

## Особенности восприятия ситуаций изменений у людей с разными базовыми убеждениями

*Балова Олеся Олеговна*

*Студент (магистр)*

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

В последнее время люди все больше сталкиваются с различными трудными ситуациями, связанными с изменениями, которые переживают по-разному. В недавнем исследовании было выявлено два типа реагирования на ситуацию изменений: принятие и отвержение (или непринятие) 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.

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» [2]. 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:** изучить особенности восприятия ситуации изменений у людей с разными базовыми убеждениями.

**Гипотеза исследования.** Предполагается наличие взаимосвязи стратегий реагирования на ситуации изменений с базисными убеждениями личности.

**Выборка.** В исследовании приняли участие 150 человек (в возрасте от 18 до 65 лет), из них 50 мужчин и 100 женщин, проживающих в городе Ташкенте.

Методы и методики: опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений» (ТРСИ) [1], модифицированная методика «Шкала базисных убеждений личности» Р. Янофф-Бульман [2], рисуночная методика, позволяющая описать отношение субъекта к окружающему миру. Статистический анализ включал метод корреляционного анализа ( $r$ -критерий Пирсона).

**Результаты** корреляционного анализа показали значимые взаимосвязи стратегий реагирования «избегание изменений» ( $r=-0.281$ ,  $p=0,001$ ) с «образом Я» и «упреждение изменений» со шкалой «справедливость» ( $r=-0,438$ ,  $p<0,0005$ ). Отрицательные корреляции стратегий непринятия изменений с «образом Я» и «справедливостью» можно проинтерпретировать следующим образом: чем чаще человек применяет тактику избегания и упреждения изменений, тем меньше он думает, что мир к нему справедлив, несмотря на то, что он хороший и достойный. Стратегии реагирования «освоения изменений» ( $r=0,398$ ,  $p<0,0005$ ), «преодоление ограничений» ( $r=0,544$ ,  $p<0,0005$ ), «стремление к изменениям» ( $r=0.432$ ,  $p<0,0005$ ) взаимосвязаны с показателем базисных убеждений о «контроле». Три стратегии относятся к типу принятия изменений и означают то, что человек стремится к успешному разрешению проблемных ситуаций, быстро адаптируется к изменениям, испытывает позитивные эмоции и готов сам создавать перемены в различных сферах жизнедеятельности, будучи уверенным в возможности контролировать ход событий своей жизни. Помимо выявленных корреляций в отдельных случаях часто встречался амбивалентный тип реагирования, где одновременно высоко выражены как стратегии принятия, так и непринятия изменений.

Проведя качественный анализ рисунков респондентов, мы выделили несколько категорий, более детально раскрывающих тему взаимоотношений человека с миром в ситуации изменений. Так, в категории «Я и Вселенная», где изображены планеты, галактики и звезды, как конкретные сферы жизни человека, отражается принятие человеком изменений, поскольку мир в восприятии субъекта всеобъемлющий и контролируемый. В категории «Я и люди» также выражен тип принятия изменений через «образ Я» и «контроль», где человек предстает как уверенный в себе и контролирующий события посредством внешних ресурсов в качестве социума. Амбивалентный тип реагирования отражен в таких темах, как «Мир одиночества» и «Мир как отдельные элементы» также через базовые убеждения о «контроле», «справедливости» и «образе Я». Человек на таких рисунках изображается один, а вокруг него чаще всего имеются отдельные части, отображающие сферы его жизни. Вероятно, в ситуации изменений люди больше всего опираются только на самих себя, поскольку убеждены в возможности самостоятельно контролировать события и верят в справедливый мир и свои возможности, что проявляется либо в принятии, либо в непринятии изменений, в зависимости от различных факторов окружающего мира, изображенных в конкретных элементах.

Таким образом, полученные результаты показывают нам наличие некоторых особенностей восприятия ситуации изменений у людей с разными базисными убеждениями, а именно «справедливостью», «контролем», «образом Я». В практическом плане результаты данного исследования помогут специалистам в области психотерапевтической практики выстраивать логику переговорного процесса во время консультативных сессий, а именно корректно задавать вопросы, которые могли бы выводить человека на осознание того, как он реагирует на конкретную ситуацию изменений в своей жизни, на проработку данной ситуации через интерпретации базисных убеждений и нахождения внутренних ресурсов в виде опоры на конкретное базисное убеждение.

Перспективой настоящего исследования мы видим определение культурной специфики отношения к переменам в контексте взаимоотношений человека 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) Падун М.А., Котельникова А.В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р.Янофф-Бульман // Психологический журнал. 2008. Т.29. №4. С.98-106.