

Переживание субъективной неопределенности и готовность к изменениям*

В. М. Бызова¹, М. О. Аванесян²

¹доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии,
Санкт-Петербургский государственный университет.

Россия, г. Санкт-Петербург. ORCID: 0000-0001-6362-7714. E-mail: vbysova@mail.ru

²кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности,
Санкт-Петербургский государственный университет.

Россия, г. Санкт-Петербург. ORCID: 0000-0003-2482-9043. E-mail: m.avanesyan@spbu.ru

Аннотация. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей переживания субъективной неопределенности и готовности к изменениям на выборке 73 слушателей отделения профессиональной переподготовки вуза (сред. возраст $32 \pm 5,49$ года). В исследовании использовались эссе на тему, связанную с проблематикой неопределенности и преадаптации к ней, а также полуструктурированное интервью. Выявлены основные категории преадаптации к неопределенности: эмоциональная стабильность, эмоциональная неустойчивость; тепло по отношению к себе, любовь к себе, забота о себе, принятие себя; преодоление трудной жизненной ситуации; доброта по отношению к другим и к миру. В мужской выборке выделены переживания неразрешимых ситуаций: чувство потери существующего образа жизни, смысла, разрушение картины мира и представлений о себе. В ситуациях неопределенности для части респондентов на первый план выходят личные психологические проблемы и негативные убеждения о самом себе как о неуспешном. Для некоторых мужчин преадаптация к неопределенности выразилась в идее о новом начинании, переживании периода прошлого как завершенного, которое принесло ущерб, а будущее связано с ожиданием новых возможностей. Выявлены выраженные переживания субъективной неопределенности в выборке молодых женщин в связи с личными отношениями, семейными проблемами и переосмыслением самовосприятия. Для выборки женщин старшего возраста свойственно более взвешенное и спокойное отношение к ситуации неопределенности. Намечены стратегии разрешения ситуаций субъективной неопределенности. В женской выборке стратегии касались двух аспектов ситуации – себя и окружающего мира. Выделено два типа пространственных метафор, описывающих ситуации неопределенности. В одних метафорах неопределенность – пустое пространство, которое может быть заполнено возможностями или страхами; в других метафорах неопределенность – это выход за пределы чего-то знакомого в область неизвестного, возможность сделать шаг вперед в область будущего. Концепт неопределенности был представлен на двух уровнях: макро- и микроуровне. На макроуровне неопределенность – это обобщенная характеристика «быстро изменяющегося мира», «жизни как таковой». На микроуровне концепт неопределенности носил более ситуативный характер с необходимостью выбора. Установлено, что преадаптация к неопределенности рассматривалась как необходимость найти опору с ориентацией на себя (автономность) или на мир (доверие), а также на планирование и детализацию будущего, на принятие ситуации неопределенности как характеристики происходящего.

Ключевые слова: субъективная неопределенность, преадаптация, способы преодоления неопределенности, уровни неопределенности.

Особенности переживания субъективной неопределенности и способность действовать в подобных ситуациях отражают в целом возможность преадаптации к неопределенности или готовность к изменениям. Проблема изменчивости всегда была актуальна в психологии, появляясь в разных контекстах – развития, обучения, адаптации. В настоящее время она актуальна в связи с теми глобальными изменениями, которые происходят в жизненном пространстве людей и касаются организации их повседневной жизни. Что в таких условиях происходит с самой личностью? Изменяется ли вслед за изменениями среды способ мышления, чувствования, стратегии поведения, в том числе взаимодействия с другими людьми?

Психология личности в настоящее время вводится в более широкое социально-историческое поле, ключевыми характеристиками которого являются множественность социокультурных контекстов, постоянная изменчивость и неопределенность [14]. Сохранение целост-

ной идентичности человека при этой нестабильности связано со способностью людей ориентироваться не на одну, а на несколько стратегий поведения.

В современной отечественной психологии проблема неопределенности является одной из центральных, а вызов неопределенности интерпретируется как неотъемлемое условие человеческого существования [4; 8; 10; 12; 14].

Именно в ситуации неопределенности проявляются доступные человеку способы обращения со своей свободой и ответственностью, что вводит данную проблему в экзистенциальный контекст [14].

По мнению Т. В. Корниловой, «неопределенность выступает полем взаимодействий, на котором разворачивается активность человека, отвечающего вызовам как конкретной ситуации, так и собственной судьбы» [12, с. 9].

Е. Т. Соколова, анализируя в клиническом аспекте проблемы субъективной неопределенности, описывает ряд переживаний, из которых большинство носит негативный характер: непереносимая тревога, непредсказуемость, запутанность, отсутствие доступа к внутренним ресурсам Я, отсутствие сдерживающих нормативов и правил. Переживания с позитивным эмоциональным тоном направлены на поисковую активность, творческое и осмысленное преобразование ситуации неопределенности [17]. В современной отечественной психологии активно разрабатывается проблема преадаптации к неопределенности с позиций историко-эволюционного подхода к анализу поведения. «Доказывается, что именно преадаптация к неопределенности представляет собой ключевой инструмент порождения избыточности биологического, когнитивного, социального и психологического разнообразия... будущие варианты жизни – это варианты, в которых ставка делается на творческий потенциал преадаптации к неопределенности» [5, с. 78, 103]. Настоящее исследование направлено на изучение субъективных переживаний и стратегий преодоления неопределенности, а также на анализ интерпретационных схем универсальной готовности к изменениям, которые респонденты разного пола и возраста использовали для ответа на вопросы о преадаптации к неопределенности и сохранении психологического благополучия в процессе жизненных изменений. Принципиальным было выяснить, как сами люди понимают возможность преадаптации в своей повседневной жизни. Выбор в качестве респондентов слушателей профессиональной переподготовки был обусловлен их готовностью к изменениям, прежде всего, в профессиональной сфере, изначальной ориентацией на развитие и личностный рост. Нам было важно выяснить с практической точки зрения, как сам человек относится к неопределенности, рассматривает ли он ее как опасную или, наоборот, безопасную для себя. Мы предполагали, что переживания субъективной неопределенности неразрывно взаимосвязаны с готовностью к изменениям, путем поиска опоры на себя или опоры на мир, а также на планирование или на принятие ситуации неопределенности как характеристики происходящего.

Методика и процедура исследования. Исследование осуществлялось в два этапа. На первом этапе респондентам предлагалось написать эссе на тему, связанную с переживанием ситуации субъективной неопределенности, преадаптации к ней, наличием универсальной готовности к изменениям и сохранению психологической устойчивости личности. В частности, предлагалось описать используемые способы преодоления конкретных ситуаций неопределенности, с которыми пришлось встретиться в жизни. В инструкции к эссе специально использовалось понятие «преадаптации», которое предварительно коротко объяснялось респондентам.

На втором этапе проводилось индивидуальное полуструктурированное интервью с целью уточнения стратегий и вопросов преадаптации к неопределенности, причем особое внимание уделялось метафорам неопределенности, которые использовались людьми в размышлениях о преадаптации. Язык, который используется для описания неопределенности, изначально задает коннотацию, связанную с необходимостью ее преодоления, восприятия как чего-то недружественного человеку, источника риска.

Обработка полученных материалов проводилась с применением качественно-количественных методов.

Выборка. В исследовании приняли участие 73 слушателя отделения профессиональной переподготовки Санкт-Петербургского государственного университета, в том числе 9 мужчин в возрасте от 28 до 36 лет (средн. возраст – 30,3 года) и 64 женщины в возрасте от 22 до 45 лет (средн. возраст $32 \pm 5,4$ года).

Для анализа возрастных особенностей преодоления неопределенности и преадаптации к ней выборка женщин была разделена на 2 группы: первая (36 чел.) – от 22 до 34 лет (средн. возр. – 25,6 года); вторая (28 чел.) – от 34 до 45 лет (сред. возр. – 35,5 года).

Результаты исследования. Контент-анализ всех ответов позволил выявить основные категории, которые упоминались в связи с преадаптацией к неопределенности:

- эмоциональная стабильность, эмоциональная устойчивость;
- тепло по отношению к себе, любовь к себе, забота о себе, принятие себя, в том числе «принятие себя настоящего»;
- преодоление трудной жизненной ситуации;
- доброта по отношению к другим и к миру.

Представляет интерес мужская выборка респондентов. Несмотря на то что выборка крайне мала, мы получили достаточно насыщенные описания от респондентов, которые показывают различия в тоне нарративов.

Из 9 опрошенных мужчин четверо описывали переживания неразрешимых ситуаций, отражающих серьезные проблемы преадаптации к неопределенности. В процессе интервью уточнялись стратегии и особенности преадаптации мужчин к неопределенности. Такие ответы как: чувство потери существующего образа жизни, смысла, разрушение картины мира или представлений о себе – были обозначены нами как непродуктивные стратегии, в отличие от продуктивных стратегий (табл. 1).

Таблица 1

Продуктивные и непродуктивные стратегии преадаптации к неопределенности в выборке мужчин (N = 9 чел.)

Сфера жизни и жизненных отношений	Непродуктивные стратегии	Продуктивные стратегии
Личные отношения с близким человеком	Личный опыт болезненного и неожиданного разрыва с невестой: «Все планы и устремления были направлены на совместную жизнь... Проявился цинизм, равнодушие, осознание того, что моя семья сломается... однако пока не вижу смысла в моей жизни» (35 л.)	«После внезапного окончания длительных отношений внезапно нашел выход в желании начать все заново, оставив прошлое, хорошую работу, квартиру и город... смог полностью убедиться в возможности жить дальше» (28 л.)
Отношение к себе, другим людям и миру в целом	«В состоянии неопределенности постоянные изменения и тревога – это та константа, которую нужно принять... у меня нет психологической устойчивости...» (32 г.) Об отношении к миру: «Мир опасен, а люди агрессивны и могут обидеть»; отношение к себе: «Я недостаточно хорош, а должен быть лучшим!» (30 л.) «Мир небезопасен и часто даже враждебен. Не знаю, влияет ли образ себя на восприятие мира... Я знаю наверняка, что во мне много злости» (28 л.)	«Следует стремиться уменьшить оценочность своих мыслей в отношении себя и окружающего... относиться к себе с теплотой, заботой и любовью» (36 л.) «Проектирую несколько вариантов событий с выделением положительного и отрицательного, самого ужасного... Помогает преодолеть длительную неопределенность проективное упражнение и фразы: «Мир прекрасен во всем разнообразии», «Чудны и непостижимы дела твои, Господи» (35 л.) «По поводу преадаптации в решении проблем предпочту сначала попробовать что-то сделать с проблемой – это быстрее, чем заниматься разговорами с собой» (36 л.) «Я в начале пути, это меня увлекает, и я готов ошибаться, чтобы двигаться дальше» (28 л.)

В пяти случаях из девяти в мужской выборке обнаружена готовность к изменениям и к определенным действиям. В основном они направлены на будущее, которое для них представляет интерес и новые возможности. При описании конкретных ситуаций неопределенности, с которыми сталкивались мужчины, были выделены личные психологические проблемы и стремление работать над собой.

Рассмотрим особенности переживания и стратегии преодоления субъективной неопределенности, готовность к изменениям в выборке женщин от 22 до 34 лет (36 чел.).

Многие молодые женщины (30 % выборки) отмечали постоянное переживание состояния неопределенности, а в своих описаниях связывали ситуации неопределенности с двумя типами реакций: 1) переживания, связанные с ожиданием чего-то: «тревога», «беспокойство», «дополнительная психологическая нагрузка на личность», «страх» («страшно уходить», «боялась совершить ошибку»), «сдерживаемая агрессия»; 2) реакция на непредвиденное: «испуг», «потеря сил, энергии», «стресс», «растерянность», «волнение».

В процессе интервью уточнялись представления женщин о преадаптации к неопределенности, причем особое внимание уделялось метафорам неопределенности, которые использовались в размышлениях о преадаптации. Были выявлены несколько типичных представлений о возможности преадаптации:

1) посредством аккумуляции негативных переживаний в виде депрессии, страданий, что может привести к дальнейшему изменению ситуации: «К себе настоящей помогла прийти депрессия, несмотря на жуткие и мрачные ее уголки... помогла услышать себя – ты не ничтожный, не беспомощный, можешь любить... и не впасть в дезадаптацию... найти в себе ресурс, желание благополучия» (ж., 24 г.);

2) важной частью преадаптации к неопределенности является сохранение психологической устойчивости разными способами, в том числе личной терапией, конструктивным выражением эмоций, преодолением дезадаптивных установок;

3) переломное событие также описывается как ресурс для преадаптации, например, опыт негативного переживания развода как переломный, критический момент жизни, необходимый для перехода на новый уровень развития.

Лишь немногие (10 % выборки молодых женщин) выражали спокойное отношение к ситуации субъективной неопределенности: «Любые события неопределенности – это опыт, важно извлечь из него нужные плоды» (ж., 27 л.); «В условиях быстро изменяющегося мира, мира неопределенности важно приспособиться, не впадая в дезадаптацию» (ж., 24 г.); «Необходимо внутренне принимать любой поворот событий» (ж., 23 г.); «Стараюсь рассматривать ситуации неопределенности, которые неизбежны, как возможности для роста, развития» (ж., 29 л.); «Прошлая серьезная ситуация неопределенности дала толчок к развитию... хотя я стала более категоричной, жесткой» (ж., 33 г.).

В целом, 60 % старшей женской выборки (17 чел.) выражали взвешенное и спокойное отношение к ситуации неопределенности. В этой выборке установки также совпадали с установками в выборке молодых женщин, однако добавилась категория, связанная с более глобальными, ценностными установками и верой, а также связанная с заботой о другом. Приведем выдержки из эссе:

«Мы постоянно живем в ситуации неопределенности и важно понимать, как вести себя и что себе говорить... поверить в собственные силы, что бы ни произошло, верить в лучшее, менять печальные мысли на позитивные» (ж., 39 л.);

«В условиях неопределенности чувствую себя хорошо, когда есть уверенность, что все к лучшему, что мир заботится обо мне, важно радоваться и благодарить за все» (ж., 40 л.);

«Когда условия жизни изменились и пришлось переехать с ребенком, я была готова морально и психологически к этим изменениям, я стала сильнее» (ж., 40 л.);

«В ситуации неопределенности, алкоголизма мужа приняла ответственность за семью и справилась...» (ж., 44 г.).

В результате анализа ответов 36 молодых и 28 взрослых женщин были выявлены следующие типичные проблемы, упоминавшиеся как «ситуации неопределенности» (табл. 2).

Таблица 2

Сопоставление двух выборок по основным проблемам, определявшимся как «ситуации неопределенности»

Сфера жизни и жизненных отношений	Старшие женщины (N = 28), %	Молодые женщины (N = 36), %	Примеры ситуаций неопределенности и комментарии
Проблемы отношений с другим полом, выбор партнера, опыт предательства, семейная тиранья, разводы	30	31	«Алкоголизм мужа и решение уйти от него»; «Проблема отсутствия любви к мужу, семейный деспотизм»; «Было обидно за то, что в очередной раз я сделала неверный выбор, позволила себе поверить человеку и ошиблась в нем»; «Не умею чувствовать своих детей и могу их “задавить”»; «Поняла, как не надо жить и изменила жизнь в лучшую сторону»

Окончание табл. 2

Сфера жизни и жизненных отношений	Старшие женщины (N = 28), %	Молодые женщины (N = 36), %	Примеры ситуаций неопределенности и комментарии
Проблемы профессиональной деятельности	10	25	«Нет уверенности в себе»; «Утвердилась в мысли, что с друзьями лучше не идти в серьезную работу»; «Страх неверного выбора»; «Непонимание сферы, в которой могу реализоваться, смена работы, будущая карьера»; «Хочется научиться всему и сразу. Мне бы помогло больше доверять себе, хвалить себя за достигнутое вместо гонки» (ж., 23 г.)
Личностный кризис	10	22	У старших женщин кризис чаще связан с утратой близких, а у молодых – в связи с половыми отношениями и проблемами здоровья
Проблемы саморазвития	7	12	«Столько всего еще надо сделать, успеть... не бояться признавать свои слабые места и просить помощи. Было бы важно стать независимой от оценки окружающих и не бояться ошибиться» (ж., 23 г.). «Нужно будет учиться... сейчас в процессе учебы чувствую, что сделала правильный выбор» (ж., 34 г.)
Проблема будущего	7	9	В более старшей выборке проявились как проблемы возраста, здоровья и старения: «Неопределенность, беспокойство и страх старости... время идет, и уходит молодость, принять все это не просто» (ж., 38 л.), а у молодых – как неуверенность в завтрашнем дне, тревога за будущее, недоверие к миру: «Было страшно то, что в 30 лет мне осваивать новое и строить карьеру с нуля...» (ж., 30 л.)
Проблема неуверенности в себе	–	30	Снижение самооценки, недоверие к себе, боязнь ошибок, обесценивание своего опыта, неуверенность в себе, в своих силах

Из табл. 2 можно видеть специфику выборки молодых женщин, которые отличались выраженной неуверенностью в себе (30 %), проблемами несостоятельности в профессиональной деятельности (25 %), переживанием личностного кризиса (22 %).

Женщины независимо от возраста в описании ситуаций неопределенности, с которыми чаще всего сталкивались (30 %), отмечали отношения с другим полом, выбор партнера, опыт предательства, семейные проблемы (семейная тирания, разводы).

На основании анализа всего массива полученных данных на женской выборке ситуации неопределенности и способы справиться с ними выделены в три основных типа (табл. 3).

Таблица 3

Типология ситуаций неопределенности и способов справиться с ними

Ситуации, связанные с долгим непринятием решения	Ситуации необходимости принятия решения (выбора)	Ситуации столкновения с принципиально новой задачей, для которой нет готового решения
«Последние три года жизни нахожусь в состоянии постоянной неопределенности, причиной тому послужили бытовые, семейные и личные обстоятельства» (ж., 35 л.) «С момента окончания школы постоянно нахожусь в условиях неопределенности, сниженной самооценки, неуверенности в своих силах и в завтрашнем дне, тревоги за будущее» (ж., 23 г.)	«Ситуация неопределенности выражается в отсутствии четких планов и руководств к действию, недостатке информации о себе и окружающем мире, непонимании перспектив... Я чувствовала растерянность, беспокойство по поводу того, что сделаю неверный выбор» (ж., 36 л.)	«После напряженной истории с возможной беременностью несовершеннолетней дочери повзрослели все – я, муж и дочь. Мы стали внимательней друг к другу... Поняла, какой мощный ресурс – отношения с супругом» (ж., 44 г.)

Обращает на себя внимание несколько эссе (10 % выборки), в которых респондентки указывали на четкий план действий в ситуации неопределенности и описывали свои позиции в отношении преадаптации, близкие представлениям А. Г. Асмолова. Приведем три примера: «...Это новая ступень эволюции, “конструирование будущего”, когда человеком движут смыслы, экзистенциальные вопросы...» (35 л.); «Это крайне важно, обладая ресурсом и здоровой психикой, уметь справляться с трудностями» (34 г.); «Осознать и принять, что будущее всегда неопределено на 100 %, однако опора на себя поможет справиться с тяжелыми негативными моментами» (34 г.).

Таким образом, для молодых женщин, в отличие от старших, актуальны переживания, связанные с переосмыслением самовосприятия, профессиональной деятельности, личностным кризисом. Женщины старшего возраста не отличались проблемами самооценки или недоверия к себе и к миру.

В целом в женской выборке был выделен ряд стратегий преодоления неопределенности. Они касались двух аспектов ситуации – себя (самоотношение) и окружающего мира (табл. 4).

Таблица 4

Аспекты поведения и стратегии преодоления в ситуации неопределенности

Самоотношение	Отказ от критики себя, повышение толерантности к опыту неудач	Опора на собственные приоритеты; выделение определенных сфер жизни	Позитивная установка по отношению к будущему
	«Изменить отношение к собственным ошибкам и страху ошибиться»; «Позволить себе быть неидеальным»; «Не корить себя, не осуждать, не критиковать, не сравнивать себя с другими, а сравнивать себя только с самим собой»	«В ситуации неопределенности важно дать отчет своим желаниям, соотнести их со своими долгосрочными целями, поддерживать контакт с собой» (ж., 35 л.); «Найду профессиональное призвание»	«Вера в себя, в собственные силы»; «Что бы ни произошло, справимся со всеми трудностями»; «Верить в лучшее, ведь мы притягиваем то, о чем постоянно думаем»
	Опора на экзистенциальные основы «В ситуации неопределенности важно чувствовать, что есть выбор... беря за свои чувства и потребности ответственность, я становлюсь устойчивой к миру» (ж., 28 л.)		
Отношение к другим людям и миру в целом	Отстранение от других людей	Близость с другими людьми	
	«Меньше слушать советы других, только изредка просить советы и поддержку»; «Поставить барьеры близким»; «Умение говорить “нет”»	«Попробовать довериться миру, увидеть мир принимающим и добрым»; «Деятельно помогать людям»	

При анализе текстов ответов было выделено два типа пространственных метафор, описывающих ситуации неопределенности: 1) неопределенность понималась как пустое пространство: «пространство в нашем образе мира, которое можно заполнить по-разному, это пространство возможностей или страхов»; 2) неопределенность представлялась через действие – как выход за пределы чего-то знакомого в область неизвестного, возможность сделать шаг вперед в область будущего.

Концепт неопределенности был представлен на двух уровнях: макро- и микроуровне. Макроконцепт неопределенности отражает реальность как «быстро изменяющийся мир», «жизнь как таковую». На микроуровне концепт неопределенности носит более ситуативный характер: это особые моменты, под которыми чаще всего понимаются кризисные ситуации, ситуации с необходимостью выбора. В целом это непредвиденная ситуация, относительно которой нет информации и возможен любой исход. Такие ситуации часто описываются людьми как те, в которых они не знают, как лучше поступить.

Обсуждение результатов. Результаты нашего исследования соотносятся с теоретическими положениями отечественных ученых, которые рассматривают «вызов неопределенности» как одну из центральных проблем современной психологии (А. Г. Асмолов, В. П. Зинченко, Т. В. Корнилова, Д. А. Леонтьев, Т. Д. Марцинковская и др.). В нашей работе акцент сделан на переживании субъективных ситуаций неопределенности и психологические особен-

ности людей, которые получили опыт преодоления и в качестве стратегий зачастую предпочитали переживания, а не активные действия.

Ситуация неопределенности чаще всего ассоциировалась со страхами и сочетанием разных переживаний: «Мы живем в неопределенности, это интересно, хотя не всегда спокойно от этого»; «По сути вся жизнь есть ситуация неопределенности: каждый момент мы делаем выбор, хотя многие отказываются делать его – это тоже выбор...».

Результаты свидетельствуют о глубоких личных психологических проблемах мужчин, которые описывали субъективные ситуации неопределенности. Достаточно часто звучит идея о новом начинании, переживании периода прошлого как завершенного. Несмотря на то что в психологии выделены разные типы временной ориентации человека – на прошлое, настоящее или будущее, в конкретных примерах можно видеть, как по-разному направляется фокус внимания: на прошлое, которое воспринимается как то, что принесло ущерб, или на будущее, связанное с ожиданием новых возможностей.

Из общего числа респондентов лишь 6 человек (8,2 %) упоминали о необходимости изменения отношения как к себе, так и к миру, в основном респонденты концентрировались на каком-то одном из этих полюсов. Говоря о преадаптации, люди чаще упоминают отношения, семью, профессиональную сферу и саморазвитие. Проблемы преадаптации к неопределенности в выборках мужчин и женщин нередко обусловлены ощущением враждебности, исходящей извне, возможно, как проекцией собственной враждебности.

Преадаптация к неопределенности и преодоление неопределенности во внутренней картине респондентов связываются с необходимостью найти некоторую опору. В качестве опоры и основы такой опоры может выступать система координат, ориентированная на себя (автономность) или на мир (доверие), а также на планирование и детализацию будущего или на принятие ситуации неопределенности как характеристики происходящего.

В целом у респондентов оказалось весьма абстрактное представление о неопределенности мира, что проявилось в большом количестве стереотипных формулировок. Понятие «неопределенности» связывается с «невозможностью контроля со стороны субъекта своего действия» и обсуждается в связи с такими проблемами, как рискованное поведение, принятие решений в трудных ситуациях, в том числе конструктивных или неконструктивных копинг-стратегий. Приходится констатировать, что в конкретных ситуациях неопределенности, результатами разрешения которых мужчины были недовольны, встречались негативные убеждения респондентов о самом себе как о неуспешном человеке.

Заключение. Переживание личностью субъективной неопределенности в различных сферах жизни и жизненных отношений связано с риском и сложностью принятия решений в трудных ситуациях. В исследовании были выявлены характерные установки на ситуации неопределенности у мужчин и женщин: ожидания чего-то тревожного, страшного, агрессивного, чувство потери сил, растерянность. Как показали результаты, стратегии разрешения ситуаций субъективной неопределенности мужчин и женщин направлены на поиск ориентиров внутри собственной личности, на собственные приоритеты, на позитивную установку по отношению к будущему, на изменение отношений с миром, повышение доверия к другим.

Типичные стратегии в отношении к преадаптации к неопределенности выражены различным образом: посредством контейнирования и переработки негативных переживаний, страданий, сохранения психологической устойчивости, личной терапии. Заслуживает внимания тот факт, что особым ресурсом для преадаптации для участников исследования служит какой-либо критический момент жизни, переломное событие, опыт негативного переживания, необходимые для перехода на новый уровень развития. Универсальная готовность к изменениям направлена на будущее, которое открывает новые возможности.

Полученные результаты позволяют повысить практическую обоснованность оказания психологической помощи людям зрелого возраста по запросам, связанным с решением ситуаций неопределенности, выработке готовности к изменениям, используя с опорой на жизненную компетентность как личностный ресурс в достижении желаемого результата, а также в готовности реализовать стратегии преодоления жизненной проблемы.

Список литературы

1. Аванесян М. О., Бызова В. М. Стратегии преодоления неопределенности в зрелом возрасте // Психологические проблемы смысла жизни и акме : материалы Юбилейного международного симпозиума. М. : ПИ РАО, 2020. С. 205–208.

2. Аванесян М. О., Бызова В. М. Эмоциональная саморегуляция в ситуации принятия трудного решения // Человек в условиях неопределенности. Самара, 2018. С. 79–84.
3. Асмолов А. Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40.
4. Асмолов А. Г., Шехтер Е. Д., Черноризов А. М. Преадаптация к неопределенности как стратегия навигации развивающихся систем: маршруты эволюции // Вопросы психологии, 2016. № 2. С. 3–23.
5. Асмолов А. Г. Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции. М., 2018. С. 91.
6. Баранников А. С. Переживание и опыт // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2008. Вып. 13. № 8. С. 18–37.
7. Белинская Е. П. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 36.
8. Зинченко В. П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? // Человек в ситуации неопределенности / под ред. А. К. Болотовой. М. : ТЕИС, 2007. С. 26–27.
9. Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения. Харьков : Гуманитарный центр, 2005. 632 с.
10. Корнилова Т. В. Принцип неопределенности в психологии: основания и проблемы // Психологические исследования. 2010. Т. 3. № 11.
11. Корнилова Т. В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 9.
12. Корнилова Т. В. Психология неопределенности: когнитивная и личностная регуляция предвосхищений, выбора и риска // Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен / под ред. А. Г. Асмолова. 2018. С. 54–75.
13. Леонтьев Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 50.
14. Марцинковская Т. Д. Информационное пространство транзитивного общества: проблемы и перспективы развития // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 77–96. DOI: 10.17759/cpp.2019270306.
15. Перикова Е. И., Бызова В. М. Метастратегии принятия решений в ситуации неопределенности // Личность в эпоху перемен: mobilis in mobili. М. : Смысл, 2018. С. 235–237.
16. Психология личности: Пребывание в изменении / под ред. Н. В. Гришиной. СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. 576 с.
17. Соколова Е. Т. Клиническая психология утраты Я. М. : Смысл, 2015. С. 45–46.

Experiencing subjective uncertainty and being ready for change

V. M. Byzova¹, M. O. Avanesyan²

¹Doctor of Psychological Sciences, professor of the Department of general psychology,
Saint Petersburg State University.

Russia, Saint Petersburg. ORCID: 0000-0001-6362-7714. E-mail: vbyzova@mail.ru

²PhD of Psychological Sciences, associate professor of the Department of personality psychology,
Saint Petersburg State University.

Russia, Saint Petersburg. ORCID: 0000-0003-2482-9043. E-mail: m.avanesyan@spbu.ru

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the features of experiencing subjective uncertainty and readiness for changes in a sample of 73 students of the Department of professional retraining of the university (sred. age 32 ± 5.49 years). The study used essays on a topic related to the problem of uncertainty and preadaptation to it, as well as a semi-structured interview. The main categories of preadaptation to uncertainty are identified: emotional stability, emotional instability; warmth towards oneself, self-love, self-care, self-acceptance; overcoming a difficult life situation; kindness towards others and the world. In the male sample, experiences of unsolvable situations are highlighted: a sense of loss of the existing way of life, meaning, destruction of the world picture and self-image. In situations of uncertainty, for some respondents, personal psychological problems and negative beliefs about themselves as unsuccessful come to the fore. For some men, preadaptation to uncertainty was expressed in the idea of a new beginning, experiencing a period of the past as completed, which brought damage, and the future is associated with the expectation of new opportunities. There were revealed expressed experiences of subjective uncertainty in the sample of young women in connection with personal relationships, family problems and rethinking of self-perception. The sample of older women is characterized by a more balanced and calm attitude to the situation of uncertainty. Strategies for resolving situations of subjective uncertainty are outlined. In the women's sample, the strategies concerned two aspects of the situation-themselves and the world around them. There are two types of spatial metaphors that describe situations of uncertainty. In some metaphors, uncertainty is an empty space that can be filled with opportuni-

ties or fears; in other metaphors, uncertainty is going beyond something familiar into the unknown, an opportunity to take a step forward into the future. The concept of uncertainty was presented at two levels: macro and micro. At the macro level, uncertainty is a generalized characteristic of a "rapidly changing world", "life as such". At the micro level, the concept of uncertainty was more situational with the need for choice. It is established that preadaptation to uncertainty was considered as the need to find support with an orientation towards oneself (autonomy) or the world (trust), as well as planning and detailing the future, and accepting the situation of uncertainty as a characteristic of what is happening.

Keywords: subjective uncertainty, preadaptation, ways to overcome uncertainty, levels of uncertainty.

References

1. Avanesyan M. O., Byzova V. M. *Strategii preodoleniya neopredelennosti v zrelom vozraste* [Coping strategies of uncertainty in adulthood] // *Psihologicheskie problemy smysla zhizni i akme : materialy Yubilejnogo mezhdunarodnogo simpoziuma* – Psychological problems of life sense and Acme : materials of international Anniversary Symposium. M. PI RAO. 2020. Pp. 205–208.
2. Avanesyan M. O., Byzova V. M. *Emocional'naya samoregulyaciya v situacii prinyatiya trudnogo resheniya* [Emotional self-regulation in a situation of making difficult decisions] // *Chelovek v usloviyah neopredelennosti* – The man in the face of uncertainty. Samara. 2018. Pp. 79–84.
3. Asmolov A. G. *Psihologiya sovremennosti: vyzovy neopredelennosti, slozhnosti i raznoobraziya* [Psychology of modernity: challenges of uncertainty, complexity and diversity] // *Psihologicheskie issledovaniya* – Psychological research. 2015. Vol. 8. No. 40.
4. Asmolov A. G., Shekhter E. D., Chernorizov A. M. *Preadaptaciya k neopredelennosti kak strategiya navigacii razvivayushchihsya sistem: marshruty evolyucii* [Preadaptation to uncertainty as a navigation strategy for developing systems: routes of evolution] // *Voprosy psikhologii* – Questions of psychology. 2016. No. 2. Pp. 3–23.
5. Asmolov A. G. *Preadaptaciya k neopredelennosti: nepredskazuemye marshruty evolyucii* [Preadaptation to uncertainty: unpredictable routes of evolution]. M. 2018. P. 91.
6. Barannikov A. S. *Perezhivanie i opyt* [Experiencing and experience] // *Ekzistencial'naya tradiciya: filosofiya, psikhologiya, psihoterapiya* – Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy. 2008. Is. 13. No. 8. Pp. 18–37.
7. Belinskaya E. P. *Neopredelennost' kak kategoriya sovremennoj social'noj psikhologii lichnosti* [Uncertainty as a category of modern social psychology of personality] // *Psihologicheskie issledovaniya* – Psychological research. 2014. Vol. 7. No. 36.
8. Zinchenko V. P. *Tolerantnost' k neopredelennosti: novost' ili psikhologicheskaya tradiciya?* [Tolerance to uncertainty: the news or a psychological tradition?] // *Chelovek v situacii neopredelennosti* – Man in a situation of uncertainty / ed. by A. K. Bolotova. M. TEIS. 2007. Pp. 26–27.
9. Kaneman D., Slovik P., Tverski A. *Prinyatie reshenij v neopredelennosti: Pravila i predubezhdeniya* [Decision-making in uncertainty: Rules and biases]. Harkiv. Humanitarian center. 2005. 632 p.
10. Kornilova T. V. *Princip neopredelennosti v psikhologii: osnovaniya i problemy* [The principle of uncertainty in psychology: grounds and problems] // *Psihologicheskie issledovaniya* – Psychological research. 2010. Vol. 3. No. 11.
11. Kornilova T. V. *Princip neopredelennosti v psikhologii vybora i riska* [The principle of uncertainty in the psychology of choice and risk] // *Psihologicheskie issledovaniya* – Psychological research. 2015. Vol. 8. No. 40. P. 9.
12. Kornilova T. V. *Psihologiya neopredelennosti: kognitivnaya i lichnostnaya regulyaciya predvoskhischenij, vybora i riska* [Psychology of uncertainty: cognitive and personal regulation of anticipations, choice and risk] // *Mobilisimobili: lichnost' v epohu peremen* – Mobilisimobili: personality in the era of change / ed. by A. G. Asmolov. 2018. Pp. 54–75.
13. Leont'ev D. A. *Vyzov neopredelennosti kak central'naya problema psikhologii lichnosti* [The challenge of uncertainty as the central problem of personality psychology] // *Psihologicheskie issledovaniya* – Psychological research. 2015. Vol. 8. No. 40. P. 50.
14. Marcinkovskaya T. D. *Informacionnoe prostranstvo tranzitivnogo obshchestva: problemy i perspektivy razvitiya* [Information space of transitive society: problems and prospects of development] // *Konsul'tativnaya psikhologiya i psihoterapiya* – Consultative psychology and psychotherapy. 2019. Vol. 27. No. 3. Pp. 77–96. DOI: 10.17759 / cpp. 2019270306.
15. Perikova E. I., Byzova V. M. *Metastrategii prinyatiya reshenij v situacii neopredelennosti* [Metastrategies of decision-making in a situation of uncertainty] // *Lichnost' v epohu peremen: mobilis in mobili* – Personality in the era of change: mobilis in mobili. M. Smysl. 2018. Pp. 235–237.
16. *Psihologiya lichnosti: Prebyvanie v izmenenii* – Psychology of personality: Staying in change / ed. by N. V. Grishina. SPb. St. Petersburg University. 2019. 576 p.
17. Sokolova E. T. *Klinicheskaya psikhologiya utraty "Ya"* [Clinical psychology of loss of "I"]. M. Smysl. 2015. Pp. 45–46.