристики, рівень суб'єктивного контролю, ціннісно-смилова сфера, загальний рівень задоволеності життям, мотивація уникання й досягнення успіху тощо;
- виявлено емпірико-теоретичну факторну модель особистісної структури при деструктивних стратегіях організації життя в ситуації невизначеності;
- розроблено та апробовано програму психологічної корекції деструктивних стратегій опанування ситуаційною невизначеністю в різних сферах життєдіяльності особистості.

Теоретичне значення дослідження полягає у визначенні трикомпонентної внутрішньої структури невизначеності в життєдіяльності особистості, до якої входить когнітивно-інформаційний, мотиваційно-ціннісний й організаційно-управлінський компоненти; виділенні трьох базових форм особистісної активності в невизначеній життєвій ситуації: ігноруванні, пристосуванні й цілепокладанні; побудові на їх основі типологічної матриці стратегій життєдіяльності в умовах невизначеної ситуації.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що сформульовані в роботі теоретичні положення та отримані результати емпіричного дослідження використані в програмах таких курсів: «Загальна психологія з практикумом», «Робота з людьми, що перебувають в екстремальних ситуація», «Психологія особистості», «Психологічне консультування», а також в розробленій технології оптимізації поведінки особистості в ситуації невизначеності. Запропоновані нами методи дослідження та тренінг було апробовано в психодіагностичній та психокорекційній діяльності практичних психологів кризових центрів та навчальних закладів.

Результати дослідження **впроваджено** в професійну діяльність Вінницького державного педагогічного університету 13.03.2020 № 06/16, Мукачівського державного університету 09.04.2020 № 536; у практичну роботу Комунальної установи «Вінницький територіальний центр соціального обслуговування Вінницької районної ради» 15.02.2020 № 01/38-70; Городенківського районного центру соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді Івано-Франківської області 12.03. 2020 № 03/34; Інклюзивно-ресурсного центру Могилів-Подільської міської ради Вінницької області 18.02.2020 № 01-24/1121).

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження було апробовано на наступних науково-практичних конференціях: *регіональних* – Регіональна науково-практична конференція «Підготовка фахівців соціономічних професій у сучасному соціокультурному просторі»

(Вінниця, 2015–2020); *всеукраїнських* – Всеукраїнська науково-практична конференція «Підготовка фахівців соціономічних професій в умовах сучасного соціокультурного простору» (Вінниця, 2016); *міжнародних*: XIII – XVI Міжнародні науково-практичні конференції: «Сучасні проблеми екологічної психології» (Київ-Чернігів, 2016; Київ-Маріуполь, 2017; м. Київ, 2018; м. Харків, 2019; Київ – Миколаїв, 2020); International scientific conference Current issues and problems of social sciences (Kielce, June 28–30, 2016); Medzinarodna vedecko-prakticka konferencia Realita a perspektivy vyvoja spolocnosti: socialne, psychologické a politické aspekty. (Sladkovicovo, Slovenska republika, 28–29 októbra 2016 r.); I Міжнародна науково-практична конференція «Дорога додому» – «Виклики психологічної та психотерапевтичної допомоги в умовах сучасності. Перспективи теорії та практики психодрами» (Вінниця, 2–3 листопада, 2019); V Міжнародній науково-практичній конференції з соціальної роботи «Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технологія» (Київ, 13–14 березня 2020).

Публікації. Зміст та результати дисертації відображені у 18 публікаціях: 5 статей у наукових фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України; 3 статті у збірниках, включених до міжнародних наукометричних баз; 10 – тези доповідей на наукових конференціях.

Структура та обсяг роботи. Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг дисертації складає 180 сторінок, містить 30 таблиць на 10 сторінках, 8 рисунків на 5 сторінках. Повний обсяг дисертаційної роботи складає – 250 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми й загальні напрями дослідження, визначено його об'єкт та предмет, сформульовано мету, завдання, надано коротку характеристику використаних у роботі методів. Викладено наукову новизну, теоретичну й практичну значущість роботи, наведено дані про апробацію отриманих результатів, а також впровадження їх у практику, подано інформацію про структуру й обсяг дисертації.

У **першому розділі** – *«Теоретичний аналіз проблеми життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності»* – здійснено аналіз теоретичного та експериментального матеріалу вітчизняних і зарубіжних науковців з проблематики невизначеності в життєвих ситуаціях особистості та стратегій її життєдіяльності в них.

У **тексті дисертації** наголошується, що невизначеність є невід'ємною складовою способу життя й життєдіяльності сучасної людини, яка розглядається на ґносеологічному, онтологічному й аксіологічному рівнях. При цьому основною формою невизначеності в житті особистості є її життєва ситуація, яка може бути розглянута з позиції взаємодії суб'єкта, що знаходиться на певному етапі свого життя, з усіма чинниками здійснення його життєдіяльності, як зовнішніми, так і внутрішніми.

Проблематикою життєвої ситуації, подій та життєвих криз індивіда займалися такі вчені: К. Альбуханова, В. Панок, С. Максименко, Т. Титаренко, Ю. Швалб та ін.

Реальною психологічною проблемою, що виникає в житті та діяльності сучасної людини, виступає ситуація невизначеності. Вона вимагає від особистості свідомої саморегуляції, зокрема прийняття рішення стосовно актуальної ситуації, власного майбутнього, життя загалом.

Узагалі невизначеність, за твердженням О. Белінської, є центральним методологічним підґрунтям сучасної психології, насамперед соціальної, оскільки нерозривно пов'язана з проблематикою соціальних змін. У психологічних дослідженнях щодо ситуації невизначеності можна виділити такі основні чинники:

1) *суб'єктивні ознаки ситуації невизначеності*. Традиційно провідною ознакою невизначеності є *інформативність*, тобто недостатність, неточність або суперечність інформації. Саме останнє є ознакою невизначеності для значної кількості сучасних соціально-когнітивних підходів, які ґрунтуються на теорії когнітивного дисонансу Л. Фестінгера. У такому разі переживання невизначеності вважається наслідком категоризаційної причинності. Недостатність інформації, як ознака невизначеності, характерна особам, що перебувають у якісно новій життєвій ситуації.

В інших підходах невизначеність ототожнюють з *неможливістю контролю* з боку суб'єкта. Така думка притаманна особам, які потрапили в складні життєві обставини (О. Подд'яков, О. Гончаренко й ін.) та підлітків у процесі їхньої соціалізації. Тому однією з основних ознак невизначеності вважається складність.

2) *особистісні особливості*, пов'язані з категоризацією ситуації як невизначеної. Наступна група досліджень присвячена питанню оцінки суб'єктом ситуації як невизначеної. Тут виділяється ціннісно-смісловий компонент (суперечність у системі цінностей, зміна цінностей, втрата сенсу життя, тощо); мотиваційний (внутрішньо-особистісний конфлікт, невизначеність цілей, боротьба інтересів, установок, потреб); когнітивний (гнучкість / ригідність особистості, проблема ідентичності, дисфункціональне мислення).

3) *стратегії і способи поведінки* особи в ситуації невизначеності. Як зазначав В. Зінченко, найскладнішим є розуміння того, як звичайна людина в реальній життєвій ситуації живе з невизначеністю. При цьому переживання ситуації невизначеності може супроводжуватися негативними емоційними станами: тривожністю, утомлюваністю, пригніченістю, безпорадністю, агресивністю та ін. Значно зменшується продуктивність праці, уважність та відчуття власної гідності. Тривале перебування в умовах невизначеності пов'язується з психосоматичними захворюваннями, змінами та порушеннями в організмі людини, пониженням внутрішнього тонуусу організму.

У психологічній структурі ситуації невизначеності виділяються зовнішній (середовищний) і внутрішній (особистісний) рівні. Серед зовнішніх характеристик невизначеності відзначається топологія середовища в психологічному просторі особистості (структурованість і зв'язність, визначеність кордонів, включеність у життєвий досвід та перспективи тощо). На особистісному рівні виділяють когнітивно-інформаційний, мотиваційно-ціннісний й організаційно-управлінський компоненти

невизначеності ситуації в життєдіяльності людини. Кожен із вказаних компонентів має специфічну структуру й прояви.

На когнітивному рівні ми зіштовхуємося із множинністю, суперечністю й недостатністю інформації, а також із неможливістю контролю з боку суб'єкта дії. На мотиваційно-ціннісному рівні невизначеність викликана невідповідністю наявної ситуації тим чи іншим життєвим термінальним й інструментальним цінностям та смисло-життєвим орієнтаціям. Організаційно-управлінський компонент невизначеності характеризується проблемністю у визначенні цілей життєдіяльності, інструментальних та оцінково-результативних складових. (рис.1).

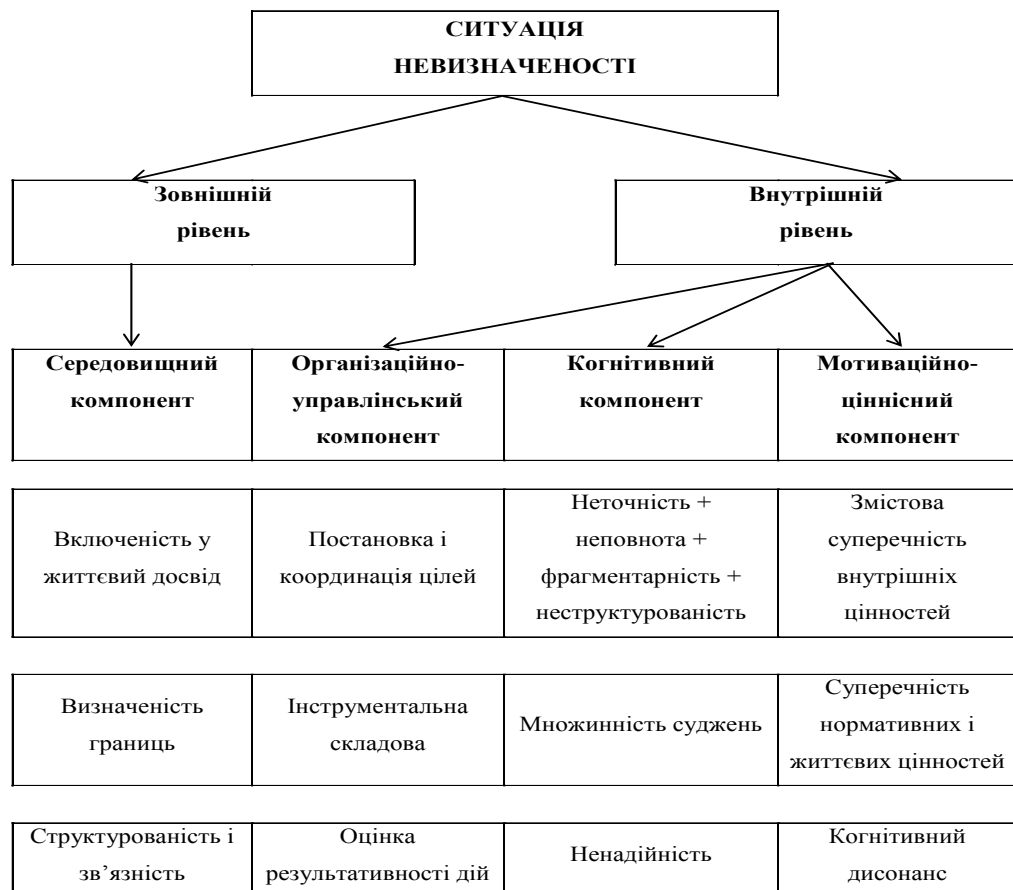


Рис. 1. Модель психологічної структури невизначених умов життєвої ситуації

Стратегії життєдіяльності особистості у своїй основі мають такі аспекти – типові ситуації життя та пов'язані з ними копінг-стратегії, життєвий шлях і пов'язані з ним життєві перспективи, орієнтації, життєва позиції, життєвий стиль тощо. Найважливішими характеристиками життєвих стратегій виступають: рівень відповідальності, ступінь усвідомленості, система цінностей, а показником ефективності виступають задоволеність життям та психічне здоров'я.

У змістовному аспекті життєва стратегія, у першу чергу, визначається орієнтацією людини на певні «базові» цінності, які характеризуються системотвірною якістю в структурі індивідуальних цінностей як усвідомлених і прийнятих людиною найбільш загальних смислів його життя, деяких ідеальних, абстрактних цілей життєдіяльності. Життєві стратегії пов'язані з рівнями

організації особистістю власного життєвого простору – життєзабезпечення, життєустрій і життєва реалізація.

У психологічній науці поняття стратегій життєдіяльності використовується в різних контекстах: життєві стратегії, стратегії побудови життя, копінг-стратегії, і т.д. Ми їх об'єднали спільним словом діяльність та розглядаємо як способи організації власного життя.

Віднайдено, що стратегія життєдіяльності залежить не від змісту вирішуваних завдань, а від притаманного індивіду способу цілеутворення.

Стратегія взаємодії з невизначеністю може бути як успішною, тобто приводити до покращення життєвого простору, і, як результат, до відновлення суб'єктності, так і неуспішною, тобто такою, що руйнує життєвий простір та спричиняє різні особистісні деформації чи деструкції.

На збереження активності в невизначеній ситуації, окрім життєвого досвіду, впливають чинники: активність – пасивність; толерантність – інтолерантність; наявність високої самооцінки, що задає орієнтацію не на можливості самоствердження, але на конкретне завдання, частіше змушує сприймати подібні ситуації як своєрідні виклики («challenge»), що провокують активність; характер соціальної ідентичності особистості, тобто можливість ототожнення себе з попередніми соціальними досягненнями у невизначеній ситуації «гальмує» відмову від активності.

Невизначеність актуалізує в людини необхідність особистісного вибору, який може будуватися щонайменше за трьома основами (О. Белінська, Т. Марцинківська): збереження консервативних цінностей і еталонів; стійкі до зовнішніх трансформацій культурні й етичні цінності; спрямованість на усвідомлення власної індивідуальності, життєвих цілей та життєвого смислу.

У моделі Л. Анцифорової виділяється дві біполярні характеристики, за якими вибудовується особистісна типологія поведінки та емоційного реагування в ситуації невизначеності: «активність – пасивність», «зовнішнє – внутрішнє». Перший тип (активність + спрямованість на світ) орієнтується на досягнення, на зміну навколишнього світу, на використання шансів й апробування власних можливостей. Другий (активність + спрямованість на себе) орієнтується на зміни власного «Я». Третій тип (пасивність + спрямованість на світ) характеризує покірність долі, когнітивна, діяльнісна сторона виражена дуже слабко. Нарешті, четвертий тип осіб (пасивність + спрямованість на себе) потребує найбільше уваги з боку психологів, оскільки пасивність і намагання відсторонитися від світу найбільше пов'язується з негативними емоційними реакціями – тривоги, апатії, депресії тощо.

На схожих позиціях у дослідженні невизначеності стоять вітчизняні дослідники П. Лушин та С. Хілько, які вважають, що життєва стратегія залежить від ставлення особистості до невизначеності. Типологічною основою дослідники обрали її активність – пасивність та толерантність – інтолерантність.

У вище розглянутих тезах в основу побудови типології покладено характеристики особистості. З нашої точки зору в стратегіях життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності на перший план виходить не сама особистість, а її переживання та ставлення щодо ситуації, які лише частково

(опосередковано) пов'язані зі структурно-функціональними компонентами особистості.

Вочевидь, успішність стратегії залежить від її релевантності як самій ситуації, так і особистісним характеристикам індивіда, що перебуває в ситуації невизначеності.

Виділяється три базові форми життєвих стратегій —: ігнорування, коли відбувається звуження життєвого простору особистості й певне самообмеження життєвої активності; реагування, основним змістом якого є зміна власного життя відповідно до нових умов. Людина намагається до них пристосуватися, вимушено змінюючи власний життєвий простір. Основною причиною таких змін є вимушеність. Цілепокладання спрямоване на постановку й вирішення задачі на включення нових чинників й умов поточної ситуації у власний життєвий простір з урахуванням життєвих цілей і смислів суб'єкта життєдіяльності.

На основі трьох компонентів психологічної структури ситуації невизначеності та трьох базових форм життєвих стратегій виділяємо дев'ять типів, три з яких є релевантними психологічним компонентам невизначеності (Табл. 1).

Для кожної базової форми поведінкової стратегії й релевантному їй компоненту невизначеності існує конструктивна стратегія, решта пов'язується з негативними явищами.

Таблиця 1.

Типологічна матриця стратегій життєдіяльності особистості
в ситуаційній невизначеності

Базові стратегії Рівні ситуацій невизначеності	Ігнорування	Реагування	Цілепокладання
Когнітивно-інформаційний	<i>Стратегії виключення (елементів ЖП, пов'язаних з фактором)</i>	<i>Стресові стратегії</i>	<i>Стратегії психопатизації</i>
Мотиваційно-ціннісний	<i>Стратегії заперечення</i>	<i>Стратегії підпорядкування (обставинам, переструктурування ЖП)</i>	<i>Стратегії невротизації</i>
Організаційно-управлінський	<i>Стратегії «навченої безпомічності»</i>	<i>Регресивні стратегії</i>	<i>Стратегії включення (невизначеного фактору як елементу життєвого простору)</i>

У другому розділі — «Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності» — викладено організаційні засади та процедуру дослідження, описано методичний

інструментарій та контингент досліджуваних, наведено результати кількісного та якісного аналізу експериментальних даних.

Вибірку дослідження склали особи різних вікових категорій (від 18 до 54 років), мешканці м. Вінниця й області. Загальний обсяг становив 240 осіб, із яких 127 жінок та 113 чоловіків. Дані збиралися протягом 2018-2019 років як у вигляді очної взаємодії переважно зі студентами ВДПУ імені М. Коцюбинського (18-26 років), так і дистанційно за допомогою спеціально розробленого інструментарію на основі Google – документів (форми, таблиці, скрипти) і HTML. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою роботи з електронними таблицями Excel (MS Office 2016) і статистичного пакету SPSS (версії 17, 23). Для візуалізації результатів використовувався Excel (MS Office 2016).

Програма емпіричного дослідження містила 5 етапів. На *першому* ми досліджували образ ситуаційної невизначеності; виявляли осіб, що в тій чи іншій сфері життя оцінюють власну ситуацію як невизначену; з'ясовували рівень її інтенсивності. За результатами отриманих даних загальну групу досліджуваних ми поділили на експериментальну та контрольну групи. На *другому етапі* проводився аналіз внутрішніх і середовищних характеристик осіб, які перебувають в умовах ситуаційної невизначеності, а саме згідно теоретичної моделі: мотиваційно-ціннісний блок (задоволеність життям, мотивація досягнення й уникнення, ціннісні орієнтації), когнітивний блок (характер невизначеності), організаційно-управлінський блок (локус контролю, смисло-життєві орієнтації), блок особистісних рис (нейротизму, екстраверсії, відкритості досвіду, дружності, сумлінності), середовищний блок (самооцінка значимості середовищ життєдіяльності) тощо. Додатково було досліджено соціально-демографічні особливості учасників кожної групи (зовнішні умови й чинники), зокрема відмінності між чоловіками й жінками, між різними віковими групами щодо стратегій організації життєдіяльності. На *третьому етапі* ми діагностували рівень успішності наявних стратегій організації особистістю власного життя, у тому числі рівень і характер їх психосоціальної адаптованості та психоемоційного стану. На *четвертому етапі* аналізувалися зв'язки між вимірюваними характеристиками стратегій організації життєдіяльності та їх статистична значимість в осіб, що перебувають в умовах ситуаційної невизначеності й, зокрема, в осіб, які використовують неуспішні стратегії в організації власного життя. На *п'ятому етапі* за допомогою процедури факторизації нами було виділено компонентну структуру в осіб з неуспішними стратегіями організації життя в умовах ситуаційної невизначеності.

Варто відзначити: 178 осіб з 240, або 74% від усієї досліджуваної вибірки фіксували наявну невизначеність щонайменше в одній сфері власного життя. Інша група (62 особи) виявилася досить неоднорідною, у зв'язку з чим порівнювати її з групою, відповідною меті дослідження, виявилось неможливим. Серед таких осіб

виявилися досліджувані з установкою на стратегію уникання / ігнорування чинників невизначеності (авторська анкета) та з високими показниками мотивації досягнення (за методикою Т. Елерса), при середніх рівнях інших показників – 35 осіб (56%). Тут мають місце певні психологічні неузгодженості між установками на досягнення та бажання ігнорувати наявні життєві ситуації. Йдеться, передусім, про домінування життєвої установки «бачу ціль – не бачу перешкод!». Інша частина вибірки тих, що заперечують наявність невизначеності у власному житті, характеризувалася високим рівнем сумлінності (самоконтролю) та недоброзичливості (відстороненості) (за методикою 5PFQ в адаптації О. Хромова) – 26 осіб (42%). В решті вимірюваних показниках даної групи зафіксовано схожість із показниками підгрупи осіб з експериментальної групи, які визначили лише 1 сферу з ситуацією невизначеності (37 осіб). Її ми інтерпретували як відсутність статистично значимих зв'язків середніх (за критерієм Стюдента для незалежних вибірок). У двох осіб (1%) виявилися високими показники дезадаптованості (за методикою І. Ісакова) та нейротизму (за методикою 5 PFQ). В останньому випадку можна говорити про певну нещирість, заперечення досліджуваних.

Було встановлено залежність між кількістю відзначених досліджуваними сфер, у яких вони мають невизначеність і неуспішності їхніх стратегій життєдіяльності. Серед осіб, що мають невизначену ситуацію в одній сфері зафіксовано лише двох досліджуваних (із 64 осіб), у них вимірюваний показник дезадаптованості вийшов на рівень дезадаптації (тобто 3%). Для двох сфер таких досліджуваних вже 7 з 59 (12%), для трьох – 26 з 45 (58%), для чотирьох – 10 осіб з 12 (86%).

Так само було встановлено й залежність між кількістю сфер невизначеності та задоволеністю життям, з одного боку, та його осмисленістю – з іншого. Ми застосували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який виявився оберненим середньосильним на статистично значимому рівні в обох випадках ($\rho = -0,237$, $\rho = -0,309$, $\alpha < 0,01$)

Щодо статевих і вікових особливостей наявності невизначеності в цілому та в конкретних сферах життя зауважимо їх досить слабку представленість у першому випадку й статистично значущу наявність – у другому. Так, єдина сфера, у якій було виявлено значимі відмінності між чоловіками й жінками щодо ситуації невизначеності є побутова – якщо таких жінок було 28 (21%), то чоловіків – лише 4 (3%). Значення хі-квадрат критерію становило 9,96, що перевищило критичне значення (6,64) на рівні $p < 0,01$. Кількісні розподіли щодо домінуючої стратегії поведінки в ситуаціях невизначеності в чоловіків і жінок також схожі й близькі до 67%, 26% і 7% для ігнорування, підпорядкування й цілепокладання відповідно.

Проте в групі осіб із наявними неуспішними стратегіями (43 досліджуваних, 29 жінок і 14 чоловіків) статеві відмінності набули статистичної значимості (див. табл. 2). У чоловіків із даної групи значимо вищі показники

мотивації досягнення, інтернальності досягнень, професійної діяльності й показники дезадаптованості в професійній та міжособовій сферах, тоді як таким жінкам значимо більше притаманна сімейна інтернальність.

Таблиця 2.

Статистично значущі показники критерію Мана-Уїтні для досліджуваних чоловіків і жінок із неуспішними стратегіями життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності

	Жінки	Чоловіки	U- статистика	Z	асимпт.значення
	середній ранг				
Мезорівень дезадаптованості	10,85	17,75	31,5	-2,221	0,033
Мотивація досягнення	9,64	16,31	23,5	-2,129	0,033
B5_Сумлінність	9,47	17,26	27	-2,382	0,020
Інтернальність досягнення	9,97	19,48	16,5	-3,012	0,003
Інтернальність сім'я	15,53	7,63	25	-2,517	0,012
Інтернальність професіональна діяльність	10,76	17,75	30	-2,221	0,026

Вікові відмінності щодо невизначеності у власній життєвій ситуації виявилися статистично значимими (критерій хі-квадрат з 3 ст. свободи, $\chi^2 \approx 8,14$, $p < 0,05$). Причому зафіксовано зростаючу тенденцію у зрілому віці. Так, якщо в групах молоді (18-24 і 25-34 роки) таких виявлено 13% і 11%, то в групі до 44 років – 27%, а в старшій групі – вже 38%.

За результатами нашого анкетування відсотковий розподіл наявності складних життєвих обставин за сферами життя й домінуючими стратегіями активності подано у рис. 2.

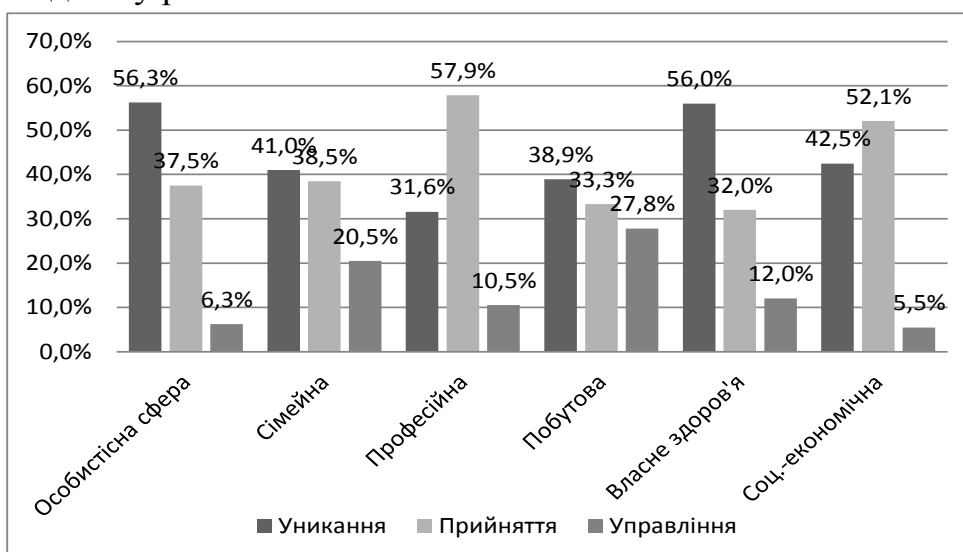


Рис. 2. Кількісний розподіл респондентів, що перебувають у ситуаційній невизначеності за сферами життя й домінуючими стратегіями активності

В експериментальній групі стратегії, в основі яких виявилось ігнорування (виключення, заперечення й навченої безпомічності), суттєво домінував високий показник в особистісній сфері й сфері власного здоров'я (по 56%), переважав у сімейній (41%) і побутовій (39%) сферах. У професійній і соціально-економічній сфері життя переважали стратегії, спрямовані на переструктурування власного життєвого простору (58% і 52% відповідно), тобто установка на пристосування власного життя до зовнішніх змін. Показник стратегій цілепокладання (коли індивід намагається використати / включити нові фактори у власну життєдіяльність) у сімейній і побутовій сферах був високим порівняно з іншими сферами (відповідно 21% і 28%).

Після проведеного анкетування за критерієм домінуючої стратегії опанування ситуацією невизначеності й локусом самої невизначеності та порівняння середніх значень досліджуваних показників у підгрупах експериментальної групи було зафіксовано такі дані:

Таблиця 3.

Частотний розподіл досліджуваних за домінуючою стратегією опанування невизначеністю та її локусу в експериментальній групі

Стратегія невизначеності Локус невизначеності	Ігнорування	Реагування	Цілепокладання	Всього
Фактор середовища	41	45	4	90
Власна активність	45	36	7	88
Всього	86	81	11	178

За кількісним розподілом фактор локусу невизначеності не є значимим, проте стратегії цілепокладання в умовах ситуаційної невизначеності притаманні суттєво меншій частині осіб, ніж дві інші (7%, 45% і 48% відповідно). Проте, в даної групи суттєво високими є усі показники інтернальності, зокрема загальний – 45,29 проти 41,44 і 41,05. Однак, отримані відмінності виявилися статистично не значимими як за критеріями Стюдента і Мана-Уїтні (для попарних порівнянь), так і за дисперсійним аналізом ANOVA та його непараметричним аналогом – критерієм Краскала-Уолліса. Тож у випадку інтернальності можна говорити лише про тенденції.

Статистично значущу відмінність виявлено у випадку показників мотивації досягнення й уникання невдач. Статистика Фішера в дисперсійному аналізі склала відповідно 4,556 і 6,766, що відповідає рівням значимості 0,05 і 0,01. При цьому середні значення мотивації уникання були найбільшими в групі з установкою на ігнорування й майже однаковими для інших груп (15,20; 12,85; 12,43 відповідно), а для мотивації досягнення спостерігалася чітка зростаюча динаміка – від 16,14 для групи зі стратегіями ігнорування, 18,17 для осіб, яким властива стратегії реагування й 19,57 для останньої групи. Також статистично значимим виявився фактор риси

особистості – доброзичливість. Він більш притаманний особам, у яких переважають стратегії цілепокладання – 54,71. Для двох інших груп він склав 46,55 і 45,22 відповідно ($F = 5,004$, на рівні значимості $\alpha < 0,01$).

Очікувано, що в групі з переважанням внутрішнього локусу невизначеності виявилися значимо вищими показники загальної інтернальності (за методикою РСК) та осмисленості «Я» (за методикою СЖО). Вони склали 44,36 проти 38,55 ($T = -4,088$, при значущості $\alpha < 0,01$) та 21,57 проти 19,96 ($T = -2,356$, при значущості $\alpha < 0,05$). Відповідно й кореляція між ними виявилася досить високою (коефіцієнт Пірсона $r = 0,67$, на рівні значущості $\alpha < 0,01$). Характерно, що в іншій групі даний показник був майже удвічі менший ($r = 0,34$).

Особливості групи осіб із виявленими неуспішними життєвими стратегіями в умовах невизначеної ситуації

У результаті процесу факторизації за допомогою методу головних компонент з обертанням Varimax для групи осіб з дезадаптивними стратегіями опанування невизначеністю на основі критерію Кеттела («кам'янистого осипу») нами було виділено трифакторну структуру, яка описує 59% дисперсії (Табл. 4).

Таблиця 4.

Факторна структура осіб, у яких виявлено неуспішні стратегії опанування ситуаційною невизначеністю

Фактор	% дисперсії
1. «Депресивно-нейротичний сумлінний інтернал»	30,71%
2. «Незадоволений життям відкритий досвіду»	16,08%
3. «Беззмістовний-унікаючий екстраверт»	12,28%

Перший фактор найсильніший і становить 30,7% загальної дисперсії, тобто більше половини від усієї. За показниками з найбільшим навантаженням він отримав назву «Депресивно-нейротичний сумлінний інтернал» і передусім може характеризувати невідповідність між складними слабо прогнозованими умовами життя й установками на самовідповідальність і розсудливість, самоефективність, (вольовий компонент). Другий фактор описує 16% загальної дисперсії, який містить показники відкритості, мікрорівня дезадаптації, незадоволеності життям та з протилежним знаком показник дезадаптації рівня професійного середовища і соціальних зв'язків. Тож отримав назву «Незадоволений життям, відкритий досвіду» (переважає розрив / внутрішній конфлікт між відкритістю досвіду, експресивністю з одного боку й проблемами у сімейних стосунках – з іншого).

За показником незадоволеності життям можна говорити про *емоційно-переживальний компонент*. Найслабший фактор (12% загальної дисперсії) складено з показників осмисленості життя (з від'ємним знаком), показників мотивації досягнення (з від'ємним знаком) і показника уникнення та екстраверсії.

Тому він отримав назву «Беззмістовний-уникаючий екстраверт» (*когнітивно-смісловий рівень* внутрішнього конфлікту, де з одного боку наявна особистісна спрямованість на взаємодію з зовнішнім світом, дружність, активність, а з іншого – неможливість знаходження смислу щодо самої ситуації або власного місця в ній, і, пов'язане з ним, уникання такої взаємодії).

У третьому розділі – *«Корекційна програма оптимізації стратегій організації особистістю власного життя в умовах ситуаційної невизначеності»* – представлено обґрунтування, опис і перевірку ефективності тренінгової програми щодо корекції стратегій життєдіяльності осіб, які перебувають в умовах невизначеності.

За результатами констатувального етапу емпіричного дослідження серед усіх учасників було виокремлено групу осіб, у яких (1) за діагностичними даними наявні сфери життєдіяльності із зафіксованою невизначеністю в поточній життєвій ситуації, і (2) чітко виражені неадаптивні прояви по відношенню до відповідної ситуації / сфери власного життя.

Їм було запропоновано взяти участь у тренінгу, спрямованому на оптимізацію організації життєвого простору в ситуаційній невизначеності. При цьому ми від початку планували поділити учасників на мікрогрупи, залежно від домінуючої сфери щодо ситуаційної невизначеності.

Із 43 потенційних учасників погодилися взяти участь у тренінгу 32 особи, поділені на дві групи по 16 учасників. В процесі роботи, учасники кожної з експериментальних груп самостійно розділилися на мікрогрупи за актуалізованими проблемними сферами «Професійну», «Сімейну», «Особистісно-інтимну» по 5 – 6 осіб у групі¹.

Для кожної групи тренінг складався з 4 занять-сесій, тривалість спільного групового заняття 180 хв, а з кожною мікрогрупою окремо – 120 хв.

Заняття проводилися щотижня протягом 1 місяця. Відповідно до спільного в ситуаційній невизначеності та її специфіки в кожній сфері життєдіяльності людини нами розроблялися заняття двох типів – загальногрупові й конкретно орієнтовані на відповідну мікрогрупу.

Загальна мета нашого соціально-психологічного тренінгу - розширення можливостей учасників в опануванні власної життєвої ситуації. Відповідно до мети та вищевказаних принципів організації тренінгу було виділено 6 етапів (блоків).

На першому етапі ми спрямовували зусилля на розширення можливостей учасників тренінгу з усвідомлення поточної проблемної ситуації та того, що саме

¹ Більшість з учасників мали декілька життєвих сфер із ситуаціями невизначеності, тому розподіл за проблемними мікрогрупами регулювався динамічно з метою створення мікрогруп більш-менш однакового складу.

вони хочуть із цієї ситуації отримати. Йдеться про усвідомлення типу невизначеності життєвої ситуації та розуміння того, що таке невизначеність, ситуаційна невизначеність та її місце в житті й діяльності сучасної людини.

На другому етапі учасники тренінгу формували вміння і навички встановлювати й формулювати конкретних цілі відповідно до поточної і бажаної ситуації.

На третьому етапі основним завданням став вихід у рефлексію власного життя та проблематизація вписування конкретних цілей і бажань, пов'язаних із поточною ситуацією невизначеності, у смисложиттєві цілі й цінності.

На четвертому етапі на основі отриманих уявлень про особливості ситуації невизначеності, структуру й функції життєдіяльності особистості, її способу життя відбувалося розширення можливостей усвідомлення та вироблення вмінь і навичок роботи з власними переживаннями щодо ризиків і небезпек, стресів, деструктивних і конструктивних способів і стратегій поведінки в ситуаційній невизначеності.

На п'ятому етапі основною метою стало закріплення й фіксація отриманих уявлень про ситуаційну невизначеність у вигляді ментальних моделей, їх обґрунтування та захист перед іншими учасниками тренінгу.

Останній, шостий етап полягав в оцінці ефективності тренінгової роботи, яка здійснювалася шляхом повторної діагностики щодо ситуаційної невизначеності в дистанційно-віддаленому вигляді (за допомогою Google форм).

Після завершення тренінгу за результатами діагностики було складено таблицю відповідності дольового розподілу щодо пропонованої типології (Табл. 3) й було застосовано статистичний апарат перевірки гіпотез типу «до – після» для номінальних шкал.

Таблиця 5

Таблиця кількісного розподілу неуспішних стратегій життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності до і після проведення тренінгової роботи

Базові стратегії Дезадаптованість	Ігнорування		Реагування		Цілепокладання		Загалом	
	До	після	До	після	до	Після	До	Після
Низький рівень дезадаптації	0	3	2	5	4	8	6	16
Середньо-низький рівень дезадаптації	8	3	10	6	3	3	21	12
Середньо-високий рівень дезадаптації	4	4	1	0	0	0	5	4
Загалом	12	10	13	11	7	11	32	32

Проаналізувавши таблицю, можна зробити висновок, що в експериментальній групі 27% респондентів (9 із 32) показали зниження рівня психосоціальної дезадаптованості з «середньо-низького» рівня до «низького» та

на одну особу знизилася кількість осіб, яким притаманний середньо-високий рівень. При чому кількість осіб з ознаками дезадаптації, яким характерні стратегії вимушеності, зменшилася з 13 до 11, проте їх кількість збільшилася на одну особу (з 7 до 11) в групі осіб, які обирають стратегії цілепокладання. Пояснити такий результат можна тим, що самі респонденти після проведення тренінгу змінювали базову стратегію опанування ситуацією невизначеності – в управлінській позиції виявилось збільшення осіб (з 7 до 11). Проте, при більш глибокому аналізі виявилось, що «міграція» респондентів між групами відбувалася в різні боки, передусім за рахунок більш адекватної оцінки типу й факторів власної ситуації невизначеності.

Більш показовим виявився сам коефіцієнт загальної психосоціальної дезадаптації (див. Табл. 6).

Таблиця 6.

Середні значення інтегрального показник загальної психосоціальної дезадаптації (за методикою Р. Ісакова) до й після проведення тренінгу за рівнями

Рівень дезадаптованості	До		Після	
	к-ть	Середнє	к-ть	Середнє
Низький рівень дезадаптації	6	125,67 ± 10,97	16	120,0 ± 6,03
Середньо-низький рівень дезадаптації	21	137,43 ± 10,33	12	133,0 ± 9,93
Середньо-високий рівень дезадаптації	5	142,5 ± 2,12	4	133,33 ± 2,12
<i>Загалом</i>	32	<i>135,33 ± 10,89</i>	32	<i>126,6 ± 9,55</i>

Таким чином, інтегральний показник психосоціальної дезадаптації статистично значимо знизився (на рівні $p < 0,01$, за критерієм Стюдента для зв'язних вибірок $t = 8,04$). Аналогічні статистично значущі відмінності було отримано й за непараметричним критерієм Уїлкоксона (z -перетворення становило $-3,07$). Його складові мезосоціального рівня (професійна і міжособистісна сфери) та мікросоціального рівня (сімейна сфера) також виявили статистично значиме зниження. У той же час на макрорівні (соціально-економічна і соціально-інформаційна сфери) подібного ефекту не спостерігалось.

Зважаючи на експериментальне дослідження, можна стверджувати, що здійснення комплексної психологічної тренінгової роботи з усвідомлення уявлень про невизначеність і стратегій життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності осіб, що перебувають у ситуаційній невизначеності, сприяє нормалізації способу життя учасників, суттєво зменшує негативні переживання, пов'язані з відповідними ситуаціями, підвищує інтернальність особи та її толерантність до невизначеності тощо.

Робота в групі з особами, що перебувають у подібних ситуаціях в інших сферах власного життя, дає змогу посилити власну рефлексію, побачити спільне й

специфічне як у самих ситуаціях, так і в способах реагування на них та можливостях вибудовування власного життєвого простору.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретико-емпіричного дослідження психологічних стратегій життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності досягнуто встановленої мети дослідження та вирішено поставлені завдання, що надає можливості зробити наступні висновки:

1. Теоретично обґрунтовано положення про ситуаційну невизначеність як основну форму невизначеності в житті особистості, що є неодмінною умовою її життєдіяльності, яка виявляється на різних рівнях її психічного життя. При цьому виділяються зовнішній, пов'язаний із середовищем життя й сферами соціальної активності, і внутрішній рівні невизначеності. На внутрішньому психологічному рівні виокремлюється когнітивно-інформаційний, мотиваційно-ціннісний і організаційно-управлінський компоненти. Показано, що стратегії життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності у своїй основі мають поведінкову, особистісну і ситуаційну складові. Підкреслено, що стратегії життєдіяльності можуть бути неуспішними, або такими, що призводять до депривації суб'єктності та успішними, що призводять до її відновлення та поглиблення.

2. Побудовано теоретико-типологічну модель зв'язку ситуаційної невизначеності і стратегій життєдіяльності особистості, в якій виділено ознаки ситуаційної невизначеності на когнітивно-інформаційному, мотиваційно-ціннісному і управлінському рівнях, які в свою чергу, відповідають базовим формам поведінки – ігноруванню, реагуванню, цілепокладанню. Визначено і описано дев'ять типів стратегій поведінки в умовах ситуаційної невизначеності, три з яких вважаються продуктивними, тобто такими, в яких базова форма реагування відповідає певній складовій ситуаційної невизначеності.

3. Емпірично досліджено ситуативні і особистісні характеристики осіб, що перебувають в умовах ситуаційної невизначеності, проаналізовано динаміку даних характеристик відповідно до інтенсивності невизначеності. Досліджено психологічну структуру стратегій життєдіяльності в окремих сферах життя осіб, що перебувають у відповідних умовах; досліджено специфіку особистісних і ситуаційних характеристик в осіб з домінуючими неуспішними стратегіями. Отримані емпіричні дані були статистично перевірені та підтверджені за допомогою математико-статистичних методів.

Встановлено, що 74% досліджуваних фіксували наявну невизначеність у щонайменше одній сфері власної соціальної активності.

Виявлено залежність між кількістю відзначених досліджуваними сфер, в яких вони мають невизначеність і неуспішності їхніх стратегій життєдіяльності. Наявна вікова зростаюча динаміка невизначених ситуацій, спад яких припадає на зрілий вік; разом з тим не виявлено суттєвих гендерних відмінностей в інтенсивності невизначеності в житті особистості.

В кореляційній структурі осіб з актуальними ситуаціями невизначеності домінують компоненти осмисленості та спрямованості на мету і процес, що може свідчити про те, що саме вказаний ціннісно-смисловий рівень найбільше активується в ситуації невизначеності.

4. Розроблено та апробовано програму психологічної корекції неконструктивних стратегій життєдіяльності особистості, що перебуває в умовах ситуаційної невизначеності. Встановлено, що важливою психологічною умовою подолання ситуаційної невизначеності є використання технології оптимізації стратегій життєдіяльності людини в умовах ситуаційної невизначеності через розширення уявлень про ситуацію, вихід у рефлексивну позицію й вироблення вмінь і навичок в опануванні ситуацією, зокрема, у вигляді постановки власних життєвих цілей, роботи з переживаннями, стресами тощо.

Результати проведеного повторного діагностичного зрізу показали зниження рівня психосоціальної дезадаптації, а також зменшення кількості випадків застосування стратегії «ігнорування», та зростання кількості використання стратегій «реагування» та «цілепокладання», що загалом підтверджує ефективність застосування даної тренінгової програми.

Перспективи подальших досліджень передбачають, по-перше, окреме вивчення осіб, які виявляють відсутність невизначеності у власному житті в ситуації перманентних соціальних змін; по-друге, поглиблення знань із вікової специфіки усвідомлення й опанування невизначеними ситуаціями; й по-третє, конкретизацією психологічних стратегій опанування ситуаціями невизначеності у сферах соціальної активності – сімейній, професійній, освітній, міжособовій, інформаційній тощо.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) статті у фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України :

1. Гончаренко Ю.В. Вивчення життєвого простору особистості: філософсько-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1. С. 130 – 134.

2. Гончаренко Ю.В. Соціально-психологічні особливості якості життєвого простору особистості. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. 7. Вип. 41. С. 108 – 116.

3. Гончаренко Ю. В. Життєві стратегії особистості: психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 1.2. С. 79 – 83.

4. Гончаренко Ю.В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2017. Том. VII. Вип. 44. С. 81 – 91.

5. Мельник Ю.В. «Тренінг Організація життєвого простору в умовах невизначеності" як інструмент корекції неоптимальних стратегій організації способу життя особистості в умовах невизначеності». *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том. VII. Вип. 44. С. 136 – 146.

б) статті у збірниках, включених до міжнародних наукометричних баз :

6. Мельник Ю.В. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. No 11. Вип. 5. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2019. С. 191–203 URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11.13>

7. Мельник Ю.В. Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах сучасності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 2. С. 43–49.

8. Shvalb Yu., Melnyk Yu. The features of strategies for behavior of personality, that are in a situation of uncertainty. *The Scientific Heritage*. Budapest, 2019 №. 42 – 4, p. 61– 66.

в) статті у збірниках матеріалів наукових конференцій:

9. Гончаренко Ю.В. Психологічні особливості прийняття рішень в умовах ситуації невизначеності. *Наукові записки* : збірник матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів. Серія : Психологія. Вип. 7. Вінниця. 2016. С. 27 – 29.

10. Гончаренко Ю. В. Психологічні особливості життя сучасної молоді. *Actual questions and problems of development of social sciences*. Kielce : Holy cross universiti, faculty of liberal arts and education, 2016. (International scientific-practical conference). (Proceedings of the Conference). С. 117 – 120.

11. Гончаренко Ю. В. Копінг - стратегії особистості в умовах невизначеності. Realita a perspektivy vyvoja spolocnosti: socianlne, psychologicke a politicke aspekty. Medzinarodna vedecko-prakticka konferencia. Sladkovicovo, Slovenska republika, 28 – 29 oktobra 2016 r. P. 26-29.

12. Гончаренко Ю.В. Психологічні особливості позиціонування життєвої стратегії особистості. *Наукові записки* : збірник матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів. Серія : Психологія. Вип. 8. Вінниця. 2017. С. 24-27.

13. Мельник Ю.В. Психологічні стратегії життєдіяльності, як способи організації життєвого простору особистості. *Наукові записки* : збірник

матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів. Серія : Психологія. Вип. 9. Вінниця. 2018. С. 34-36.

14. Мельник Ю.В. Психологічні особливості організації життєвого простору особистості в умовах сучасності. *Zbiór artykułów naukowych recenzowanych.*, Baku. Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour», 2019., Р. 49 - 57.

15. Мельник Ю.В. Спосіб життя і життєдіяльність як новітні предмети психологічного аналізу. *Наукові записки* : збірник матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів. Серія : Психологія. Вип. 10. Вінниця. 2019. С. 42-45.

16. Мельник Ю.В. Вплив ситуації невизначеності на психоемоційне благополуччя особистості. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик : матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 31-36

17. Мельник Ю.В. Життєвий простір особистості як складова ситуаційної невизначеності. *Наукові записки* : збірник матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів. Серія : Психологія. Вип. 10. Вінниця. 2020. С. 26-29

18. Мельник Ю.В. Стратегії життєдіяльності особистості в ситуації невизначеності. Сучасні проблеми екологічної психології: соціальні та особистісні ресурси створення благополучного локального середовища: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. 2020. С. 76–79.

АНОТАЦІЇ

Мельник Ю.В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності. - Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2020.

Дисертацію присвячено дослідженню стратегій життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності. Показано, що ситуаційна невизначеність виступає основною формою невизначеності в житті особистості та є невід’ємною умовою її життєдіяльності, яка виявляється на різних рівнях її психічного життя. Визначено трикомпонентну внутрішню структуру ситуаційної невизначеності в життєдіяльності особистості, до якої входить когнітивно-інформаційний, мотиваційно-ціннісний й організаційно-управлінський компоненти. Виділено три базові форми особистісної активності в ситуаційній невизначеності: ігнорування, пристосування й цілепокладання. Відзначено, що стратегії життєдіяльності можуть бути неуспішними, або такими, що призводять до депривації суб’єктності та успішними, що призводять до її відновлення та поглиблення. Визначено й

описано дев'ять типів стратегій поведінки в умовах ситуаційної невизначеності, три з яких вважаються продуктивними, тобто такими, у яких базова форма реагування відповідає певній складовій ситуаційної невизначеності.

Проведено емпіричне дослідження ситуативних та особистісних особливостей осіб, що перебувають в умовах ситуаційної невизначеності. Проаналізовано динаміку даних особливостей відповідно до інтенсивності невизначеності. Досліджено психологічну структуру стратегій життєдіяльності в окремих сферах життя осіб, що перебувають у відповідних умовах. Виявлено специфіку особистісних і ситуаційних характеристик в осіб з домінуючими неуспішними стратегіями.

Розроблено авторську тренінгову програму психологічної корекції неуспішних стратегій життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності в різних сферах її життя. Доведено ефективність технології психологічного сприяння й оптимізації стратегій життєдіяльності людини в умовах ситуаційної невизначеності через розширення уявлень про ситуацію, вихід у рефлексивну позицію й вироблення вмінь і навичок в опануванні ситуацією, зокрема, у вигляді постановки власних життєвих цілей, роботи з переживаннями, стресами тощо.

Ключові слова: життєдіяльність, життєва ситуація, життєвий стиль, невизначеність, ситуаційна невизначеність, стратегії життєдіяльності, сфери життя, структура стратегій життєдіяльності, опанування невизначеністю.

Melnik Yu.V. Psychological strategies of life in conditions of situational uncertainty. - Manuscript.

Dissertation for the degree of candidate of psychological sciences on a specialty 19.00.01 - general psychology, history of psychology. - G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, 2020.

The dissertation is devoted to research of strategies of vital activity of the person in the conditions of situational uncertainty. Situational uncertainty is the main form of uncertainty in the life of an individual and is an integral condition of his life, which is manifested at different levels of his mental life. The internal structure of situational uncertainty in the life of the individual is determined by the three-component. The structure of situational uncertainty includes: cognitive-informational, motivational-value and organizational-managerial components. There are three basic forms of personal activity in situational uncertainty: ignoring, adaptation and goal setting. It is noted that life strategies can be unsuccessful, or lead to the deprivation of subjectivity. Life strategies can be successful, leading to the restoration of subjectivity and its deepening. Nine types of behavioral strategies in situational uncertainty have been identified and described. Three of the identified types are considered productive, in which the basic form of response corresponds to a certain component of situational uncertainty.

An empirical study of situational and personal characteristics of persons in situational uncertainty was conducted. The dynamics of these features was analyzed

according to the intensity of uncertainty. The psychological structure of life strategies in certain spheres of life of persons in appropriate conditions was studied. The specifics of personal and situational characteristics were revealed in people with dominant unsuccessful strategies.

In the work was developed the author 's training program of psychological correction of unsuccessful strategies of a person' s life activity in the conditions of situational uncertainty in different spheres of his life. It is proved that technologies of psychological assistance and optimization of human life strategies in conditions of situational uncertainty increase their effectiveness by expanding perceptions of the situation, taking a reflexive position and developing skills in mastering the situation: setting their own life goals, dealing with experiences, stress and more.

Key words: vital activity, life situation, lifestyle, uncertainty, situational uncertainty, life strategies, spheres of life, structure of life strategies, mastering uncertainty.

Підписано до друку 01.09.2020 р.
Формат 60*84/16. Папір офсетний.
Друк різнографічний. Гарнітура Times New Roman
Умов. друк. арк. 1,9.
Зам. № 205
Наклад 100 прим.

Видруковано з оригінал-макету замовника.

Видавець та виготовлювач ТОВ «Друк»
м. Вінниця, вул. 600-річчя, 25
тел.: (0432) 46-51-17
E-mail: ua.druk2015@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 1077 від 25.04.2007 р.