

ВЗАИМОСВЯЗЬ БАЗОВЫХ УБЕЖДЕНИЙ, НАСЫЩЕННОСТИ ЖИЗНИ СТРЕССОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

DOI: 10.25629/НС.2019.10.15

Лифшиц М.В.

Восточно – Европейский институт психоанализа
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье описаны результаты эмпирического исследования особенностей базовых убеждений у лиц с разным уровнем психологического благополучия. Дается существенная характеристика понятия «базовое убеждение» в современной психологии, определяются основания изучения взаимосвязи базовых убеждений и уровня психологического благополучия, описываются полученные результаты. Анализируются взаимосвязи между насыщенностью жизни стрессом и различными базовыми убеждениями личности (по типологии Р. Янов – Бульман). На основании шкалы насыщенности жизни стрессом Холмса – Раги проведена классификация стрессовых событий. Выделены пять категорий стрессов, относящихся к определенным сферам жизни человека: здоровье, семья, профессиональная деятельность, финансы, личные стрессы. Также стрессовые поводы классифицированы на негативные, позитивные и неопределенные. На основании результатов исследования формулируются выводы относительно наличия взаимосвязи между базовыми убеждениями и уровнем психологического благополучия, а также между базовыми убеждениями и оценкой человеком стрессовых жизненных событий. Оценка взаимосвязей показателя психологического благополучия и насыщенности жизни стрессом, не выявила значимой корреляции. Это говорит о том, что уровень психологического благополучия не связан напрямую с тем, какое количество стрессовых событий произошло в жизни человека. Можно предположить, что скорее благополучие будет зависеть от того, каким образом человек умеет справляться с ними и как их воспринимает.

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, базовые убеждения личности, стресс.

Введение в проблему

Понятие базовых убеждений сформировалось в поле когнитивного – поведенческого подхода, и получило достаточно широкую популярность среди теоретиков и практиков психологической науки. В иностранной литературе можно встретить различные формулировки данного понятия, например: «basic beliefs» (базисные верования) или «basic assumptions» (базисные предположения), «general assumptions» (базовые предположения). В статье, посвященной американской трагедии 11 сентября, автор известной концепции базовых убеждений личности, профессор Р. Янофф-Бульман использовала понятие «shattered assumptions» (разрушительные предположения), под которыми понимаются фундаментальные убеждения, возникающие у человека вследствие полученного травматического опыта [13]. В этом случае можно говорить не только о навязчивых образах и мыслях, которые появляются после травматизации, но и о существенной трансформации представлений об окружающем мире. Существенно меняется мировоззрение – человек начинает иначе воспринимать себя, других людей, смысл прожитой жизни. Опорные убеждения, то, на чём строится базовое доверие к миру, подвергаются разрушению. Р. Лихи, в своей книге, посвященной свободе от тревоги, перечисляет эмоциональные переживания, свойственные людям, пережившим травматические события [5]. Это чувство вины и стыда, неуверенность, беспомощность, злость, недоверие, отчаяние, ощущение потери смысла жизни. Он также называет их разрушенными базисными убеждениями.

Краткий обзор исследований по теме

Достаточное количество исследований в отечественной психологии также было посвящено изучению базовых убеждений в связи с переживанием психической травмы, например, у лиц,

работающих в «горячих точках», ликвидаторов аварий на ЧАЭС, пожарных, вынужденных переселенцев (беженцев), спасателей [1,6,8].

Отечественный психолог Падун М.А. отмечала в своей работе, что используемые в англоязычной литературе термины, характеризующие «general assumptions» не имеют полной аналогии с каким – либо термином в отечественной психологической науке [6]. Предлагается использовать понятие «базисные убеждения», как наиболее приближенное к достоверному переводу. Данный конструкт является наиболее близким к понятиям «установки» и «аттитюды», хотя и не тождественен им. В ряде переводов встречается термин «базовые убеждение». Так как в рамках нашего исследования была использована методика «ШБУ», в адаптации О. Кравцовой, где использовался это вариант перевода, в дальнейшем мы будем использовать его.

Базовые убеждения анализировались с позиции когнитивной психологии, и соотносились с такими понятиями, как: когнитивные схемы, когнитивные паттерны, когниции [1]. В теории Д. Румельхарта и Д. Нормана описывается формирование когнитивных схем, как один из этапов приобретения человеком знания. Авторы называли данный этап «структурирование знания». По их мнению, он включает в себя создание новой схемы, на базе уже существующей, под воздействием приобретенного опыта. Когда присутствует существенное расхождение между новой и уже имеющейся в сознании информацией, появляется необходимость реструктуризации и формирования новой схемы. Основной когнитивной схемой является память [9].

С точки зрения общепсихологического подхода, убеждения относятся к сфере направленности личности и представляют собой систему мотивов, побуждающих её поступать в соответствии со своими взглядами, принципами и мировоззрением [7]. В основе убеждений лежат осознанные потребности, которые побуждают человека действовать, формируют его мотивацию к достижению цели, а также влияют на формирование этой самой цели.

Ряд исследований были посвящены рассмотрению базовых убеждений как предикторов психологического благополучия личности (Р.М. Шамионов) и ресурсов личностной адаптации (Т.В. Углова, О.В. Маслова). От наличия у человека предопределённых установок в отношении окружающих его людей, мира в целом и самого себя, во многом зависит не только направленность его действий, но и эмоциональное состояние, возможность ощущать себя в безопасности и комфорте.

Таким образом, базовые убеждения можно охарактеризовать, как иерархически организованные когнитивно – эмоциональные, не всегда осознаваемые представления, сквозь призму которых воспринимаются происходящие жизненные события и формируется самоощущение. Базовые убеждения можно представить как личную философию, сложившуюся у человека характеристику образа мира.

Самоощущение входит в понятие психологического благополучия, которое описывается как удовлетворённость собой и жизнью в целом. В структуре психологического благополучия выделяются два компонента – эмоциональный и когнитивный. Эмоциональное благополучие, по С. Любомирски, – это баланс между положительными и отрицательными эмоциями в пользу первых. Когнитивное благополучие, по мнению Э. Динера, представляет собой когнитивную оценку собственной жизни в соответствии с личностным стандартом [12]. Таким образом, базовые убеждения личности можно соотнести с когнитивным компонентом психологического благополучия.

Но не только тяжелые травматические события оказывают значимое влияние на психическую жизнь личности. Многие психологи - исследователи приходят к единому мнению относительно того, что и повседневные стрессоры во многом определяют удовлетворённость жизнью. Выявлено, что у людей, регулярно переживающих стрессовые события различной интенсивности, могут возникать сложные внутренние переживания, в том числе, негативные эмоциональные реакции, нарушения мотивационно – регуляторных функций и поведения. Психологи А.Б.Холмогорова и В.А. Горчакова отмечают, что субъективно наиболее тяжелые травматические события могут оказывать влияние на изменения отношения к семье, работе, друзьям, снижать удовлетворенность жизнью [10]. При этом, высока значимость того, как то или иное событие воспринимается человеком. Психическая травматизация в первую очередь связана с внутренней репрезентацией произошедших событий и сугубо индивидуальна.

Методы (методики)

В нашем исследовании осуществлялась проверка гипотезы о том, что у людей с разным уровнем психологического благополучия, будут выявлены определённые базовые убеждения. А также, что базовые убеждения личности коррелируют с насыщенностью жизни человека стрессовыми событиями.

Уровень психологического благополучия мы рассматривали как проявление внутренней целостности, определенности и гармонии человека с окружающей средой, его личностной зрелости. Он был определён с помощью опросника К. Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фенко) [11].

В соответствии с концепцией Р. Янофф – Бульман, которая послужила теоретическим обоснованием методики «ШБУ» (World assumptions scale – WAS), используемой в нашем исследовании, выделялись основные базовые убеждения. К ним относятся: убеждённость в благосклонности мира, вера в доброту людей, вера в справедливость мира, вера в контролируемость мира, убеждённость в случайности происходящего, вера в ценность собственного «Я», убеждённость в контролируемости мира и в степени удачи (везения).

Насыщенность жизни стрессами оценивалась с помощью шкалы самооценки актуального уровня стресса Т. Холмса и Р. Раге. Выдвигалось предположение, что базовые убеждения будут связаны с тем, насколько стрессовой представляется человеку его жизнь, и как воспринимаются им происходящие события. Данное предположение соотносится с мнением многих исследователей, которые рассматривают повседневные стрессоры в контексте психологической безопасности личности, указывая на то, что их хроническое воздействие может вызвать нарушения психологического благополучия и соматического здоровья [2]. Имеются данные о том, что чувствительность к повседневным стрессорам связана с иррациональными установками, склонностью к катастрофизации [4]. Однако в целом сведения о влиянии повседневных стрессоров на психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью носят несистематизированный характер.

Результаты и их обсуждение

После проведения тестирования, с помощью которого был определён уровень психологического благополучия испытуемых, их базовые убеждения и насыщенность жизни стрессовыми событиями, проводился сравнительный и корреляционный анализ. Были выделены три группы испытуемых с высоким, средним и низким уровнем психологического благополучия. Первую группу составили 25 человек (23%), вторую – 58 человек (53%) и третью – 27 (25%).

Статистический сравнительный анализ результатов осуществлялся с применением методов непараметрической статистики (критерий Манна – Уитни). Изучая базовые убеждения личности в качестве когнитивного аспекта психологического благополучия, были выявлены различия между участниками исследования с различным его уровнем. Достоверные различия обнаружены по показателям убеждений в благосклонности мира, доброте людей, случайности происходящего и степени удачи.

Оказалось, что люди с высоким уровнем психологического благополучия в большей степени убеждены в том, что окружающий мир к ним благосклонен, люди добры, удача им сопутствует. Можно предположить, что позитивное самоощущение и удовлетворённость жизнью связана со сформированными представлениями о том, что в мире гораздо чаще происходит что-то хорошее, нежели плохое, и, несмотря на происходящие негативные события, стоит стараться обращать внимание на положительные стороны жизни. Также человек, довольный собой и своей жизнью, верит в то, что окружающие по своей природе скорее расположены к доброте и альтруистическим проявлениям. При этом присутствует убеждение в высокой степени везения и удачи. Однако, это не означает, что ответственность за определённый исход действий зависит только от случая.

Люди с низким уровнем психологического благополучия напротив, убеждены, что происходящее с ними скорее случайно, нежели чем зависит от их действий. Жизнь для них представляется наполненной неопределенностью, и её течение во многом определяется случаем. Можно говорить о том, что переживание психологического неблагополучия предполагает, что человек не склонен принимать на себя ответственность за свои действия и решения. Вера в значение

случайности является вариантом психологической защиты («со мной происходят что-то плохое не потому, что я делаю что-то не так, а потому, что многое в жизни происходит случайно»). В данном случае, можно предполагать наличие экстернального локуса – контроля, когда ответственность за происходящее связывается с воздействием внешних сил, а вера в возможность изменений текущего положения дел «своими руками» – отсутствует.

Результаты проведённого корреляционного анализа (с применением рангового коэффициента корреляции r -Спирмена) также показали, что психологическое благополучие положительно связано с убеждённостью человека в благосклонности мира и доброте людей, а также в том, что он обладает высокой степенью удачи. Отрицательные взаимосвязи обнаружены между показателем психологического благополучия и убеждённостью в случайности происходящего. На наш взгляд, базовые убеждения личности можно рассматривать как важный ресурс адаптации. Они обеспечивают чувство безопасности, благоприятствуют созданию позитивного настроения, влияют на степень открытости личности. Если человек убежден, что в мире больше добра, чем зла, и верит в доброту людей, то он будет более открыт миру, чем тот, кто считает, что мир враждебен. Нужно учитывать, что убеждения формируются в процессе развития личности и под влиянием индивидуальной истории.

Оценка взаимосвязей показателей психологического благополучия и насыщенности жизни стрессом, не выявила значимой корреляции. Это говорит о том, что уровень психологического благополучия не связан напрямую с тем, какое количество стрессовых событий произошло в жизни человека. Можно предположить, что психологическое благополучие будет зависеть от того, каким образом человек умеет справляться со стрессом и как его воспринимает.

Насыщенность жизни стрессами оказалась связана с некоторыми базовыми убеждениями личности. В частности, люди, у которых стресса было достаточно много – убеждены в том, что необходимо прикладывать усилия, чтобы предотвратить несчастья и увеличить вероятность благоприятного исхода. Отрицательная корреляция выявлена между показателем насыщенности жизни стрессом и убеждением в ценности собственного «Я». Это говорит о том, что люди, часто испытывающие стресс, начинают сомневаться в себе и своих положительных качествах. Возможна и обратная трактовка данного факта – те, кто не ощущает ценности собственной личности, имеют более низкую стрессоустойчивость и происходящие с ними события склонны интерпретировать негативно.

Оценка взаимосвязи между насыщенности жизни стрессовыми событиями и психологического благополучия показала, что у людей, часто испытывающих стресс – менее выражен такой показатель как возможность управлять средой. Данный показатель входит в структуру психологического благополучия и может быть проинтерпретирован как наличие опыта и возможности контролировать свою деятельность, оценивать свои возможности и соотносить их с необходимостями, улавливать или создавать условия, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Оказалось, что насыщенность жизни стрессами связана с тем, что человек может испытывать некоторые сложности в организации своей повседневной деятельности, ощущает себя в вынужденном подчинении внешним обстоятельствам, и не чувствует, что может контролировать происходящее. Общая неуверенность в себе может быть связана с низкой сопротивляемостью стрессу. Как отмечает в своих работах, А. Каннер, постоянность воздействия этих стрессоров заставляет рассматривать их в качестве возможного источника психологического неблагополучия и угрозы соматическому здоровью [14].

На основании шкалы насыщенности жизни стрессом Холмса – Раге была проведена классификация перечисленных стрессоров, на основании двух критериев. В качестве первого критерия выступил тип стрессового события, например: развод супругов, проблемы с родственниками и детьми – были отнесены в категорию «стрессы, связанные с семейными отношениями». Болезни и травмы, проблемы, связанные со здоровьем – были отнесены в категорию «стрессы, связанные со здоровьем». Увольнение с работы или изменение отношений с начальством – «стрессы, связанные с профессиональной деятельностью». Были выделены пять категорий стрессов, относящихся к определённым сферами жизни: здоровье, семья, профессия, финансы, личные стрессы. Помимо этого, все стрессовые поводы были классифицированы на негативные (дистрессы), позитивные

(эустрессы) и неопределённые (когда субъективное восприятие события для человека может быть как положительным, так и отрицательным). Примером неопределённого стрессового события является реорганизация на работе или изменение условий жизни. Далее, был проведён анализ сопряжённости между определёнными стрессовыми событиями и базовыми убеждениями личности (статистический анализ проводился с помощью критерия сопряжённости χ^2 – квадрат).

Было обнаружено, что убеждённость в благосклонности окружающего мира связана с позитивными стрессовыми событиями, о которых упоминает человек, а также со стрессами, связанными с финансовыми вопросами. Убеждённость в справедливости мира также связана со стрессами, связанными с финансами (ссуда или заём, крупная покупка, растущие долги и пр.). Можно предположить, что, если человек уверен в том, что окружающий мир к нему благосклонен – он обращает внимание на события, которые являются позитивными, хотя и требуют определённых усилий для адаптации. Вопросы, связанные с материальным благосостоянием, нередко становятся сложными для современного человека. Речь идёт не только о ситуации, когда возникают какие – либо финансовые ограничения, но и напротив, финансовые улучшения – которые ведут за собой озабоченность вопросом рациональных трат, совершения выбора в сторону тех или иных покупок и пр. Убеждение в справедливости мира может быть связано и с верой в то, что в жизни присутствует определённая устойчивая гармония – и, если возникает финансовое (материальное) ограничение – это может быть связано с действиями самого человека (вариант рационализации).

Убеждённость в случайности происходящих событий коррелирует со стрессами, связанными со здоровьем (травмы, болезни, нарушение сна, диета и пр.). Случайность, как принцип распределения происходящих событий предполагает, что то, что происходит, оценивается как дело случая, вариант неопределённости, то, отчего невозможно полностью защититься. Проблемы со здоровьем оцениваются как определённая случайность, что возможно трактовать как защитный механизм, склонность снимать с себя ответственность за результат своих действий.

Убеждение в ценности собственного «Я» связано с личными изменениями, приводящими к стрессам (изменение условий жизни, личное достижение и пр.), а также с профессиональными стрессами (увольнение с работы, конфликты с начальством, изменение должности и пр.). В данном случае речь идёт о тех изменениях, которые затрагивают непосредственно самого человека. Вера в собственную ценность, удовлетворённость собой, сопряжена с тем, что человек обращает внимание на стороны жизни, в которых происходят изменения. Это могут быть и позитивно – окрашенные события, благоприятные перемены, и негативные события, которые заставляют мобилизоваться и принимать решения. Высокая самооценка предполагает, что человеку оценивает свои ресурсы и обращает внимание на те изменения, которые включают непосредственно его самого.

Люди, убежденные, что мир к ним благосклонен, обращают внимание на позитивные события в своей жизни. Таким образом, как отмечает М.А. Падун: «имплицитная концепция окружающего мира и собственного «Я» большинства здоровых людей может быть сформулирована так: в этом мире хорошего гораздо больше, чем плохого. Если что-то плохое и случается, то это бывает, в основном с теми, кто делает что-то не так. Я хороший человек, следовательно, могу чувствовать себя защищенным от бед» [6].

Вера в случайность происходящего и убеждённость в ценности своего «Я» связана с неопределённостью оценки стрессовых событий. Если человек не только высоко оценивает себя самого, но и склонен верить в случайность событий, то, он отмечает события, которые несут неоднозначную стрессовую нагрузку, то есть, которые могут быть рассмотрены и как положительные и как отрицательные для личности, в зависимости от контекста личной истории.

Выводы и заключение

Безусловно полученные взаимосвязи позволяют рассматривать результаты с двух сторон – человек, жизнь которого наполнена негативными стрессовыми событиями, может иметь убеждения в том, что мир к нему несправедлив, а случай определяет больше, чем собственные усилия. Подобное может наблюдаться при хроническом повседневном стрессе за счет накопления стрессовых воздействий. Мы считаем, что целесообразно принимать во внимание то, что базовые убеждения личности формируются по мере развития, и претерпевают серьезные изменения

под влиянием перенесенных детских психологических травм и травматических событий, в результате которых основательно разрушаются привычные жизненные представления и схемы поведения. Оценка человеком своего жизненного пути и внимание к тем или иным аспектам, во многом опосредовано сложившейся картиной мира.

Отечественные и зарубежные психологи исследовали и доказывали эффективность работы с иррациональными убеждениями и установками личности, оказавшейся в ситуации жизненных затруднений. Полученные результаты могут оказаться полезными для практики психологической работы и для дальнейших теоретических разработок данной темы. Для повышения устойчивости к повседневному стрессу, психологическая помощь может быть направлена на обучение способам поведения, которые бы способствовали снижению вероятности возникновения повседневных стрессовых ситуаций. Также важна работа с эффективными стратегиям поведения при их возникновении. Важна работа в направлении повышения принятия себя, увеличения собственной ценности, поиска и расширения личностных ресурсов.

Литература

1. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. Практикум по психотерапии. СПб.: Питер, 2002. 544 с.
2. Головей Л.А., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Савеньшева С.С., Муртазина И.Р. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. № 4. С. 8 -26.
3. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности // Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова, М.А. Падун [и др.]. М.: Ин-т психологии РАН, 2017. 343 с.
4. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // Психологическая наука и образование. 2011. № 1.
5. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справиться с тревогой, пока она не расправилась с тобой. СПб: Питер, 2017. 368 с.
6. Падун М.А., Котельникова А.В. Психическая травма и картина мира: теория, эмпирия, практика. М.: Ин-т психологии РАН. 2012. 204 с.
7. Платонов К.К. Структура и развитие личности. М.: Наука. 1986. 256 с.
8. Проблемы психологической безопасности: сборник // отв. ред. А.Л. Журавлева, Н.В. Тарабрина. М.: Ин-т психологии РАН, 2012. 439 с.
9. Солсо Р. Когнитивная психология. 6-е издание. СПб.: Питер, 2006. 589 с.
10. Холмогорова А.Б., Горчакова В.А. Травматический стресс и его влияние на субъективное благополучие и психологическое здоровье: Апробация Эссенского опросника травматических событий // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 3. С. 120-137.
11. Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. №3, с. 95-121.
12. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. No. 95. P. 542-575.
13. Janoff-Bulman, R., & Usoof-Thowfeek, R. (2009). Shifting moralities: Post 9/11 responses to shattered national assumptions. In M. Morgan (Ed.). The impact of 9-11: The day that changed everything? (vol. 5, pp. 81-96). NY: Palgrave Macmillan.
14. Kanner A.D. et al. Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events // Journal of Behavioral Medicine. 1981. Vol. 4 (1). P. 1-39.
15. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719 - 727.

Лифшиц Марина Владимировна. E-mail: erde@inbox.ru

Дата поступления: 27.08.2019

Дата принятия к публикации 10.10.2019

**INTERCONNECTION OF BASIC ASSUMPTIONS, SATURATION OF LIVE WITH
STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

DOI: 10.25629/HC.2019.10.15

Lifshits M.V.

East European Institute of Psychoanalysis
St. Petersburg, Russia

Abstract. In this paper the results of empirical research of the features of basic assumptions and the saturation of live with stress in dependence with the level of psychological well-being. Essential characteristics of the conception of «basic assumption» in the modern psychology is given, bases for the study of the interconnections of basic assumptions, of the presence of stress events and of the level of psychological well-being are determined, the obtained results are described. The relations between saturation of life with stress and different basic assumptions of a persons (based on typology of R. Yanov-Bulman) are analyzed. Based on the Holmes and Rache Stress Scale, the classification of stress events was performed. Five categories of stress, related to certain life areas are defined: health, family, professional activities, finances, personal stress. The causes of stress are classified into negative, positive and indefinite. Based on the results of the research the conclusions regarding the presence of the relations between the basic assumptions and the levels of psychological well-being as well as between basic assumptions and assessment of the stressful life events by a person are reached. The assessment of the relations between psychological well-being and the Stress Scale did not revealed significant correlation. This suggests that the level of psychological well-being does not depend directly on the number of stressful events in a life of a human. One could suggest the well-being would be dependent more on the way of treating and perceiving it.

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, basic assumptions of a person, stress.

Lifshits Marina Vladimirovna. E-mail: erde@inbox.ru

Date of receipt 27.08.2019

Date of acceptance 10.10.2019