

Взаимосвязь стратегий реагирования на ситуацию изменений с доверием себе и миру

Научный руководитель – Битюцкая Екатерина Владиславовна

Балова Олеся Олеговна

Студент (магистр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан
E-mail: *lesyabalova98@gmail.com*

Существующая последние 30 лет проблема доверия в быстро меняющемся мире играет значительную роль в том, каким образом люди реагируют на жизненные перемены глобального и повседневного характера [2]. Данное исследование позволит глубже понять и проанализировать базисные убеждения личности во взаимосвязи со стратегиями принятия или непринятия ситуации изменений, а также поможет более эффективно и качественно оказанию психотерапевтической и консультативной помощи людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

В недавнем исследовании было выявлено два типа реагирования на ситуацию изменений: принятие и отвержение изменений [1]. Стратегии непринятия изменений включают в себя: *избегание изменений*, определяющееся сильными негативными эмоциями в ситуации жизненных перемен, потерями сил и ресурсов; *упреждение изменений*, выражающееся в негативном отношении к переменам, которые воспринимаются как разрушение устоявшегося порядка и планов; *сохранение стабильности*, проявляющееся в попытках применения разработанных алгоритмов действий в новых условиях и тщательном планировании жизненных событий. Стратегии принятия изменений заключаются в *освоении изменений*, то есть быстрой адаптации к переменам, позитивными эмоциями и самоэффективностью; *преодолении трудностей* через поиск преимуществ ситуации и гибкую подстройку; *создании изменений* - высокой привлекательности для человека ситуации изменений, интересе к условиям новизны; *предпочтении неопределенности*, как возможность действовать в ситуации без заданных правил и ориентиров. В настоящей работе мы отвечаем на вопрос о том, связано ли проявление доверия себе и миру с описанными стратегиями реагирования.

Доверие рассматривается нами как базовая установка личности, которая, по мнению Э. Эриксона, формируется на первом году жизни ребенка, и проявляется в чувстве безопасности и веры [4]. Исходя из данного понимания феномена доверия, методологической основой нашего исследования выступил концепт базисных убеждений Р. Янофф-Бульман, суть которого заключается в том, что люди объясняют происходящие события и изменения в своей жизни так, чтобы сохранять стабильность картины мира, необходимую опору в меняющейся реальности и чувство безопасности. Такая модель мира человека включает в себя скрытые представления об окружающем мире, собственном Я, а также способах взаимодействия между Я и миром. Основу этих представлений составляют «базисные убеждения о мире» [3]. Они операционализируются на основе пяти субшкал: убеждение о доброжелательности - враждебности окружающего мира, убеждение о справедливости, убеждение о ценности и значимости Я, убеждение о контроле и удаче. Доброжелательность-враждебность окружающего мира отражает убеждения человека относительно безопасности и возможности доверять окружающему миру и людям. Справедливость характеризует убеждения о принципах распределения удач и несчастий, а также представление, что в мире действуют законы справедливости: каждый человек получает то, что заслуживает. Контроль - убеждение о возможности контролировать происходящие в жизни события.

Ценность и значимость собственного Я характеризует убеждение индивида в том, что он хороший и достойный человек. Удачливость - убеждение в собственном везении.

Цель исследования состояла в выявлении взаимосвязи стратегий реагирования на ситуацию изменений с доверием себе и миру.

Гипотеза исследования строится на предположении о взаимосвязи между стратегиями реагирования на ситуацию изменений и доверием себе и миру как базовыми убеждениями личности.

Выборка. В исследовании приняли участие 320 человек (в возрасте от 17 до 67 лет), из них 78 мужчин и 242 женщины, жители разных стран, а именно России (132), Казахстана (31), Узбекистана (110) и Азербайджана (47).

Методы и методики: опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений» (ТР-СИ) [1], модифицированная методика «Шкала базисных убеждений личности» Р. Янофф-Бульман [3]. Статистический анализ включал метод корреляционного анализа (г-критерий Пирсона).

Результаты корреляционного анализа показали значимые взаимосвязи стратегий реагирования «избегание изменений» ($r=-0.380$, $p<0,0005$), «упреждение изменений» ($r=-0.432$, $p<0,0005$) и «освоение изменений» ($r=0.419$, $p<0,0005$) с «образом Я». Отрицательные корреляции стратегий непринятия изменений с образом Я можно проинтерпретировать следующим образом: чем чаще человек применяет избегание и упреждение, тем меньше он думает, что он хороший и достойный. Стратегии реагирования «сохранение стабильности» ($r=-0.252$, $p<0,0005$) и «предпочтение неопределенности» ($r=0.198$, $p<0,0005$) взаимосвязаны с показателем базисных убеждений «удача». Взаимосвязь стратегии *предпочтение неопределенности* с удачей, вероятно предполагает, что быстрая смена событий, способность к импровизации в новых условиях происходят благодаря убежденности человека в собственном везении и предположением, что происходящие изменения могут обойти его стороной и никак эмоционально ему не навредить. Отрицательную взаимосвязь со стратегией *сохранения стабильности* мы можем объяснить следующим. Чем сильнее человек стремится вернуть стабильность ситуации и действовать по определенному плану, тем меньше он убежден в том, что ему повезет. И также были выявлены взаимосвязи «преодоление трудностей» ($r=0.467$, $p<0,0005$) и «стремление к изменениям» ($r=0.363$, $p<0,0005$) с убеждением о «контроле». Обе стратегии относятся к принятию изменений и означают то, что человек стремится к успешному разрешению проблемных ситуаций и сам готов создавать перемены в жизни. Полученная взаимосвязь с показателем убеждения о возможности держать под контролем происходящие в жизни события, может говорить нам о достаточно высоком уровне доверия себе и миру.

Таким образом, выявленные корреляции говорят нам о взаимосвязях базисных убеждений с тем, как человек воспринимает происходящие жизненные перемены. Перспективой настоящего исследования мы видим определение культурной, возрастной и половой специфики отношения к переменам в контексте доверия к миру.

Источники и литература

- 1) Битюцкая Е.В., Базаров Т.Ю., Корнеев А.А. Опросник «типы реагирования на ситуацию изменений»: структура шкал и психометрические показатели // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 2. С. 297–316.
- 2) Купрейченко А.Б. Психология доверия и недоверия. / А.Б. Купрейченко.—М.: Издво «Институт психологии РАН», 2008.
- 3) Падун М.А., Котельникова А.В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р.Янофф-Бульман // Психологический журнал. 2008. Т.29. №4. С.98-106.

- 4) Эрикссон Э. Детство и общество. СПб.; Речь, 2000.