

РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Ситніков М.

Студент 1 курсу ОР магістр

Спеціальність 231 «Соціальна робота» ФПСР

Керівник: Амплєєва О. М.

к. психол. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження. Розуміння сутності поняття невизначеності в сучасних умовах є дуже важливим для розвитку стратегій та прийняття рішень в умовах складних та змінних ситуацій. Невизначеність в сучасному світі виявляється у тому, що умови, у яких опиняється суспільство, організації, або людина, постійно змінюються та часто не можуть бути передбаченими або відомими наперед. Невизначеність охоплює різні аспекти, такі як економічна нестабільність, політичні турбуленції, соціальні конфлікти, технологічні зміни, природні катастрофи тощо. У зв'язку з цим, управління організаціями та соціальними службами повинно бути гнучким, адаптивним та відповідати поточним викликам та змінам у середовищі.

Мета роботи – теоретично проаналізувати поняття невизначеності в сучасних умовах.

Викладення основного матеріалу. В якості вибірки нашого дослідження була обрана “сучасна молодь”, віком від 16 до 26 років та люди основною діяльністю яких є саме робота з молоддю. Для наукового обґрунтування результатів дослідження невизначеності ми використовували вербально-комунікативні методи, в ході якого було опитано 21 студент і 4 викладачі у м.Одеса. В результаті дослідження ми виділили декілька основних

думок щодо відчуття невизначенності серед молоді станом на початок 2024 року. Розкриємо основні з них:

1. Війна з рф. Досліджувані пов'язують своє відчуття невизначенності в першу чергу з війною та виділяють декілька причин на це, а саме :

- Постійні повітряні тривоги та страх смерті під час обстрілів, постійний стрес та напруження від вибору чи піти в укриття чи продовжити роботу якщо це сталося вдень;

- Можливість бути мобілізованим проти власного бажання серед опитаних чоловічої статі.

- Відсутнє бачення майбутнього становища після закінчення війни.

- Мовний інфопростір. До війни значна кількість населення користувалася російською мовою, джерелами інформації, соцмережами та використовувала продукцію російською мовою, виробники відеоігор, серіалів, коміксів локалізують або локалізували свою продукцію лише російською мовою.

- Погіршені відносини з родичами на основі політичних поглядів.

2. Прискорений темп життя та розвиток штучного інтелекту. Сюди можна віднести:

- Великий стрес від можливості отримати спеціальність, яку може замінити штучний інтелект.

- З кожним роком підвищується кількість претендентів на початкові посади та поріг знань, навичок та досвіду на спеціалізовані роботи (Програмування, медицина, вебдизайн і т.д.).

- Немоżliвість визначитися з професією або видом діяльності.

- Підвищене розумове та психічне навантаження на роботі через велику конкуренцію.

3. Економічні кризи що погіршують рівень життя населення та підвищують загальний стрес.

4. Нестабільне становище у світі та загроза третьої світової або ядерної війни.

5. Невизначеність щодо зміні норм життя у суспільстві що триває з початку пандемії COVID-19.

6. Порівняння себе з іншими більш успішними на їх погляд людьми у соцмережах

7. Легкий доступ до негативних новин, що можуть підвищувати тривожність.

8. Тривожні розлади та депресія, а також страх бути виключеним із суспільства.

Це тільки ті фактори, що мають найбільший вплив на стрес та невизначеність особисто до кожного опитаного учасника. Також хочемо додати значні фактори, що впливають на це:

- Розлади харчової поведінки через велику кількість цукру, кофєїну, трансжирів і підслювачів смаку у сучасній виробничій їжі, продуктах та фастфуду, що у довгостроковій перспективі збільшує тривожність та нервові напруження.

- Розповсюдження соціальних мереж по типу “ТікТок” “Youtube” “Instagram” що можуть мати відношення до кліпового мислення та значною мірою підвищувати внутрішню тривогу, через що посилюється і невизначеність.

- Уникнення соціалізації у дитинстві через можливість уникати особистих соціальних взаємодій з іншими людьми (дистанційне навчання та спілкування, соцмережі, доставка їжі, каси самообслуговування тощо).

Наприкінці нашого дослідження для поліпшення самопочуття, ми запропонували наступні методи, що могли б знизити рівень стресу і тривоги :

- Регулярний здоровий сон

- Використання методів релаксації
- Регулярний активний відпочинок
- Планування власного часу

Висновки. Важливо усвідомлювати, що невизначеність - це не тільки виклик, а й можливість для зростання та розвитку, що дозволяє набути нових знань та досвіду, а також приймати інноваційні підходи до управління в умовах нестабільності такі як популяризація шляхів подолання стресу, підтримки які можуть допомогти у скрутний час, поширення безкоштовних тренінгів навичок самоконтролю. Невизначеність є нормою та постійним фактором, тому важливо мати гнучкість та адаптивність в управлінні та професійному житті, а також шукати нові можливості та способи вирішення труднощів, що стоять перед організаціями та соціальними службами. Отже, задля збереження душевної рівноваги та ефективного розвитку та підтримки себе у тонусі доцільно навчитися жити комфортно з невеликим рівнем невизначеності свого майбутнього.

Література

1. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 70–81.
2. Гусев А. И. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Гусев Андрій Ігоревич. К., 2009. 233с.
3. Mushtaq F., Bland A. R., Schaefer A. Uncertainty and cognitive control. *Front. Psychology*. 2011. Vol. 2. P. 249. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249>.