

УДК 159.923.2 : 165.412

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ И ТИПЫ ОТНОШЕНИЯ К НЕЙ: СИТУАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Лушин П. В.

У статті розглянуто декілька типів ставлення до невизначеності, серед яких інтолерантне та толерантне. У свою чергу вони поділяються на «активне», «пасивне», «утилітарне». Також автор виділяє особливий тип ставлення - «недефіцитарне» ставлення до невизначеності і хаосу. Його суть полягає у ставленні до хаосу і невизначеності як джерел зростання і розвитку особистості. У статті виділені умови, при яких недефіцитарний тип ставлення до невизначеності і хаосу можливий, а також визначено зміст процесу, що призводить до ефектів розвитку і зростання.

Ключові слова: невизначеність, VUCA-світ, хаос, порядок, толерантність та інтолерантність до невизначеності, посттравматичний розвиток і зростання.

The paper deals with the analysis of types of attitude to ambiguity and chaos as the basic personality trait in VUCA-world. Among the attitudes are intolerant—passive and active—as well as tolerant—utilizing. The specific one is the proficient attitude to ambiguity. The latter consist in relating to ambiguity as a source of growth and development.

Key words: ambiguity, VUCA-world, order, chaos, tolerance for ambiguity, intolerance for ambiguity, ecology principle, post-traumatic development/growth.

В статье рассмотрены несколько типов отношения к неопределенности, среди которых интолерантное и толерантное. В свою очередь они подразделяются на «активное», «пассивное», «утилитарное». Также автор выделяет особый тип отношения — «недефицитарное» отношение к неопределенности и хаосу. Его суть состоит в отношении к хаосу и неопределенности как источникам роста и развития личности. В статье выделены условия, при которых недефицитарный тип отношения к неопределенности и хаосу возможен, а также определено содержание процесса, приводящего к эффектам развития и роста.

Ключевые слова: неопределенность, VUCA-мир, хаос, порядок, толерантность и интолерантность к неопределенности, посттравматическое развитие и рост.

Значительная часть исследований, посвященных анализу современного мира, так или иначе имеет отношение к его описанию как VUCA-миру, то есть к динамичному, мало предсказуемому, многозначному. Подобный мир и неопределенность с ним связанная воспринимается в худшем случае как напасть и трагедия, в лучшем случае — как вызов, с которым нужно справиться и выжить, стать сильнее [4-7].

В психологии подобная проблематика, скорее всего, связано с весьма актуальными исследованиями особенного личностного качества или способности субъекта толерировать неопределенность (далее ТН), выдерживать ситуации, к которым трудно подготовиться,

в которых крайне мало ориентиров, позволяющих совладать с избыточной перспективой действий, со способностью извлекать смысл там, где его казалось бы нет [7],[2-3].

Проблема исследования ТН не нова, хотя в нашей стране она стала особо актуальной в конце девяностых и в начале нулевых годов: развал СССР, нестабильность социополитической ситуации с одной стороны, с другой – некоторая стабилизация после пережитого хаоса, дающая возможность позаботиться о формировании лучшего будущего. С началом войны на востоке Украины, с появлением первых переселенцев, смертей, раненных, трагедий в семьях, резкого экономического спада и с распространением посттравматических явлений тематика толерантности к неопределенности стала вновь актуальной.

Практически во всех перечисленных выше контекстах толерантность к неопределенности интерпретируется как базовая характеристика личности в VUCA-мире. Подразумевается, что интолерантные к неопределенности люди склонны проявлять большие уровни травматизации и быть менее эффективными и жизнестойкими в эпоху перемен.

Многочисленные исследования ТН, отражают её с разных сторон: с формально-логической, затрагивающей феноменологию, отличительные признаки; с содержательной, обуславливающей ее детерминацию и происхождение. Отдельным важным аспектом является развитие и формирование ТН [2-3].

Следует особо подчеркнуть еще одну менее заметную, но принципиально важную тенденцию в исследованиях ТН. Данный феномен описывается преимущественно в терминах преодоления негативного, где неопределенность – своеобразный барьер, вызов и трудность, а толерантность — процесс, имеющий отношение к совладанию с ним.

Между тем, в отдельных исследованиях, хаос и неопределенность представлены не только как разочарование, дезорганизация, тормозящие конструктивную деятельность субъекта, но и, напротив, как источник развития, творчества и благополучия. В частности американский исследователь Дж. Уиланд-Берстон полагает, что негативные психологические явления для многих людей могут нести и позитивную смысловую нагрузку. В данном исследовании взрослых образованных респондентов попросили дать квалификацию понятий «хаос» и «порядок». Оказалось что хаос воспринимается не только негативно в терминах отверженная, неясности и незащищенности, но и позитивных — удивления, творчество и фантазии. Аналогичное относилось к порядку: испытуемые ассоциировали его не только с комфортом, освобождением, ясностью, но и — с заикленностью, контролем, страхом и напряжением [14] (см. Таблицу 1).

Наша практика психологической помощи согласуется с вышеприведенными данными. В частности мы обнаружили, что клиенты в отношении к неопределенности и хаосу распределяются на несколько групп:

- те, которые страдают от неопределенности (интолерантный и «пассивный» тип отношения),
 - те, кто вступает в борьбу с ней, привнося в свою жизнь максимум определенности, регламентации в рамках существующих схем и стандартов (интолерантный и активный или «регламентирующий» тип отношения),
-

• те, кто принимают ее как неизбежность, адаптируются, используют ее преимущества («утилитарный» тип отношения, который в общепсихологических терминах может быть обозначен как «толерантный к неопределенности»).

Таблица 1

Вербальные реакции взрослых на слова «хаос» и «порядок»

Хаос	Порядок
Страх	Комфорт
Отверженный	Освобождающий
Неясный для понимания	Ясный для понимания
Бессмысленный	Наполненный смыслом
Беспокоящий	Успокаивающий
Незащищенность	Защищенность
Всепоглощающий	Побеждать, управлять
	Уверенность
	Общий взгляд, перспектива
Вопрос	Ответ
Провоцирующий	Контроль
	Экономичный
	Фактический
	Системный
	Осмысленный
Дисгармония	Гармония
	Навык
	Зацикленность
	Страх
Расслабленный	Напряженный
Приятное возбуждение	
Развитие	
Возможности	
Удивление	
Творчество	
Живость	
Фантазия	

Особая группа – те, кто не только активно впускает неопределенность в свою жизнь, но стимулируют ее появление и проявление. Их можно назвать «хаотиками», порождающими неопределенность и хаос [1, 12]. У представителей данной группы нет необходимости толерировать неопределенность, они чувствуют себя в ней как рыба в воде, они не могут жить в мире регламентации, шаблонов и предписанных инструкций

и расписаний. При этом подобные личности, по мнению Н. Талеба, «антихрупки»[8], т.е. парадоксально устойчивы, они не принимают жизнь в мире, в котором все понятно, а линейные причинные связи и закономерности воспринимаются ими как слишком примитивные и даже аномальные. Стоит «хаотику» почувствовать признаки определения и порядка, как он переключает свой энергетический потенциал на трансформацию стабильных и регламентированных структур в нечто более динамичное, многозначное и вариативное. Тем самым из традиционного мира, «хаотики» склонны перемещаться в VUCA-мир, полный неожиданностей, неопределенности и стресса. Соответствующее отношение к хаосу и неопределенности у «хаотиков» мы обозначаем как «недефицитарное» или «профицитарное», то есть такое, при котором субъект склонен рассматривать негативное событие или его переживание не в терминах дефицита, а богатства возможностей.

В данной связи можно утверждать, что неопределенность и хаос можно не только преодолевать, толерировать, использовать, но и стимулировать, а также создавать условия для его проявления и появления.

Подобное отношение к неопределенности и хаосу мы связываем не столько с осознанным разрушительным и/или критичным отношением к устоявшимся формам или проявлениям однозначности и механистичности, сколько с принципиально иным пониманием роли неопределенности и хаоса в психической организации человека. В рамках этого понимания психика рассматривается как открытая динамическая система, находящаяся в условиях постоянного изменения и неопределенности, распада/диссипации собственных границ. Подобная позиция получила распространение в связи с исследованиями И. Пригожина, в которых хаос выступает в качестве составной части самоорганизации системы на пути к ее стабилизации и порядку («порядок через хаос»). Данный процесс отличается признаками *нелинейности, необратимости и малой предсказуемости*. Нелинейность имеет отношение к базовой неопределенности мира и положения личности в нем: любое минимальное воздействие может породить значительную или даже тотальную реакцию системы («принцип бабочки»). Необратимость является свидетельством того, что система личности самоорганизуясь не повторяет своих состояний в уже существующем виде и форме, они варьируются в зависимости от изменяющегося внешнего и внутреннего контекста. Малая предсказуемость отражает зависимость личности от случайных событий, наступление которых выходит за рамки линейной детерминации или комплекса имеющихся в настоящий момент причин, обуславливающих поведение личности [5, 10, 11, 13, 14].

Отсюда следует, что не только «хаотики», но и представители других типов психической организации и отношения к миру проживают состояние неопределенности и хаоса как нормативные и развивающие.

В недавнем прошлом один из наших клиентов пережил смерть близкого человека. К психологу он пришел с жалобой на спонтанно возникающее желание заснуть на работе особенно во второй половине дня. Подобного явления у него не наблюдалось в прошлом. Данный факт клиент интерпретировал как нарушение психического здоровья.

По мере анализа контекста, в котором данная феноменология имела место, психолог выяснил, что смерть близкого родственника была неожиданной, а время на адаптацию к новым условиям жизни было крайне ограничено. В сложившихся экстремальных условиях жертве травматического события пришлось инстинктивно самоорганизовываться, чтобы

оставаться более или менее стабильным. В частности, неожиданно для себя он начал сближаться с некоторыми из своих родственников (с которыми раньше мало и поверхностно общался), интенсифицировал темп и качество исполнения обязанностей на работе, пересмотрел отношение к своему здоровью, стал внимательнее относиться к собственным детям, а также обнаружил признаки несколько навязчивой рефлексии собственных действия. Если все вышеперечисленные меры совладания укладывались в сознании субъекта как непривычные, но ожидаемые, то сон в рабочее время явно выходил за рамки профессиональных установок и ценностей профессионала. Во время консультации выяснилось: в связи со временным послаблением дисциплины на работе у клиента появилась возможность использовать данное изменение для восстановления сил. В силу психологической и физической перегрузки, он не смог воспользоваться внезапно проявившейся возможностью.

В результате неожиданное и пугающее поведение (сон в рабочее время) послужило адекватным ресурсом в ситуации горевания. С помощью психолога клиент стал внимательнее относиться к необычным и даже случайным событиям жизни, открыл для себя парадоксальные «порядок через хаос» особенности своей саморегуляции.

Отсюда также следует, что субъект склонный к пассивно интолерантному отношению (потеря жизненной перспективы, депрессивность, потеря сна у клиента и т.п.) и активно интолерантному отношению к неопределенности и хаосу (тенденция к спонтанному изменению свои жизни в рамках существующих схем: улучшение отношений в семье, забота о собственном здоровье...) может перейти к «утилитарному» отношению (воспользовался ослаблением дисциплины на работе). Очевидно, что условиями подобного перехода являются а) необычная/экстремальная ситуация развития личности, а также б) «недефицитарное» отношение психолога и соответствующее его сопровождение, которое опирается на представление о хаосе и неопределенности как составной части процесса конструктивной саморегуляции человека. Фактически психологическое сопровождение состоит в установлении адекватности действий клиента сложившемуся контексту. Момент несоответствия интерпретируется психологом не в терминах дефицита и ограничения, а как переход в новый контекст развития («профицит»).

Вышеописанный случай дал нам возможность выдвинуть гипотезу о связи нескольких таких переходных контекстов или, соответственно, типов отношения в единый контекст, который бы в данном случае можно было назвать посттравматическим ростом. Мы описываем его в виде следующей последовательности этапов: 1) пассивно интолерантный, связанный со страданием и выражением эмоций горя, отчаянья, депрессии и т.п, 2) активно интолерантный, проявляющийся в попытке регламентировать, упорядочивать собственные реакции в рамках существующих смыслов и способов совладания, 3) толерантный, стремящийся к использованию преимуществ хаоса и неопределенности, 4) посттравматический рост, когда хаотическое и неопределенностное состояние осознается в терминах конструктивной реакции на хаос и неопределенность (сензитивность к случайным событиям, «порядок через хаос» регуляция). При этом каждый из четырех этапов содержит в себе признаки «микро-дезорганизации», неопределенности или хаоса: невозможность прекратить страдание – на первом этапе, безуспешная попытка регламентации – на втором, фиксация условно патологической реакции как возможности –

на третьем («сон в рабочее время»), не возможность решить задачу без помощи психолога. Все эти формы микро-дезорганизации, хаоса и неопределенности выступают в качестве условия для перехода в новый контекст самоорганизации и саморазвития клиента.

Фактически основное содержание сопровождения жертвы травматического события к периоду посттравматического роста состоит в отслеживании смены контекстов реагирования на неопределенность от интолерантного к толерантному, а именно от «пассивного», «активного» и «утилитарного» отношения к недифицитарному отношению.

Данный процесс, несмотря на выделенные нами особенности отношения субъекта к хаосу и неопределенности сохраняет характер нелинейного, необратимого, мало предсказуемого процесса. В частности для психолога он сопряжен с рядом трудностей и моментов неопределенности в: а) определении внешних и внутренних условий травматизации клиента, б) выявлении признаков переходных форм или состояний клиента на пути к посттравматическому росту, в) согласовании темпа деятельности психолога и клиента и т.п. Соответственно, психолог в процессе проживания ситуации неопределенности может испытывать аналогичные состояния, тем, что проживает клиент. Он также сталкивается с ситуацией непонимания и потери раппорта с клиентом, стремления «упаковать» актуальные смыслы в имеющиеся понятийные схемы, обесценивания/изживания смысла своих действий, желания воспользоваться ситуацией хаоса и неопределенности в целях распределения ответственности во время работы с клиентом. Все эти переживания психолога носят условно негативный характер и не могут быть преодолены в принципе. По своему содержанию они переходны и направлены на профессиональное развитие и рост. В этом смысле справедливо утверждает исследователь А.Ш. Тхостов: «Объективный мир существует для моего сознания именно постольку, поскольку не может быть раз и навсегда учтен и требует постоянного приспособления, осуществляющегося здесь и теперь» [9, с. 4]. Жизненная среда личности должна быть не прозрачной, проблемной, плотной для прохождения и освоения, в противном случае в ней не остается места для свободы творчества и саморазвития.

Особый случай – проектирование хаоса и неопределенности в целях оказания психологической помощи и подготовки специалиста. Это составит предмет нашего специального рассмотрения в дальнейшем.

В заключении мы склонны констатировать. Во-первых, освоение столь актуального в настоящем VUCA-мира неразрывно связано со способностью толерировать неопределенность, которая рассматривается исследователями как умение ориентироваться в условиях хаоса и неопределенности. Мы заметили, что неопределенность в данном контексте интерпретируется как преимущественно негативный феномен, требующий преодоления, толерирования. Нами выдвинута гипотеза, что неопределенность и хаос могут быть отнесены к позитивным явлениям и, соответственно, толерантность является не единственным типом отношения к ним.

Во-вторых, анализируя результаты многолетней практики психологической помощи, мы обнаружили несколько типов отношения к неопределенности: «пассивно интолерантный», когда субъект испытывает крайне негативные переживания при столкновении с ситуацией неопределенности и хаоса, «активно интолерантный

или регламентирующий», когда субъект предпринимает активные усилия для преодоления неопределенности и хаоса путем выделения анализа его содержания и структуры в рамках существующих схем и способов совладания. Еще одним типом реагирования является толерантный или утилизирующий, его суть — в умении субъекта зачастую инстинктивно проживать ситуации неопределенности и хаоса, извлекая из них преимущества. К особой группе относится «недефицитарный» тип отношения, который состоит в стимуляции появления и проявления хаоса как источника принципиально новых субъектных решений и способов поведения. Люди данного типа не столько толерируют хаос и не определенность или вынуждены воспользоваться его особенностями, сколько участвуют в его создании. Осознанно или нет они исходят из того, что мир постоянно изменяющаяся система, в которой хаос – составная ее часть, при том такая, которая содействует развитию.

Литература

1. Габышева В. Люди хаоса [Электронный ресурс] / В. Габышева // Жить интересно . — Режим доступа: <http://interesno.co/mag/96d13bb8d8d4>. — Название с экрана. — Дата публикации: 25 апреля 2014. — Дата просмотра: 29.05.2016.
2. Гусев А. И. К проблеме измерения толерантности к неопределенности / А. И. Гусев // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. - № 1 – С.21 – 28.
3. Гусев А. И. К вопросу о видах толерантности к неопределенности / А. И. Гусев // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. - К. : Міленіум, 2006. – Вип. 30. – С. 54 – 63.
4. Лушин П.В. Гибридная помощь в переходный период: когда психолог не эксперт?: [текст]/П.В.Лушин.—Киев, 2016. — 32с.
5. Лушин П. В. Гибридная жизнь: как выживать, когда все привычное рушится?: [текст]/П.В.Лушин.—Киев, 2014. — 24с.
6. Лушин П.В. Экологичная помощь личности в переходный период: экофасилитация [Текст]: Монография / Лушин П. В. – Киев, 2013. – 296 с. – (Серия «Живая книга» ; Т. 2).
7. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика / П. В. Лушин. – Одесса : Аспект, 2005. – 334 с.
8. Талей Н.Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. – М.: КоЛибри, 2014. – 768 с.
9. Тхостов А.Ш. Типология субъекта (опыт феноменологического исследования) // Вестник Московского университета. – 1994. – Серия Психология, – Выпуск 14, – № 2. – С. 3 – 13.
10. Allen, C.R, Holling, C.S. Novelty, adaptive capacity, and resilience.// Ecol Soc.— 2010.—15(3):24.<http://www.ecologyandsociety.org/vol15/iss3/art24/>.
11. Berkes, F., Colding, J., and Folke, C. Navigating social–ecological systems: building resilience for complexity and change. — Cambridge University Press, 2003. —388p. Retrieved from <http://catdir.loc.gov/catdir/samples/cam033/2002022268.pdf>
12. Lushyn, P., & Borrelli, S. ([2003]). Rediscovery of EMDR: In search of a rationale. The EMDR Practitioner. Retrieved from <http://www.emdr-practitioner.net> on 12/27/2008.
13. Prigogine, I., Stengers, I. Order out of chaos. – New York: Bantam, 1984. –421 p.

14. Wieland–Burston, J. Chaos and Order in the world of the Psyche. – London: Routledge. — 1992. – 144p.

References

1. Gabysheva V. Ljudi haosa [Jelektronnyj resurs] / V. Gabysheva // Zhit' interesno . — Rezhim dostupa: <http://interesno.co/mag/96d13bb8d8d4>. — Nazvanie s jekrana. — Data publikacii: 25 aprelja 2014. — Data prosmotra: 29.05.2016.
2. Gusev A. I. K probleme izmerenija tolerantnosti k neopredelennosti / A. I. Gusev // Praktichna psihologija ta social'na robota. – 2007. - № 1 – S.21 – 28.
3. Gusev A. I. K voprosu o vidah tolerantnosti k neopredelennosti / A. I. Gusev // Naukovi zapiski Institutu psihologii imeni G. S. Kostjuka APN Ukraïni / za red. S. D. Maksimenka. - K. : Milenium, 2006. – Vip. 30. – S. 54 – 63.
4. Lushin P.V. Gibridnaja pomoshh' v perehodnyj period: kogda psiholog ne jekspert?: [tekst]/P.V.Lushin.—Kiev, 2016. — 32s.
5. Lushin P. V. Gibridnaja zhizn': kak vyzhivat', kogda vse privychnoe rushitsja?: [tekst]/P.V.Lushin.—Kiev, 2014. — 24s.
6. Lushin P.V. Jekologichnaja pomoshh' lichnosti v perehodnyj period: jekofasilitacija [Tekst]: Monografija / Lushin P. V. – Kiev, 2013. – 296 s. – (Serija «Zhivaja kniga» ; T. 2).
7. Lushin P. V. Lichnostnye izmenenija kak process: teorija i praktika / P. V. Lushin. – Odessa : Aspekt, 2005. – 334 s.
8. Taleb N.N. Antihrupkost'. Kak izvlech' vygodu iz haosa. – M.: KoLibri, 2014. – 768 s.
9. Thostov A.Sh. Tipologija sub#ekta (opyt fenomenologicheskogo issledovanija) // Vestnik Moskovskogo universiteta. – 1994. – Serija Psihologija, – Vypusk 14, – № 2. – S. 3 – 13.
10. Allen, C.R, Holling, C.S. Novelty, adaptive capacity, and resilience.// Ecol Soc.— 2010.—15(3):24.<http://www.ecologyandsociety.org/vol15/iss3/art24/>.
11. Berkes, F., Colding, J., and Folke, C. Navigating social–ecological systems: building resilience for complexity and change. — Cambridge University Press, 2003. —388p. Retrieved from <http://catdir.loc.gov/catdir/samples/cam033/2002022268.pdf>
12. Lushyn, P., & Borrelli, S. ([2003]). Rediscovery of EMDR: In search of a rationale. The EMDR Practitioner. Retrieved from <http://www.emdr-practitioner.net> on 12/27/2008.
13. Prigogine, I., Stengers, I. Order out of chaos. – New York: Bantam, 1984. –421 p.
14. Wieland–Burston, J. Chaos and Order in the world of the Psyche. – London: Routledge. — 1992. – 144r.

Надійшла до редакції 25.03.2016
