

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ ЛЮДЬМИ С РАЗНЫМИ ПРЕДПОЧИТАЕМЫМИ СТИЛЯМИ РЕАГИРОВАНИЯ НА ИЗМЕНЕНИЯ

Е.В. БИТЮЦКАЯ, Т.Ю. БАЗАРОВ

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

Обсуждается проблема реагирования личности на ситуацию жизненных изменений. Раскрываются особенности восприятия поворотных жизненных событий представителями четырех стилей реагирования на изменения, выделенных на основе типологии Т.Ю. Базарова и М.П. Сычевой. При этом восприятие рассматривается в рамках концепции образа мира А.Н. Леонтьева и его последователей. Проведено эмпирическое исследование ($n = 325$) с использованием качественных методов сбора и анализа данных. Кроме того, применен стандартизированный опросник, позволяющий выявить предпочитаемый стиль респондента: 1) консервативный (негативное отношение к переменам), 2) реактивный (негативное переживание), 3) реализующий (когнитивное принятие), 4) инновационный (позитивное отношение, принятие). Качественные данные разделены на четыре массива, соответствующих предпочитаемым стилям реагирования на изменения, и обработаны по отдельности. Представлены смысловые категории, выделенные для четырех обозначенных стилей. Анализ категорий дает возможность описать для каждого стиля представления о способах реагирования на поворотные события, отношения, ожидания, смыслы ситуаций жизненных изменений, а также способы coping, эффективные для их принятия. При обобщении результатов представлены когнитивные, эмоциональные, поведенческие составляющие образа ситуации жизненных изменений. Так, представителями реализующего и консервативного стилей описаны многообразные когнитивные coping-стратегии и самоконтроль. Для респондентов реактивного стиля характерны катастрофизация ситуации изменений, надежда, что все разрешится само собой, поиск позитивных сторон, самообвинение. Представители инновационного стиля оценивают ситуации изменений как привлекательные, приносящие новые возможности. Принятие/непринятие изменений сопровождается позитивными/негативными эмоциями соответственно. Относительно интенсивности эмоционального реагирования инноваторы и реактивные сообщают о более сильных переживаниях. На поведенческом уровне реализаторы и инноваторы описывают активную позицию относительно ситуации изменений. Для консерваторов характерны сопротивление изменениям, попытки сохранить стабильность, для реактивных – избегание.

Ключевые слова: стили реагирования на изменения, жизненное событие, жизненное изменение, восприятие события, образ мира, метод обоснованной теории.

В проблеме перемен есть важный вопрос: существует ли постоянство, которое должно оставаться и отстаиваться человеком.

Б.С. Братусь

Социальная нестабильность и высокие темпы развития технологий, изменяющих жизнь современного человека, вызывают широкий спектр неоднозначных реакций: от принятия неопределенности, даже стремления к переменам, до их избегания и негативных переживаний. Как отмечает Н.В. Гришина (2014), психологическое со-

общество оказалось перед вызовами новой реальности, которая требует активного реагирования на ее изменения. Одним из ответов на эти запросы стал активно развивающийся тренд исследований – психология личности в ситуации изменений (Личность в эпоху перемен, 2018; Mobilis in mobili, 2018).

В рамках этого направления можно выделить несколько векторов, начиная от разработки теоретических оснований психологии неопределенности (Асмолов, 2015; Корнилова, 2010; Леонтьев, 2015), осмысления проблем социализации личности в транзитивном обществе (Белинская, Дубовская, 2009; Марцинковская, 2015), клинико-психологических аспектов «трансформации самоидентичности» (Соколова, 2015), анализа исследовательской деятельности при решении комплексных проблем (Поддяков, 2007) до конкретно-эмпирических исследований реагирования на изменения и неопределенность, в частности разработки диагностических опросников (Базаров, Сычева, 2012; Корнилова, Чумакова, 2014; Леонтьев, Осин, Луковицкая, 2016; и др.).

Нам видится перспективной тема жизненных изменений, которая образуется на пересечении двух направлений: психологии жизненного пути и психологии человека в изменяющихся условиях. При этом мы используем понятие «стиль реагирования на изменения» (СРНИ), обозначающее привычную, характерную для субъекта модель поведения, или «предпочтение определенных способов взаимодействия с ситуацией изменений, выражающееся в эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакциях» (Базаров, Сычева, 2012, с. 12). В соответствии с предложенным пониманием стиля разработан стандартизированный опросник СРНИ (Базаров, Сычева, 2012). Подчеркнем, что мы отличаем ситуацию изменений от неопределенности. Последняя связана с неоднозначностью, непредсказуемостью, неясностью. Изменение же предполагает замену прежнего новым, преобразование.

Тема изменений всегда была встроена в фундаментальное понимание жизненного пути и связанных с ним понятий жизненной стратегии (Абульханова-Славская, 1991), жизненного стиля (Гришина, 2017), жизненной ориентации (Коржова, 2017),

жизненной ситуации (Колантаевская, Гришина, Базаров, 2016), жизненного события и др. С.Л. Рубинштейн (2015, с. 643) определяет события как «узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь человека». Используя этот терминологический контекст, С.К. Нартова-Бочавер (1997) выделяет поворотные и повседневные события.

В определении С.Л. Рубинштейна важны два аспекта: 1) событие изменяет траекторию жизни; 2) при этом решающее значение имеет выбор субъекта. Тем самым акцент делается на активности субъекта как условия динамики его жизненного пути. Отметим, что активность проявляется не только при изменении человеком внешних условий жизни, но и при «построении» (конструировании) образа реальности, в которой осуществляется его жизнедеятельность. В этом контексте для нас особое значение имеет предложенное А.Н. Леонтьевым (1979) понимание восприятия как построения в сознании индивида образа мира, который включает представления, личностные смыслы, установки человека и опосредует его действия в реальном мире.

При восприятии жизненной ситуации (или события) в сознании создается образ, который не тождествен образу мира, но связан с ним (Битюцкая, 2013). Важнейшей функцией образа мира при конструировании актуального образа реальности является прогнозирование, позволяющее редуцировать неопределенность (Смирнов, 2016). Ситуация, которая предполагает изменения жизни, особенно тем, что требует быстрого процесса построения и перестройки образа. Как отмечает Г.М. Андреева (2013, с. 37), «в ситуации социальных изменений люди сами переделывают образ мира. <...> Возникает специфическая связь: построение образа мира — социальные изменения — изменения в образе мира —

воздействие и измененного мира, и его измененного образа на деятельность людей». Отметим, что факты, необходимые для понимания того, как именно человек строит и перестраивает свой образ мира и образ события в ситуации изменений, малочисленны. В то же время продвижение в изучении конструкторов сознания, обуславливающих принятие/непринятие изменений, позволило бы в научном плане описать феноменологию и механизмы, определяющие типы реагирования на изменения, а в практическом плане — определить пути построения стратегий совладания (копинга) при трудностях адаптации к таким ситуациям.

Исходя из этого, целью данной работы стало изучение восприятия поворотных событий представителями разных стилей реагирования на изменения. Для операционализации феномена «восприятие события» мы воспользовались способами описания реальности, предложенными В.А. Барабанщиковым (2006, с. 141): 1) субъектный, который раскрывает восприятие в терминах свойств и состояний субъекта; 2) объектный, предполагающий рассмотрение явления в терминах ситуации или ее отражения; 3) интерактивный, который фиксирует деятельность и общение субъекта.

Поскольку нам интересны процессы построения образа мира, рефлексии опыта взаимодействия с поворотными событиями, а также смысловые образования, мы использовали качественный дизайн исследования. По мнению Д.А. Хорошилова и Е.Ю. Балашовой (2018, с. 23), «качественные методы сбора и анализа данных в психологии... позволяют раскрыть эмоционально-смысловые отношения человека и мира».

ПОСТРОЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выборка

В исследовании приняли участие 325 студентов, обучающихся по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры

по следующим специальностям: журналистика, психология, педагогика; из них 266 женщин и 59 мужчин; возраст — от 19 до 38 лет ($M = 22$; $SD = 2,45$). 55 респондентов выполнили анализ индивидуально, 270 — в парах. Материал исследования составили 190 отчетов по результатам заполнения *бланков анализа СРНИ* с описанием консервативного (55 отчетов), реактивного (34), реализующего (64) и инновационного (37) стилей.

Процедура сбора данных

Первоначально испытуемые заполняли стандартизированный *опросник СРНИ*, позволяющий выявить предпочитаемый стиль: *консервативный* (негативное отношение к переменам), *реактивный* (негативное переживание), *реализующий* (когнитивное принятие) или *инновационный* (позитивное отношение, принятие). По итогам тестирования психолог предоставлял респондентам интерпретацию их показателей по следующей схеме: демонстрация модели СРНИ, включающей основания данной классификации стилей (стабильность/инновационность, суждение/восприятие), а также краткое описание стилей (Базаров, Сычева, 2012). Мы намеренно не давали подробного описания стилей, чтобы не создавать для респондентов дополнительные ориентиры. После этого испытуемым предлагался *бланк анализа СРНИ* с инструкцией: опираясь на свой опыт, описать, как воспринимает поворотные события, предполагающие значимые жизненные изменения, представитель того стиля, по которому набран максимальный балл. Также сообщалось о конфиденциальности и возможности в любой момент прервать исследование.

Далее респондентам предлагалось ответить в письменной форме на 12 открытых вопросов *бланка анализа СРНИ*. В соответствии с предложенными В.А. Барабанщиковым (2006, с. 141) способами описания вопросы были направлены: 1) на рефлекс-

сию субъективных оценок, эмоций, отношений к переменам, представлений о будущем, на осмысление предшествующего опыта (субъектное описание); 2) на описание ситуаций изменений в разных жизненных сферах (профессиональной, внутриличностной, межличностной); запланированных и незапланированных событий; возможностей и приобретений; ограничений и потерь (объектное описание); 3) на восприятие взаимодействия с ситуациями изменений и людьми как участниками таких ситуаций (интерактивный способ).

В исследовании использовались два варианта сбора данных: 1) индивидуальный анализ; 2) работа в парах, в процессе которой респонденты обсуждали ответы и затем фиксировали их письменно. Такие условия для взаимодействия и общения участников создавались с целью активизации рефлексии (как процесса порождения смыслов). Респонденты имели возможность выбрать форму анализа (индивидуальную или в парах). Пары создавались по инициативе участников и по принципу предпочитаемого стиля, т.е. объединялись испытуемые, у которых максимальный балл по *опроснику* СРНИ указывал на выраженность одного и того же стиля (например, консерватор с консерватором). В бланк для работы в парах была добавлена инструкция: «В случае расхождений при ответах на вопросы фиксируйте все точки зрения».

Процедура обработки данных

Данные были разделены на четыре массива, соответствующие четырем предпочитаемым стилям реагирования на изменения. Такое разделение проводилось на основании показателей *опросника* СРНИ: группировались отчеты респондентов с одним и тем же предпочитаемым стилем. Каждый массив данных обрабатывался по отдельности. Качественный анализ осуществлялся с использованием метода

обоснованной теории в версии К. Чармаз (Charmaz, 2006). Обработка проводилась в два этапа: 1) исходное (построчное) кодирование — краткий, близкий к тексту респондентов пересказ с целью выделения тем на основе значений, определяемых в описаниях; 2) фокусированное кодирование — объединение тем, полученных по итогам предыдущей ступени анализа, в более крупные единицы, или смысловые категории, к которым сводится каждый массив данных.

Для проверки предложенных в процессе анализа интерпретаций использовалась стратегия «партнерский дебрифинг» (Хорошилов, 2012). Были проведены три групповые дискуссии (по 2–3 специалиста в группе) с целью обсуждения итоговых результатов. Экспертами стали 7 квалифицированных психологов. По итогам таких обсуждений были внесены уточнения в описание результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ АНАЛИЗ

Рассмотрим особенности восприятия поворотных событий представителями четырех стилей реагирования на изменения, описанные в процессе анализа смысловых категорий (выделены полужирным курсивом). Для более полного представления результатов используются оригинальные формулировки респондентов (в кавычках курсивом).

Консервативный стиль

1. Негативные эмоции, связанные с неприятием изменений. Представители консервативного стиля (консерваторы) сообщают о широком спектре эмоций, в подавляющем большинстве негативных (смятение, страх, боязнь неопределенности, тревога и др.); «эмоциональном уходе в ситуацию, при котором трудно сосредоточиться на чем-либо другом». Упоминания положительных эмоций, а также эмоциональной стабильности единичны.

2. Когнитивные копинг-стратегии. Анализ отчетов позволяет выделить следующие когнитивные способы, которые, с одной стороны, дают возможность контролировать эмоции, а с другой — создают готовность к изменениям:

- 1) рефлексия и анализ ситуации;
- 2) *«проигрывание сценариев развития событий»*, при котором наибольшее значение придается негативным исходам;
- 3) поиск позитивных аспектов ситуации изменений;
- 4) *«надежда на стабильность»*: в образе мира консерваторов, как правило, нет ожидания изменений. Вероятно, именно поэтому они каждый раз неожиданны и воспринимаются как разрушение (построенных отношений, планов);

5) планирование, особенностями которого являются тщательность разработки планов и их ригидность. Стремясь к детальному планированию своих действий, *«предусматривая все возможные варианты»*, консерватор далее не способен менять план, гибко адаптируясь к изменениям ситуации. В то же время планирование можно рассматривать как важную копинг-стратегию, способ подготовки к изменениям у представителей данного стиля. Зачастую сообщается, что запланированные изменения принимаются гораздо легче, чем неожиданные.

3. Попытки сохранить стабильность в ситуации изменений. Для консерваторов важно сохранять привычные условия жизни, иметь возможность реализации плана, *«идти проверенным путем»*. В отчетах описываются трудности адаптации при переезде на новое место, отсутствии значимого человека или привычной вещи; даже в приятном путешествии *«хочется домой»*. Сообщается о трудной адаптации даже к тем условиям, которые дают новые возможности, потому что это *«приносит новую ответственность и новые обстоятельства, к которым надо приспособиться»*.

4. Борьба, сопротивление переменам. Можно выделить несколько разных смы-

слов сопротивления, описанного консерваторами. Во-первых, открытое противодействие изменениям, попытки их предотвратить и действовать по-старому, протест. В ряде случаев этот вариант связан с отношением к новым событиям как к испытанию, *«проверке на выносливость»*. Во-вторых, «скрытое сопротивление», т.е. формальное согласие, при этом *«продолжение деятельности так, как будто ничего не случилось»* или избегание. В-третьих, борьба не только с внешними обстоятельствами, но и с собой.

5. Отношения с другими людьми. Зачастую консерваторы сообщают о трудностях в создании и разрыве связей с людьми, о направленности на сохранение отношений. Однако нередко встречаются ответы, выражающие желание завести новые знакомства и отношения; в ряде случаев это связано с опасениями.

Из тех, которые не вошли в перечисленные смысловые категории, отметим: 1) важность *правильного* выбора и основанные на этом дилеммы; 2) недостаток ресурсов в ситуации изменений и связанная с этим неуверенность в своих силах; 3) опасения относительно новых событий и людей, а также восприятие неизвестного как опасного; 4) чувство утраты контроля в динамичной ситуации; 5) надежда на то, что все вернется к прежнему состоянию; будучи пролонгированной во времени, она помогает принять изменения; 6) восприятие перемен как приносящих потери.

Реактивный стиль

1. Сильные негативные эмоции. В описаниях представителей реактивного стиля (реактивных) эмоции не только наиболее часто упоминаются в ответах на все предложенные вопросы, но и описываются как высоко интенсивные, связанные с потерей контроля и рациональной оценки ситуации. Наиболее часто указываются тревога и страх, причем этот страх возникает даже при мыслях о необходимости что-то изменить

в жизни или разорвать связи с людьми; страшат неизвестность и неподконтрольность. Тревога же связана не только с изменениями, которые неожиданны, но и с запланированными событиями. Кроме того, указаны волнение, беспокойство, обреченность, подавленность, потерянности и др.

На основании анализа описаний, составленных реактивными респондентами, можно реконструировать характерный для них паттерн реагирования. Первая стадия, происходящая в момент столкновения с ситуацией жизненных изменений, характеризуется чрезвычайно сильными эмоциями, паникой и описывается как *«шквал негативных эмоций»*, *«чувство безысходности и ужаса от того, что все нельзя оставить как есть»*. При этом поворотное событие оценивается как неразрешимая, безвыходная ситуация, переживается как «катастрофа», «конец света». Преимущественно описанный способ совладания с такими эмоциями — это избегание. Второй этап связан с периодом *«сильных переживаний»*, в процессе которого восстанавливается способность анализировать, *«осознавать реальность»*. И лишь на третьей стадии, при уменьшении эмоционального реагирования, появляются новые смыслы, возвращается способность что-либо делать относительно ситуации.

2. Избегание. В отчетах реактивных обнаруживаются разнообразные способы ухода: игнорирование, отрицание, дистанцирование, избегание неудачи, откладывание. Важный механизм, который можно эксплицировать на основании анализа описаний, состоит в том, что преувеличение негативных последствий ситуации изменений влечет за собой избегание действий. Это усиливает вероятность отрицательных исходов (поскольку ситуация не решается) и приводит к осознанию неизбежности изменений. Именно оценка неизбежности является для реактивных важнейшим основанием, помогающим им принять изменения. Другое объяснение

избегающей стратегии мы получили при анализе откладывания. Оно зачастую связано с необходимостью иметь время для адаптации: *«чтобы принять, приспособиться к новым условиям, необходимо время»*.

3. Амбивалентность. Выше мы сосредоточились на описании негативных эмоций реактивных респондентов и связанного с этим избегания. Однако отметим, что в описаниях представителей этого стиля имеет место также амбивалентная форма реагирования, которая состоит в том, что один и тот же респондент описывает противоположные оценки, эмоции, способы поведения. Например: *«Часто будущее представляется фатальным и плохим, однако резко все может поменяться..., и будущее воспринимается понятным и уверенным»*.

4. Самообвинение, низкая самооценка. Восприятие взаимодействия «Я — поворотное событие жизни» у реактивных сопровождается самообвинением, сниженной самооценкой и *«сомнением в личных качествах для самореализации в новых условиях»*. На основании полученных описаний можно сделать вывод о неуверенности в себе, своих силах вплоть до «болезненности» (часто упоминаются истощение, соматические реакции на изменения). При этом важным ресурсом становится социальное окружение.

5. Отношения с другими людьми (прочные социальные связи). На основании анализа отчетов реактивных можно выделить следующие функции взаимодействия с другими людьми в ситуации изменений:

1) поддержка (эмоциональная, информационная): *«в моменты изменений необходимо ощутить поддержку, выговориться, быть рядом с кем-то»*;

2) положительная обратная связь, которая, вероятно, компенсирует собственную неуверенность;

3) внешнее структурирование ситуации через нормы, правила, запреты; интересно, что в отчетах реактивных можно встретить указание положительных сторон ограни-

чений, приказов: они *«делают ситуацию понятной»*; в противовес этому *«чувство отсутствия ориентиров вызывает ощущение потерянности, неспособности взяться за дело»*;

4) идентификация с другими людьми, пережившими похожие ситуации, которая помогает их преодолеть.

В целом представителями данного стиля социальные связи описываются настолько значимыми и эффективными при совладании с трудностями в процессе адаптации к изменениям, что можно говорить о привлечении поддержки социального окружения как важной для реактивных копинг-стратегий. Наряду с этим в отчетах представлен специфический вариант отношений, который можно оценить как неконструктивный. Это связано с настойчивыми попытками удерживать отношения со значимым человеком даже в том случае, если он *«оказывает негативное влияние»*: *«я до последнего буду с этим человеком, и даже после того, как человек сам уходит из моей жизни или делает что-то ужасное по отношению ко мне, я все равно... готова его простить и принять обратно»*. Таким образом, разрыв значимых связей воспринимается настолько тяжелым и невозможным, что проще терпеть деструктивные отношения, чем отказаться от них.

Помимо представленных категорий можно выделить следующие темы: 1) опасения и беспокойство, которые характеризуют отношение к будущему и прогноз относительно успешности своих действий в новой ситуации; 2) ожидание негативных событий, меняющих жизнь; 3) сложности расставания не только с людьми, но и с привычными вещами (невозможность выбросить вещи, переживания относительно их утраты); 4) одиночество, изоляция, необходимые для того, чтобы *«пережить в себе грустные события»*; 5) важность планов, которые создают ощущение опоры, и менее тяжелое переживание запланированных событий.

Реализующий стиль

1. Когнитивные копинг-стратегии взаимодействия с ситуацией изменений. В описаниях представителей реализующего стиля (реализаторов) можно выделить несколько когнитивных способов:

1) быстрое и взвешенное решение; при этом решение должно быть не только *«обдуманное»*, но и *«оправданное»* с точки зрения затрат-приобретений;

2) *«всесторонний»* анализ ситуации, в котором выделяются выявление причин, постановка цели, распределение ресурсов для выполнения задачи, оценка последствий;

3) работа со сценариями развития событий (как позитивными, так и негативными);

4) планирование действий (в отличие от консерваторов, планы реализаторов не детальные); при этом важной особенностью является быстрое воплощение задуманного, что выражается в формуле: *«планы нужны для действий»*;

5) фокусирование на позитивных аспектах ситуации изменений, позитивная оценка. Изменяющие жизнь события определяются как *«новые возможности реализации себя»*, *«нахождение преимуществ своего положения»*, извлечение пользы и выгоды даже в случае нежелательности изменений, понимание необходимости перемен.

Важнейшей установкой реализаторов является изменчивость мира: *«вообще, все изменчиво и нет ничего стабильного»*. Эта установка, с одной стороны, определяет перечисленные когнитивные копинг-стратегии, с другой — характеризует образ мира реализаторов в целом. Такое отношение приводит к быстрому принятию как желательных, так и нежелательных перемен и далее — быстрому реагированию. Исходя из отчетов, можно предполагать, что этот процесс обеспечивается хорошо развитым самоконтролем.

2. Активная позиция, быстрый переход от плана к действию. В случае нежелатель-

ных изменений происходит быстрый переход к поиску выхода из ситуации и попыткам изменить ее к лучшему. Если событие связано с позитивными изменениями, реализатор берет на себя ответственность *«организовать процесс в рамках новых условий»*. При этом важен настрой на эффективные пути внедрения, *«пошаговая»* реализация планов, доведение проекта до завершения. Особо стоит отметить гибкость в процессе адаптации к новым условиям, способность *«легко... приспосабливаться к любым изменениям»*.

3. Позитивные эмоции и прогнозы. Реализаторы описывают исключительно положительные эмоции и состояния: радость, воодушевление, интерес, предвкушение, легкость. Новизна *«нравится»*, *«доставляет радость»* и *«повышает силы»*. При этом удовлетворение приносит как процесс действий в изменяющейся ситуации, так и результат.

Образ будущего реализаторов характеризуется *«оптимистическим отношением»*, положительными прогнозами, предчувствием: *«а дальше — лучше»*, *«предвкушением»* удовольствия от успеха, достижения поставленных целей. Будущее рассматривается как *«новые достижения»*, *«конгломерат возможностей»*, в реализации которых представители этого стиля уверены.

4. Отношения с другими людьми (социальная гибкость). В отчетах реализаторов можно обнаружить несколько характерных стратегий построения отношений с другими людьми: а) легкое, непринужденное создание новых связей; б) также легкий разрыв в случае неконструктивных отношений; в) готовность к компромиссу.

К редко встречающимся темам относятся: 1) варианты реагирования на ограничения: принятие — если они необходимы для достижения цели; избегание — если в них нет пользы; 2) стратегия «несопротивления изменениям»: *«нужно плыть по течению и расслабиться»*; 3) в единичных ответах упоминается негативное отноше-

ние к изменениям, если ситуация выходит из-под контроля.

Инновационный стиль

1. Высокоинтенсивные положительные переживания (драйв). Исходя из анализа отчетов представителей инновационного стиля (инноваторов), состояние драйва в ситуации изменений характеризуется: а) положительными эмоциями высокой интенсивности; б) связанным с этим приливом энергии и сил, определяющим готовность и желание действовать. Инноваторы чаще всего называют следующие эмоции: воодушевление, интерес, любопытство, восторг, радость, эйфория, азарт. При этом часто сообщается о сильной потребности их испытать: *«новое означает новые эмоции, а возможность чувствовать эмоции делает меня живой»*.

2. Активная позиция, создание изменений. Для инноваторов можно описать характерный паттерн: позитивно переживаемая ситуация изменений стимулирует желание действовать, *«чтобы множить такие события»*. Это единственная подгруппа респондентов, которые сообщают, что при отсутствии в жизни изменений готовы их создавать, *«ускорять их приближение»*, потому что без них *«серо жить»*. Привлекательность изменений определяется новизной эмоций и впечатлений.

3. Позитивная оценка. Изменяющие жизнь события воспринимаются инноваторами как возможности: *«увидеть жизнь с нового ракурса»*, *«найти выгоды и преимущества»*, *«изменить свое положение к лучшему»*, *«использовать шанс для саморазвития»*. Положительное отношение сохраняется даже в случае нежелательных изменений, потеря, неудач: *«в ситуации негативных изменений начинаю искать плюсы, и даже если я не нахожу их, то все равно чувствую предвкушение чего-то нового»*. Часто встречается суждение: *«все к лучшему»*.

Характерна оценка изменений как *«испытаний, в которых ты учишься чему-то но-*

вому». Отметим, что тема испытания (как проверки на прочность) значима и для консерваторов; однако для инноваторов испытание приобретает другие смыслы и понимается как вызов, шанс получить новые возможности и опыт. Еще одно отличие в толковании связано с темой контроля. Если для инноватора *«изменить свою жизнь — значит контролировать ее»*, то для консерватора признаком контроля над жизненной ситуацией является сохранение ее стабильности и недопущение изменений.

Позитивная оценка распространяется и на предвосхищение будущего, с которым связаны *«далеко идущие планы»*, *«вера в победу»*, *«предвкушение изменений»*, *«надежда на светлое будущее»*. В целом такое положительное отношение к изменениям становится возможным для инноваторов (как и для реализаторов) в результате восприятия мира и жизни как *«изменчивой, многомерной, в которой все возможно»*.

4. Восприятие запланированных и незапланированных событий. Инноваторы сообщают о предпочтении действовать в ситуации незапланированных изменений, что можно связать с толерантностью к неопределенности этих респондентов. Ранее для данного стиля была показана такая корреляция (Базаров, Сычева, 2012). Настоящее исследование позволяет ответить на вопрос о механизме этой связи. Одним из объяснений является описанный выше драйв: незапланированные события *«влекут неизвестностью»*, ассоциируются с вдохновением, с *«возможностью... находить творческие решения»*. Вторым объяснением является гибкость, способность *«встраивать изменения в свой эскиз»*, быстро *«менять курс, маневрировать»*. Гибкость проявляется также в том, что при отрицательном исходе незапланированного события *«инноватор не отчаивается и старается быстро создать решение»*.

В то же время запланированные события жизни *«малоинтересны»* для инновато-

ров, воспринимаются как *«часть повседневности»*. Особенности планов состоят в том, что они *«краткосрочные»* и *«не исключают возможность действий по обстановке»*. Кроме того, планы инноваторов зачастую смешаны с мечтами: *«строить планы, фантазировать о том, как они сбудутся»*.

5. Отношения с другими людьми. Описанный профиль принятия изменений дает основания предполагать, что инноваторы будут так же легко менять ситуацию в отношениях с людьми. Однако для этих респондентов выявлена высокая вариативность ответов. Сообщается как о *«легком создании и разрыве отношений»*, так и важности поддержки, *«сохранения прочных контактов»* со значимыми людьми, *«тяжелом переживании разрыва»*.

Кроме описанных категорий можно определить следующие темы: 1) тяга к путешествиям и изменению места; 2) принятие неудачи как возможности анализа опыта; 3) нестабильность эмоций во время *«кризисных событий»*.

Двойные профили реагирования

Поскольку процедура нашего исследования предполагала индивидуальный анализ и работу в парах, интересно сопоставить результаты, полученные разными способами. Представленные смысловые категории определялись как в индивидуальных ответах, так и в описаниях, выполненных парами, содержательные различия не выявлены. Однако в случаях, когда у респондентов в паре не совпадали стили, имеющие в профиле *опросника* СРНИ второй ранг (например, объединились инноватор-реализатор и инноватор-реактивный), наблюдались расхождения в описаниях. Анализ таких ответов привел нас к выводу о том, что в случаях небольшой разницы в баллах по наиболее предпочитаемому и второму стилям респонденты описывают способы реагирования, свойственные одному и другому типу. Например, реализатор-инноватор: *«нужно*

действовать, импровизируя, но не отклоняясь от курса на главную цель»; инноватор-реактивный: «незапланированные изменения совершаются с какой-то тревогой и все равно с драйвом».

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Результаты исследования дают возможность описать принятие/непринятие изменений в теоретической рамке концепции образа мира. По итогам анализа отчетов представителей консервативного и реактивного стилей можно сделать предположение о причинах непринятия жизненных изменений и сложной адаптации к ним. В образе мира этих респондентов значимы представления о стабильном укладе жизни с заданными правилами, устойчивыми ценностями, прочными связями между явлениями. Далее, на основе таких признаков, как затрудненность изменения программы действий, долгая адаптация, можно предполагать ригидность мыслительных процессов. В результате перестройка сложившихся в образе мира связей трудна, длительна, вызывает сопротивление.

При этом полученные данные позволяют предполагать разные механизмы функционирования образа мира. Ригидность консерватора связана с потребностью встраивать новую ситуацию в созданные им планы и схемы реагирования. Изменения зачастую не совпадают с этими *внутренними структурами*. Отсюда борьба, сопротивление происходящему и ощущение «испытания на прочность» построенного мира. Реактивному важно действовать в четко заданном контексте. Правила, нормы, алгоритмы и т.п. создают «решетку стабильности»¹, в которую нужно встраивать свои действия. В пред-

ставлении таких респондентов изменения создают «хаос», связанный с разрушением *внешних структур*, потерей ориентиров. Этим можно объяснить растерянность, панику, ощущение невозможности влиять на происходящее.

За принятием перемен инноваторами и реализаторами можно предположить наличие в образе мира представлений и ожиданий изменчивости жизни. Быстрота принятия решений, действий в новой ситуации может свидетельствовать о гибкости мышления. Такое сочетание (гибкости и ожидания изменений) позволяет легко перестраивать образ мира. В результате реализаторы сообщают о гибкой подстройке к новым требованиям жизненной ситуации. Инноваторы же, сочетая гибкость действий с удовольствием от неопределенности, способны легко встраивать изменения в свои «эскизные» планы.

2. Интересно сопоставить наше обобщение с концептуализацией А.Н. Поддьякова о двух типах познавательного отношения к миру: первый тип характеризуется «отношением человека к реальному миру как к стабильному, упорядоченному целому», при этом деятельность направлена на достижение четкого и устойчивого результата; второй тип отличается «отношением к миру как к подвижному, изменяющемуся, нестабильному целому» и характеризуется гибкостью познавательной деятельности (Поддьяков, 2001, с. 10, 75–76). Наши данные подтверждают эти положения, наполняя их эмпирическим содержанием, демонстрируя механизмы деятельности в ситуации жизненных изменений и копинг-стратегии, определяющие принятие перемен.

3. В исследовании получено несколько неожиданных фактов:

а) для представителей всех четырех стилей зафиксировано выраженное эмоциональное реагирование на поворотные события, хотя первоначально предполагалось, что консерваторы и реализаторы про-

¹ Обозначение предложено психологом, начальником отдела дистанционных методов консультирования Центра экстренной психологической помощи МЧС Е.И. Варфоломеевой.

демонстрируют преимущественно рациональный тип восприятия этих ситуаций;

б) при описании межличностных ситуаций мы не обнаружили единых для каждого стиля способов взаимодействия (за исключением представителей реактивного стиля);

в) как бы изначально ни относились представители каждого стиля к поворотным событиям, принятие изменений происходит через позитивную оценку (переоценку); в случаях реактивного и консервативного стилей это может быть названо последовательной амбивалентностью;

г) два паттерна: драйв как стремление к ситуации (выявленный у инноваторов), а также избегание при переживании безвыходности ситуации (у реактивных) — описаны также относительно восприятия трудных жизненных ситуаций (Битюцкая, 2018; Битюцкая, Баханова, Корнеев, 2015), что косвенно указывает на сопоставимость ситуаций жизненных трудностей и изменений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный качественный анализ на основе метода обоснованной теории К. Чармаз позволяет выявить особенности восприятия поворотных событий для каждого из четырех стилей реагирования на изменения. При этом воспроизводятся три описательных уровня стиля: эмоциональный, когнитивный, поведенческий. Так, на когнитивном уровне представителями реализующего и консервативного стилей описаны многообразные когнитивные стратегии и самоконтроль. Для респондентов реактивного типа характерны катастрофизация ситуации изменений, надежда, что все разрешится само собой, поиск позитивных сторон, самообвинение. Инноваторами ситуации изменений оцениваются как привлекательные, приносящие новые возможности и впечатления. Принятие/непринятие изменений сопровождаются позитивными/негативными эмоциями и прогнозами соответственно.

Кроме того, отличия в эмоциональном реагировании определяются по интенсивности: инноваторы и реактивные сообщают о более сильных переживаниях. Наконец, на поведенческом уровне реализаторы и инноваторы описывают активную позицию относительно ситуации изменений. При этом для первых она определяется быстротой воплощения планов, направленных на достижение цели; для вторых — поиском и созданием таких ситуаций. Для консерваторов характерны сопротивление изменениям, попытки сохранить стабильность; для реактивных — разные формы избегания.

Использование понятия «образ мира» позволяет целостно описать механизмы реагирования на ситуацию жизненных изменений. При этом обнаруживается возможность системно и на разных уровнях рассмотреть уникальную связь человека и ситуации.

Перспективу дальнейших исследований в предложенном направлении составляет разработка нового опросника для диагностики восприятия ситуации жизненных изменений на основе представленного эмпирического материала.

Выражаем благодарность доценту факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Н.Г. Малышевой за обсуждения и рекомендации в процессе проведения качественного анализа данных, студенту факультета психологии МГУ А.А. Червонному за помощь в сборе и обработке данных. Выражаем признательность психологам Центра экстренной психологической помощи МЧС России за участие в экспертных группах.

1. Абулханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Андреева Г.М. Образ мира и/или реальный мир? // *Вопр. психол.* 2013. № 3. С. 33–43.
3. Асмолов А.Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // *Психол. исслед.: электрон. науч. журн.* 2015. Т. 8. № 40. С. 1. URL: <http://psystudy.ru/num/2015v8n40/1109-asmolov40>
4. Базаров Т.Ю., Сычева М.П. Создание и апробация опросника «Стили реагирования на измене-

- ния» // Психол. исслед.: электрон. науч. журн. 2012. Т. 5. № 25. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n25/724-bazarov25.html#e3>
5. *Барабанников В.А.* Психология восприятия: Организация и развитие перцептивного процесса. М.: Когито-Центр; Высшая школа психологии, 2006. 240 с.
6. *Белинская Е.П., Дубовская Е.М.* Изменчивость и постоянство как факторы социализации личности // Психол. исслед.: электрон. науч. журн. 2009. Т. 5. № 7. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2009n5-7/226-belinskaya7.html>
7. *Битюцкая Е.В.* Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 40–56.
8. *Битюцкая Е.В.* Типы ориентаций в трудных ситуациях // Вопр. психол. 2018. № 4. С. 41–53.
9. *Битюцкая Е.В., Баханова Е.А., Корнеев А.А.* Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальн. психол. журнал. 2015. № 2. С. 41–55.
10. *Гришина Н.В.* Жизненный стиль: человек в контексте существования // Интегративный подход к познанию психологии человека: В.Н. Панферов, В.В. Знаков, Е.Ю. Коржова и др. / Под науч. ред. Е.Ю. Коржовой. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. С. 169–181.
11. *Гришина Н.В.* Ситуационный подход: практические возможности // Психол. исслед.: электрон. науч. журн. 2014. Т. 7. № 37. С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n37/1035-grishina37.html>
12. *Колантаевская А.С., Гришина Н.В., Базаров Т.Ю.* Стилевые особенности самодетерминации в ситуации жизненных изменений // Вестн. СПбГУ. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. № 4. С. 51–62.
13. *Коржова Е.Ю.* Интегративный подход к психологии жизненного пути личности // Интегративный подход к познанию психологии человека: В.Н. Панферов, В.В. Знаков, Е.Ю. Коржова и др. / Под науч. ред. Е.Ю. Коржовой. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. С. 53–68.
14. *Корнилова Т.В.* Принцип неопределенности в психологии: основания и проблемы // Психол. исслед.: электрон. науч. журн. 2010. Т. 3. № 11. URL: <http://psystudy.ru/num/2010n3-11/320-kornilova11.html#e3>
15. *Корнилова Т.В., Чумакова М.А.* Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера // Эксперимент. психол. 2014. № 1. С. 92–110.
16. *Леонтьев А.Н.* Психология образа // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1979. № 2. С. 3–13.
17. *Леонтьев Д.А.* Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психол. исслед.: электрон. науч. журн. 2015. Т. 8 № 40. С. 2. URL: <http://psystudy.ru/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html>
18. *Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Луковицкая Е.Г.* Диагностика толерантности к неопределенности. Шкалы Д. Маклейна. М.: Смысл, 2016. 60 с.
19. *Личность в эпоху перемен: mobilis in mobili: Мат-лы междунар. науч.-практ. конф. / Под ред. Е.Ю. Патяевой, Е.И. Шлягиной. М.: Смысл, 2018. 448 с.*
20. *Марцинковская Т.Д.* Современная психология — вызовы транзитивности // Психол. исслед.: электрон. науч. журн. 2015. Т. 8. № 42. С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n42/1168-martsinkovskaya42.html>
21. *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен / Под общ. ред. А. Асмолова. М.: Изд. Дом ЯСК, 2018. 546 с.*
22. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
23. *Поддьяков А.Н.* Неопределенность в решении комплексных проблем // Человек в ситуации неопределенности / Гл. ред. А.К. Болотова. М.: ТЕИС, 2007. С. 177–193.
24. *Поддьяков А.Н.* Развитие исследовательской инициативности в детском возрасте: Дис. ... докт. психол. наук. М., 2001. 352 с.
25. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 713 с.
26. *Смирнов С.Д.* Прогностическая направленность образа мира как основа динамического контроля неопределенности // Психол. журн. 2016. Т. 37. № 5. С. 5–13.
27. *Соколова Е.Т.* Шок от столкновения с социокультурной неопределенностью: клинический взгляд // Психол. исслед.: электрон. науч. журн. 2015. Т. 8. № 42. С. 5. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1113-sokolova40.html>
28. *Хорошилов Д.А.* Критерии валидности качественного исследования в социальной психологии: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2012. 263 с.
29. *Хорошилов Д.А., Балашова Е.Ю.* Качественные методы в социальной и клинической психологии: пролегомены к междисциплинарному диалогу // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 3. С. 21–30.
30. *Charmaz K.* Constructing grounded theory: a practical guide through qualitative analysis. London; Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006. 208 p.

References in Russian:

1. *Abul'hanova-Slavskaya K.A.* Strategiya zhizni. M.: Mysl', 1991. 299 s.

2. *Andreeva G.M.* Obraz mira i / ili real'nyj mir? // *Vopr. psikholog.* 2013. N 3. S. 33–43.
3. *Asmolov A.G.* Psikhologiya sovremennosti: vyzovy neopredelennosti, slozhnosti i raznoobraziya // *Psikholog.* issled.: elektron. nauch. zhurn. 2015. T. 8. N 40. S. 1. URL: <http://psystudy.ru/num/2015v8n40/1109-asmolov40>
4. *Bazarov T. Yu., Sycheva M.P.* Sozdanie i aprobaciya oprosnika «Stili reagirovaniya na izmeneniya» // *Psikholog.* issled.: elektron. nauch. zhurn. 2012. T. 5. N 25. S. 12. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n25/724-bazarov25.html#e3>
5. *Barabanshchikov V.A.* Psikhologiya vospriyatiya: Organizaciya i razvitie perceptivnogo processa. M.: Kogito-Centr; Vysshaya shkola psikhologii, 2006. 240 s.
6. *Belinskaya E.P., Dubovskaya E.M.* Izmenchivost' i postoyanstvo kak faktory socializacii lichnosti // *Psikholog.* issled.: elektron. nauch. zhurn. 2009. T. 5. N 7. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2009n5-7/226-belinskaya7.html>
7. *Bityutskaya E.V.* Kognitivnoe ocenivanie trudnoj zhiznennoj situacii s pozicij deyatel'nostnogo podhoda A.N. Leont'eva // *Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psikhologiya.* 2013. N 2. S. 40–56.
8. *Bityutskaya E.V.* Tipy orientacij v trudnyh situacijah // *Vopr. psikholog.* № 4. 2018. S. 41–53.
9. *Bityutskaya E.V., Bahanova E.A., Korneev A.A.* Modelirovanie processa sovladaniya s trudnoj zhiznennoj situaciej // *Nacional'n. psikholog. zhurnal.* 2015. N 2. S. 41–55.
10. *Grishina N.V.* ZHiznennyj stil': chelovek v kontekste sushchestvovaniya // *Integrativnyj podhod k poznaniyu psikhologii cheloveka: V.N. Panferov, V.V. Znakov, E. Yu. Korzhova i dr. / Pod nauchnoj redakciej E. Yu. Korzhovoj.* SPb.: Izd-vo RGPU im. A.I. Gercena, 2017. S. 169–181.
11. *Grishina N.V.* Situacionnyj podhod: prakticheskie vozmozhnosti // *Psikholog.* issled.: elektron. nauch. zhurn. 2014. T. 7. N 37. S. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n37/1035-grishina37.html>
12. *Kolantaevskaya A.S., Grishina N.V., Bazarov T. Yu.* Stilevyje osobennosti samodeterminacii v situacii zhiznennyh izmenenij // *Vestn. SPbGU. Ser. 16. Psikhologiya. Pedagogika.* 2016. N 4. S. 51–62.
13. *Korzhova E. Yu.* Integrativnyj podhod k psikhologii zhiznennogo puti lichnosti // *Integrativnyj podhod k poznaniyu psikhologii cheloveka: V.N. Panferov, V.V. Znakov, E.Yu. Korzhova i dr. / Pod nauch. red. E. Yu. Korzhovoj.* SPb.: Izd-vo RGPU im. A.I. Gercena, 2017. S. 53–68.
14. *Kornilova T.V.* Princip neopredelennosti v psikhologii: osnovaniya i problemy // *Psikholog.* issled.: elektron. nauch. zhurn. 2010. T. 3. N 11. URL: <http://psystudy.ru/num/2010n3-11/320-kornilova11.html#e3>
15. *Kornilova T.V., Chumakova M.A.* Shkaly tolerantnosti i intolerantnosti k neopredelennosti v modifikacii oprosnika C. Badnera // *Eksperimental'naya psikhologiya.* 2014. N 1. S. 92–110.
16. *Leontiev A.N.* Psikhologiya obraza // *Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psikhologiya.* 1979. N 2. S. 3–13.
17. *Leontiev D.A.* Vyzov neopredelennosti kak central'naya problema psikhologii lichnosti // *Psikholog.* issled.: elektron. nauch. zhurn. 2015. T. 8 N 40. S. 2. URL: <http://psystudy.ru/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html>
18. *Leontiev D.A., Osin E.N., Lukovitskaya E.G.* Diagnostika tolerantnosti k neopredelennosti. Shkaly D. Maklejna. M.: Smysl, 2016. 60 s.
19. *Lichnost' v epohu peremen: mobilis in mobili: Mat-ly mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Pod red. E.Yu. Patyaevoj, E.I. Shlyaginoj.* M.: Smysl, 2018. 448 s.
20. *Martsinkovskaya T.D.* Sovremennaya psikhologiya – vyzovy tranzitivnosti // *Psikholog.* issled.: elektron. nauch. zhurn. 2015. T. 8. N 42. S. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n42/1168-martsinkovskaya42.html>
21. *Mobilis in mobili: lichnost' v epohu peremen / Pod obshch. red. A. Asmolova.* M.: Izd. Dom YASK, 2018. 546 c.
22. *Nartova-Bochaver S.K.* «Coping-behavior» v sisteme ponyatij psikhologii lichnosti // *Psikholog. zhurn.* 1997. T. 18. N 5. S. 20–30.
23. *Poddiakov A.N.* Neopredelennost' v reshenii kompleksnyh problem // *Chelovek v situacii neopredelennosti / Gl. red. A.K. Bolotova.* M.: TEIS, 2007. S. 177–193.
24. *Poddiakov A.N.* Razvitie issledovatel'skoj iniciativnosti v detskom vozraste. Dis. ... dokt. psikholog. nauk. M., 2001. 352 s.
25. *Rubinstein S.L.* Osnovy obshchej psikhologii. SPb.: Piter, 2015. 713 s.
26. *Smirnov S.D.* Prognosticheskaya napravlenost' obraza mira kak osnova dinamicheskogo kontrolya neopredelennosti // *Psikholog. zhurn.* 2016. T. 37. N 5. S. 5–13.
27. *Sokolova E.T.* Shok ot stolknoveniya s sociokul'turnoj neopredelennost'yu: klinicheskij vzglyad // *Psikholog.* issled.: elektron. nauch. zhurn. 2015. T. 8. N 42. S. 5. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1113-sokolova40.html>
28. *Horoshilov D.A.* Kriterii validnosti kachestvennogo issledovaniya v social'noj psikhologii. Dis. ... kand. psikholog. nauk. M., 2012. 263 s.
29. *Horoshilov D.A., Balashova E. Yu.* Kachestvennye metody v social'noj i klinicheskoy psikhologii: prolegomeny k mezhdisciplinarnomu dialogu // *Social'naya psikhologiya i obshchestvo* 2018. T. 9. N 3. S. 21–30.