

КИРПЕНКО ТЕТЯНА МИХАЙЛІВНА

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
лабораторія екологічної психології,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ПРОГНОЗУВАННЯ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В статті розглянуто проблему психологічного здоров'я психолога в системі освіти. Визначено основні напрямки цих досліджень. Обґрунтовано актуальність теми дослідження. Досліджено та визначено основні детермінанти психологічного здоров'я. Визначено з поняття «здоров'я», складові (компоненти) здоров'я, характеристика і зміст показників психологічного здоров'я, професійні ризики психолога. Стаття спрямована на підвищення рівня психологічної компетентності та культури емоційного життя психолога.

Ключові слова: здоров'я, психологія здоров'я, емоційне вигорання, нерво-во-психічна напруга, виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів.

Люди щоденно борються з невизначеністю у своєму повсякденному житті, що особливо актуально як у воєнний так і післявоєнний час. Невизначеність впливає на нас у нашому повсякденному житті та в широкому діапазоні ситуацій.

Merriam-Webster визначає невизначеність як «стан невизначеності» та використовує безліч термінів, щоб описати, що означає бути невизначеним: невизначений, непевний, проблематичний, ненадійний, невідомий, сумнівний, не чітко визначений або непостійний, змінний.

Дослідники виділили три різних джерела невизначеності. Перше джерело невизначеності, ймовірність (також її зазвичай називають ризиком), виникає через випадковість або невизначеність майбутнього. Друге джерело, неоднозначність, виникає через обмеження надійності, достовірності або адекватності інформації про ймовірність (ризик). Третє джерело, складність, виникає через особливості доступної інформації, які ускладнюють її розуміння, наприклад, численні можливі причини чи результати.

Найчастіше ознакою ситуації невизначеності є складність, новизна та суперечливість. Також вони поділяються на зовнішні та

внутрішні. Дослідження, що в основі невизначеності провідною ознакою наділяють неможливість контролю над ситуацією, в більшості розглядаються з таким когнітивним параметром, як «прийняття ризику».

В закордонних дослідженнях невизначеності виявлено єдність когнітивних процесів та особистісного потенціалу людини в її стратегії поведінки. Не достатньо вивчений зв'язок між поведінкою та інтерпретацією невизначеності життєвої ситуації людини. Визначено, що на поведінку впливає вміння прогнозувати та толерантність до невизначеності. І, навпаки, найважливішими ознаками середовища, в якому людині неможливо точно прогнозувати появу тих чи інших подій, є невизначеність.

Толерантність до невизначеності визначають як установку людини по відношенню до ситуації, у зв'язку із її складністю, новизною та нерозв'язністю. Лушин П.В. визначає кілька типів ставлення до даного явища. Науковець поділяє людей по відношенню до невизначеності на: інтолерантний (пасивний) тип відношення; толерантний (утилітарний), що сприймають невизначеність адаптивно, як неминучість; «хаотики», що розглядають невизначеність як багатство можливостей для вибору.

Дослідники ситуації невизначеності поділяють їх на кілька рівнів, а саме:

1 рівень. Достатньо прогнозоване майбутнє. На цьому рівні невизначеність не відіграє важливого значення для прийняття рішень.

2 рівень. Альтернативні варіанти майбутнього. В цьому випадку майбутнє розглядається як один із відокремлених сценаріїв.

3 рівень. Діапазон майбутніх варіантів майбутнього. На цьому рівні можна виявити діапазон можливих варіантів майбутнього. Він визначається кількома ключовими змінними, проте реальний результат може бути у будь-якій точці цього діапазону. Відокремлених сценаріїв вже не існує, і при цьому, як і в умовах другого рівня, деякі (або всі) елементи стратегії змінилися б, якби результат був передбачуваний.

4 рівень. Повна непередбачуваність. На четвертому рівні невизначеність настільки багатовимірною, що будь-які характеристики ві-

дповідного середовища практично не піддаються прогнозуванню. Не можна визначити ні відокремлені сценарії, ні діапазон можливих результатів, ні ті змінні, від яких залежить майбутнє (іноді навіть виявити їх неможливо). Ситуації невизначеності четвертого рівня виникають досить рідко і згодом зміщуються у бік однієї з перших трьох.

Невизначеність може призвести до неоптимального прийняття рішень, негативного впливу, тривожності, погіршення самопочуття та стресу загалом. Здатність регулювати емоційні реакції все більше визнається важливим фактором у психології здоров'я. Ситуації невизначеності, що сприймаються людиною як стрес, негатив, викликають психологічні та емоційні реакції, що перешкоджають ефективній поведінці людини. У подоланні ситуацій невизначеності людиною задіяні різні психічні процеси та стани: мислення, уява, пам'ять, емоції, а також ціннісно-сміслові структури особистості. Індивід вдається до побудови перспективи, випереджального відображення, що базується на попередньому досвіді. Невизначеність ситуації передбачає обрання інтуїтивних механізмів вибору та характеризує прогнозування в умовах невизначеності.

Аспекти феномена невизначеності стосуються прогнозування (І. Фейгенберг), антиципації (І. Батраченко, Б. Ломов, С. Рубінштейн; Е. Сурков), мислення (А. Брушлинский, Г. Костюк, І. Пасічник). Питання невизначеності вивчалися в контексті цілеспрямованих систем, у теорії прийняття раціональних рішень (Р. Акофф, Ф. Емері); у психологічній теорії прийняття рішень (Ю. Козелецький); у дослідженнях мотивації (М. Apter, D. E. Berlyne, J. Kagan).

Крізь призму безпосередніх теоретико-експериментальних і практичних досліджень проблеми життєвого шляху й образу майбутнього були предметом праці таких дослідників, як Л.Ф. Бурлачук, Є.І. Головаха, О.О. Кронік, В.А. Роменець, Л.В. Сохань, О.Б. Старовойтенко, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Ю. М. Швалб та ін. Психологічна проблема дослідження прогнозування базується як на випереджальному відображенні, так і на вивченні прогнозування як когнітивної психічної діяльності людини. У випереджальній діяльності психіки виділяються три процеси, а саме: ймовірнісне прогно-

зування, експектації (очікування) та антиципація. Визначено, що випереджальне відображення здійснюється у візуальному каналі (передбачення), в аудіальному каналі (пророкування), у кінестетичному каналі на основі руху та тактильності (упередження), у густоральному каналі на основі смаку (передчуття) та у ольфакторному каналі (чуття). Емоційна складова випереджального відображення багатьма вченими розглядається як перешкода адекватному відображенню. Прогнозування – це одна з форм випереджального відображення (передчуття, передбачення, тощо), що має свідомо цілеспрямований характер.

Так психологічна теорія рішень враховує риси особистості, які відіграють важливу роль у процесі прийняття рішення. Найважливіші функції психологічної теорії рішень – прогнозування поведінки людини та пояснення процесів, які зумовлюють саме таку поведінку. Відповідно до теорії прийняття рішень відносно проблем невизначеності виділено три можливих ставлення: толерантність (інтолерантність), схильність / несхильність, байдужість. Залежно від ставлення суб'єктів до невизначеності одна і та ж ситуація може сприйматися як визначена, частково невизначена і невизначена.

Прогнозування в психології розглядається як передбачення або оцінка людиною можливих подій, що базується на інтуїції та аналізі, на імовірнісних судженнях і продуктивних рішеннях, що характеризуються новоутвореннями не тільки в результатах, а й у процесуальних характеристиках становлення передчуття. Психологічна реальність передбачення і прогнозів вивчалася багатосторонньо: як прогностична діяльність, як аспекти регуляції мислення та вчинку, як цілеутворення та ціледосягнення, де невизначеність стосувалася вже невизначеності як складової власної активності.

Думки людини поділяються на контрольовані (свідомі) та автоматичні (пасивні та несвідомі). Іноді людина може досить точно пояснити причини якоїсь події, а інколи пояснення власної поведінки зовсім помилкові. Трапляється, що найбільш впливові фактори ми сприймаємо як значущі та навпаки, незначні фактори – як дуже важливі. Також часто люди помиляються у прогнозуванні власної поведінки. У прогнозуванні власної майбутньої поведінки найкраще

людині допомагає власний досвід у схожих ситуаціях. На прогнозування майбутньої поведінки також впливає прогнозування майбутніх почуттів, хоча в спокійному стані людина не може вірно оцінити свої майбутні емоції у стані збудження.

Будь-який прогноз поділяють на свідомий та інтуїтивний. Свідомий базується на конкретних фактах, подіях, законах та традиціях. Інтуїтивний спирається на несвідомі закони, ще не відкриті явища. Прогностичне мислення поділяють на саногенне (позитивне) та патогенне (негативне). Саногенне прогностичне мислення виявляє переваги майбутніх подій та процесів та лежить в основі оптимізму. Патогенне прогностичне мислення спрямоване на виявлення труднощів, перепон на нашому шляху в майбутньому та є основою песимізму.

Очікуваний прогноз розвитку подій модифікується з інформації, що вже мається, та установки, після чого відбувається кінцева оцінка ситуації. Якщо свідомість (чи підсвідомість) оцінює ситуацію як небезпечну, то розвивається стрес.

Прогнозування є вищим рівнем антиципації та має в своїй основі цілепокладання, тобто узгоджує потреби, мотиви, інтереси та ін. На прогнозування власної поведінки суттєвий вплив має локус контролю. На відміну від інших форм випереджального відображення, прогнозування має цілеспрямований характер, при цьому свідомо ставляться цілі прогнозу. Також вони ґрунтуються на враженнях пам'яті та почуттів, на ідеях, ймовірності подій.

Людина має власне бачення та розуміння навколишніх подій, що фіксується у вигляді суджень, що відображають цей світ. На основі цих конструктів (суджень), в залежності від їхньої помилковості чи вірності, формується поведінка людини в майбутньому. Цим людина регулює взаємовідношення з навколишнім світом. Також функцію перспективних регуляторів життєдіяльності виконують життєві орієнтації у вигляді цінностей людини.

Помилкові судження лежать в основі невірної поведінки людини. В інтерпретаціях будь-якої ситуації людина керується власними упередженнями та часто переоцінює правильність власних переконань. Власні переконання можуть генерувати власні докази, допо-

магати у знаходженні кореляцій навіть там, де їх немає. Людина сама вирішує в якій ситуації вона опиниться в майбутньому, адже кожна мить людина робить вибір, який прогнозує майбутні ситуації. . Усвідомлення особистістю власного буття, передбачення та прогнозування майбутнього створює у суб'єкта стан готовності діяти певним чином, адекватним цьому усвідомленню.

Дослідженню прогнозування та мислення було присвячено чимало наукових праць. Серед форм прогнозування власного майбутнього найтипівішими є життєві цілі, які у концентрованому вигляді відображають потреби особистості, її найважливіші інтереси. У наукових працях Ю.М.Швалба та Г.О.Балла категорія цілі є однією з ключових щодо потенційних можливостей особистості, до якої належать такі поняття як мета, цілепокладання, цілеспрямованість, доцільність. Але й поряд із цільовими структурами в образі майбутнього виділяються й структури очікування. Як відзначав Ю.М. Швалб: «Один з найпростіших способів прогнозування подальшого розвитку ситуації це побудова діаграми можливого розвитку подій. Така діаграма це візуалізація і розвиток аналізу можливостей, тому найзручніше будувати діаграму можливого розвитку подій на основі результатів аналізу можливостей...».

До труднощів прогнозування поведінки Р. Нісбетт та Л. Росс відносять змінюваність способів інтерпретації конкретних ситуацій людьми. При прогнозуванні поведінки особистості необхідно враховувати не стільки особистісні риси, скільки мотиваційні домінанти та когнітивні схеми людини.

Усвідомлення особистістю власного буття, передбачення та прогнозування майбутнього створює у суб'єкта стан готовності діяти, адекватно цьому усвідомленню. Також, спрямованість у майбутнє має смисловий вимір. Людина сама визначає власне призначення та смисл власного життя. Дійсне розуміння смислу власного життя є результатом високого розвитку та зрілості самосвідомості особистості, що передбачає здатність до прогнозування подій життя, самостійного визначення смисложиттєвих орієнтацій, а також усвідомлений вплив на весь хід життя.

Поняття «прогнозування» при вивченні процесу прийняття рішень визначається як здатність до антиципації через оформлення цілей, мети подальших дій у свідомості людини.

Визначено, що висока здатність до передбачення негативних наслідків подій і критичне ставлення до своїх можливостей помножені на стратегію уникнення прогнозованої небезпеки, забезпечують меншу травматизацію особистості в актуальній ситуації. Тобто, прогнозування здійснює регулятивну функцію поведінки та діяльності. При цьому прогноз може існувати тільки у вигляді гіпотези. Адже гіпотеза на відміну від знання про майбутнє відрізняється протиріччями між тим, що відомо та тим, що не стало ще достовірним знанням. Отже, не будь-яка гіпотеза є прогнозою, але прогноз може існувати тільки у формі гіпотези.

На відміну від інших форм випереджального відображення, прогнозування має цілеспрямований характер, при цьому свідомо ставиться мета отримання прогнозу, досліджуються або підбираються підстави для його побудови, іноді визначається форма, в якій має бути отриманий прогноз. Це може бути прогностичний висновок, образ майбутнього у вигляді моделі, план майбутнього, гіпотеза і т. ін. Прогнозування розглядають як одну із пізнавальних здібностей. У працях Л. О. Регуш було визначено сутність прогнозування на основі таких положень:

1. Прогнозування постає як пізнавальна діяльність людини, основним продуктом якої є знання про майбутнє.

2. Отримання цього знання можливе за певних умов: а) створення підстав прогнозування; їхнє перетворення та співвіднесення з конкретними даними щодо прогнозованого об'єкта (урахування поточної інформації, умов прояву закономірностей тощо); б) форма отримання знань про майбутнє (поняття, образ, передбачення, дедукція висловлювання тощо).

3. Прогнозування визначено як пізнавальну прогностичну діяльність, результат якої має певну специфіку: відображення майбутнього з урахуванням імовірності його появи та різної часової перспективи. Залежно від мети побудови прогнозу визначають пошукове прогнозування, спрямоване на новий майбутній стан об'єкта, й

нормативне, у якому прогнозований процес досягнення заданого кінцевого стану

Визначено, що прогнозування – це вид пізнавальної діяльності, спрямований на певні тенденції динаміки конкретного об'єкта або ж події на основі аналізу їхнього стану в минулому та теперішньому. Ю. Козелецький та інші дослідники розглядали прогнозування як етап прийняття рішення. На думку вчених, формування прогнозів сприяє зниженню суб'єктивної невизначеності в критеріях вибору з альтернатив. Етап оцінки наслідків прийнятих рішень зумовлений ступенем переконаності чи впевненістю людини в тому, що її гіпотези, які належать до ситуації невизначеності, імовірного майбутнього, виявляться правильними. Отже, прогнозування включено в рішення будь-якої мисленнєвої задачі.

Таким чином, на підставі результатів багатьох досліджень встановлено, що антиципаційні здібності є необхідним елементом регуляції діяльності, поведінки та емоційних станів людини, отже в цілому вони беруть участь у процесах адаптації особистості до змінюваних умов середовища, що є актуальним для нашого дослідження.

Висновки. В рамках психологічних робіт вчені визначили характеристики невизначених ситуацій, найбільш поширеними і значущими з яких є новизна, непослідовність, складність; множинність можливостей, виборів і рішень; непередбачуваність - неможливість прогнозування розвитку, невідома ймовірність події; неконтрольованість - суб'єктивна нездатність контролювати розвиток подій, протистояти несподіваним, прогнозувати їх.

Також, аналіз наукових досліджень показує, що єдиної позиції щодо сутності поняття «прогнозування» не існує. Для нашого дослідження має значення вивчення проблеми здатності людини прогнозувати майбутнє та адаптація людини в ситуації невизначеності. Проблема розуміння й прогнозування поведінки людини входить до сутності всієї соціально-психологічної науки й відноситься до числа її фундаментальних проблем.

Ця проблема є актуальною для нашої країни саме зараз, під час невизначеності, пов'язаний з воєнним часом і невідомістю майбутнього для кожної людини. Адже різні нестандартні ситуації можуть

змінювати людей до невпізнанності, а інформація про ситуаційні змінні більш важлива для відносно точного прогнозу поведінки людини, чим знання її особистісних характеристик. Перспективою подальших досліджень ми бачимо у дослідженні адаптації до ситуації невизначеності, її впливу на здоров'я людини та інтегрувати цю інформацію в практичну роботу психологів з ціллю покращення психологічного благополуччя суспільства, використовуючи психологічні підходи для покращення здоров'я суспільства.

Список використаних джерел

1. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. - М. : Академия, 2001. – С. 90-120.
2. Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В. Некоторые проблемы психологии здоровья и здорового образа жизни / Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина (Томск) // КиберЛенинка. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-psihologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
3. Кирпенко Т.М. Сучасний стан та перспективи вивчення зв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості / Т.М. Кирпенко // Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К. : Інституту психології імені Г.С.Костюка, 2019. – Том VII. Екологічна психологія. – Вип. 47. – С. 166-176.
4. Лосев А. Ф. История античной эстетики: Итоги тысячелетнего развития. - М. : Искусство, 1993. Кн. 2. - С. 386-438.
5. Мартинсоне К., Фреймане Г., Колесникова Е. Психология здоровья в Латвии в контексте современных европейских исследований // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 5(28) - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mprj.ru>
6. Мотков О. И. Изучение гармоничности образа жизни и ее развития / О. И. Мотков // Экзистенциальная и гуманистическая психология. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x7022.htm>
7. Фролова Ю. Г. Психология здоровья. - УП «Издательство “Вышэйшая школа”», 2014. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/uliya-frolova/psihologiya-zdorovya/chitat-onlayn/>
8. Ajzen, I The theory of planned behaviour // Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 1991, 50(2): p. 179–211.
9. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology. London: Guilford Press. Google Scholar. – 2015.
10. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it // August 2, 2017 Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>

11. Ogden, J Celebrating variability and a call to limit systematization: The example of the behaviour change technique taxonomy and the behaviour change wheel. Health Psychology Review. – 2017. – Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1190291>
12. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois, // First Published // Health Psychology Open //Sept. 14, 2017. – Research Article <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102917729542>

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Vasileva O. S., Filatov F. R. Psihologiya zdorovya cheloveka. - M. : Akademiya, 2001. – S. 90-120.
2. Zalevskiy G. V., Kuzmina Yu. V. Nekotorye problemy psihologii zdorovya i zdorovogo obraza zhizni / G.V. Zalevskiy, Yu.V. Kuzmina (Tomsk) // KiberLeninka. - [Elektronnyiy resurs]. – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-psihologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
3. Kyrpenko T.M. Suchasnyi stan ta perspektyvy vyvchennia zviazku zdorovia ta subiektyvnoho blahopoluchchia osobystosti / T.M. Kyrpenko // Aktualni problemy psykholohii : Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy / Za red. S.D. Maksymenka. – K. : Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka, 2019. – T.VII. Ekolohichna psykholohiia. – Vyp. 47. – S. 166-176.
4. Losev A. F. Istoriya antichnoy estetiki: Itogi tyisyacheletnego razvitiya. - M. : Iskustvo, 1993. Kn. 2. - S. 386-438.
5. Martinsone K., Freymane G., Kolesnikova E. Psihologiya zdorovya v Latvii v kontekste sovremennykh evropeyskikh issledovaniy // Meditsinskaya psihologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. – 2014. – N 5(28) - [Elektronnyiy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://mprj.ru>
6. Motkov O. Y. Yzuchenye harmonychnosti obraza zhyzny y ee razvytiya / O. Y. Motkov // Zhizn i razvitiye cheloveka v humanistycheskoy psykholohii. - [Elektronnyiy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://hpsy.ru/public/x7022.htm>
7. Frolova Yu. G. Psihologiya zdorovya. - UP «Izdatelstvo “Vyisheyshaya shkola”», 2014. - [Elektronnyiy resurs]. – Rezhim dostupa: <https://www.litres.ru/uliya-frolova/psihologiya-zdorovya/chitat-onlayn>
8. Ajzen, I The theory of planned behaviour // Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 1991, 50(2): p. 179–211.
9. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology. London: Guilford Press. Google Scholar. – 2015.
10. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it // August 2, 2017 Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>
11. Ogden, J Celebrating variability and a call to limit systematization: The example of the behaviour change technique taxonomy and the behaviour change wheel. Health

Psychology Review. – 2017. - Available at:
<http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1190291>

12. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois, // First Published // Health Psychology Open // Sept. 14, 2017. - Research Article
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102917729542>

Kyrpenko T.

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PROBLEMS OF
THE RESEARCH OF THE ABILITY TO FORECAST
IN A SITUATION OF UNCERTAINTY**

The article deals with the problem of psychological health of a psychologist in the education system. The main directions of these studies are determined. The relevance of the research topic is substantiated.

There are many theories and approaches in health psychology that have a number of methodological and research problems. Understanding and developing the psychology of health is of great importance in the formation of a healthy and harmonious way of life in society.

Because the activities of a psychologist in the education system requires from him not only knowledge of practical psychology, but also certain personal qualities and professional knowledge and skills, they often face certain problems of a psychological nature. These problems hinder the successful solution of problems of professional interaction, cause psycho-emotional tension and the impossibility of awareness and productive solution of difficulties of professional interaction.

The main determinants of psychological health have been studied and identified. The concepts of "health", components (components) of health, the characteristic and the maintenance of indicators of psychological health, professional risks of the psychologist are defined. Recommendations for solving this problem are given. The article aims to increase the level of psychological competence and culture of emotional life of a psychologist.

Keywords: *health, health psychology, emotional burnout, neuropsychic stress, depletion of emotional, energy and personal resources.*