

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СИТУАЦИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Ю. Г. Коляго,

Институт повышения квалификации и переподготовки
УО «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»,
Минск, Республика Беларусь,
e-mail: Julia.kolyago@gmail.com
AuthorID: 1219292
ORCID: 0009-0003-4456-5476

В. В. Поведайло,

УО «Барановичский государственный университет»
Барановичи, Республика Беларусь
e-mail: nik.phoenix1103@gmail.com

Аннотация: анализируются ресурсы, помогающие адаптироваться к неопределенности: самоэффективность, гибкость мышления, креативность, социальная поддержка и идентичность. Выделены ключевые копинг-стратегии, такие как проактивное поведение и позитивное переосмысление, способствующие успешной адаптации и повышению устойчивости.

Ключевые слова: неопределенность, самоэффективность, гибкость мышления, креативность, социальная поддержка, идентичность, копинг-стратегии.

Annotation: the article analyzes resources that help adapt to uncertainty: self-efficacy, flexibility of thinking, creativity, social support, and identity. Key coping strategies, such as proactive behavior and positive rethinking, that contribute to successful adaptation and increased resilience are highlighted.

Keywords: uncertainty, self-efficacy, flexibility of thinking, creativity, social support, identity, coping strategies.

В современном мире, характеризующемся быстрыми изменениями, непредсказуемостью и сложностью, неопределенность стала неотъемлемой частью жизни человека. Ситуации неопределенности возникают в различных контекстах: на рабочем месте, в личной жизни, в общественных и политических сферах. Они могут вызывать широкий спектр эмоций, от легкой тревожности до сильного стресса, и часто требуют мобилизации всех доступных ресурсов для их преодоления. В этой статье рассматриваются социально-психологические и личностные ресурсы, которые человек использует для поддержания активности и адаптации в условиях неопределенности.

Ситуации неопределенности и их влияние на человека. Неопределенность – это ситуация, в которой информация недостаточна или противоречива, что затрудняет прогнозирование будущих событий и принятие решений. В условиях неопределенности у человека могут возникать трудности с выбором оптимального варианта поведения, что нередко приводит к увеличению уровня

стресса и тревожности. В свою очередь, повышенный уровень стресса может негативно влиять на когнитивные функции, такие как память, внимание и способность к рациональному мышлению [1].

Неопределенность особенно остро воспринимается в ситуациях, связанных с угрозой личного благополучия или социальной идентичности. В таких случаях люди склонны испытывать страх перед будущим, ощущение беспомощности и потерю контроля над ситуацией. Эти эмоциональные реакции могут привести к пассивности и избеганию проблем, что лишь усугубляет ситуацию неопределенности [2].

Личностные ресурсы играют ключевую роль в адаптации к условиям неопределенности. Одним из наиболее значимых ресурсов является самооффективность – вера человека в свои способности справляться с трудностями и достигать поставленных целей. Высокий уровень самооффективности способствует развитию позитивных копинг-стратегий, таких как проактивное поведение и конструктивное разрешение проблем [3].

Еще одним важным личностным ресурсом является гибкость мышления, которая позволяет человеку адаптироваться к изменяющимся условиям, находить нестандартные решения и быстро переключаться между различными задачами. Люди с высокой когнитивной гибкостью лучше справляются с неопределенностью и быстрее восстанавливаются после стрессовых ситуаций [4].

Креативность также играет значимую роль в преодолении неопределенности. Способность генерировать новые идеи и подходы позволяет человеку видеть возможности там, где другие видят лишь препятствия. Это особенно важно в условиях, когда традиционные методы решения проблем оказываются неэффективными [5].

Социальная поддержка является важным фактором, помогающим справляться с неопределенностью. Исследования показывают, что наличие надежных социальных связей снижает уровень стресса и способствует более эффективному принятию решений в условиях неопределенности [6]. Социальная поддержка может проявляться в виде эмоциональной поддержки, когда близкие люди предлагают понимание и сочувствие, а также в виде инструментальной поддержки, когда предоставляются конкретные ресурсы или помощь в решении проблем.

Кроме того, принадлежность к социальной группе и чувство социальной идентичности могут усиливать устойчивость человека в условиях неопределенности. Люди, которые ощущают себя частью значимой социальной группы, склонны испытывать меньший уровень тревожности и больше уверены в своих действиях [7]. Социальная идентичность также способствует формированию коллективных копинг-стратегий, что может быть особенно полезно в условиях глобальных кризисов и неопределенности.

Механизмы, через которые человек мобилизует свои ресурсы в условиях неопределенности, включают в себя различные копинг-стратегии. Одной из наиболее эффективных стратегий является проактивное поведение, при котором человек принимает активные шаги для минимизации неопределенности или

подготовки к возможным последствиям [8]. Проактивное поведение позволяет человеку не только лучше подготовиться к возможным трудностям, но и снизить уровень стресса за счет чувства контроля над ситуацией.

Позитивное переосмысление является еще одной важной копинг-стратегией, позволяющей человеку изменить восприятие ситуации неопределенности и увидеть в ней не только угрозы, но и возможности для роста и развития [9]. Например, вместо того чтобы воспринимать ситуацию неопределенности как исключительно негативную, человек может видеть в ней шанс для обучения и самосовершенствования.

Таким образом, ситуации неопределенности требуют активного использования как личностных, так и социально-психологических ресурсов. Личностные ресурсы, такие как самоэффективность, гибкость мышления и креативность, позволяют человеку адаптироваться к изменяющимся условиям и находить эффективные решения в сложных ситуациях. Социальные ресурсы, такие как поддержка со стороны близких и принадлежность к социальной группе, также играют важную роль в преодолении неопределенности, снижая уровень стресса и усиливая чувство уверенности.

Для повышения устойчивости в условиях неопределенности важно развивать и укреплять как личностные, так и социальные ресурсы. Будущие исследования должны сосредоточиться на изучении взаимодействия этих ресурсов и на разработке программ, направленных на их развитие.

Список использованных источников

1. Smith, C.A. Patterns of cognitive appraisal in emotion / C.A. Smith, P.C. Ellsworth // *J Pers Soc Psychol.* – 1985. – Vol. 48 (4). – P. 813–838.
2. Uncertainty, Stress, and Resilience During the COVID-19 Pandemic in Greece / V. A. Nikopoulou [et. al] // *J Nerv Ment Dis.* – 2022. – Vol. 210 (4). – P. 249–256.
3. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 318 с.
4. Kashdan, T. B. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health / T. B. Kashdan, J. Ottenberg // *Clin Psychol Rev.* – 2010. – № 7. – P. 865–878.
5. Zenasni, F. Creativity and Tolerance of Ambiguity: An Empirical Study / F. Zenasni, M. Besancon, T. Lubart // *The Journal of Creative Behavior.* – 2008. – Vol. 42. – P. 61–73.
6. Cohen, S. Stress, social support, and the buffering hypothesis // S. Cohen, T. A. Wills // *Psychol Bull.* – 1985. – Vol. 98 (2). – P. 310–357.
7. Haslam, S. A. The New Psychology of Leadership: Identity, Influence, and Power / S. A. Haslam, S. D. Reicher, M. J. Platow. – London : Routledge, 2020. – 288 p.
8. Zambianchi, M. The Role of Proactive Coping Strategies, Time Perspective, Perceived Efficacy on Affect Regulation, Divergent Thinking and Family Communication in Promoting Social Well-Being in Emerging Adulthood / M. Zambianchi, P. E. R. Bitti // *Social Indicators Research.* – 2014. – Vol. 116, № 2. – P. 493–507.
9. Folkman, S. Coping: Pitfalls and Promise / S. Folkman, J. T. Moskowitz, J. T. // *Annual Review of Psychology.* – 2004. – Vol. 71. – P. 745–774.