

УДК 159.9

# ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ И ВЕРЫ В СПРАВЕДЛИВЫЙ МИР, ДОВЕРИЯ СЕБЕ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

АСТАНИНА Надежда Борисовна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии;

КАРПОВА Екатерина Викторовна,

выпускница гуманитарно-правового факультета, бакалавр,

Воронежский институт (филиал) Московского гуманитарно-экономического университета

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены результаты эмпирического исследования связи жизнестойкости личности и индивидуально-психологических качеств: веры в справедливый мир и доверия себе.

В результате исследования выявлено, что вера в справедливый мир в обеих своих формах (вера в имманентную и конечную справедливость) не связана с жизнестойкостью. Одновременно с этим, выявлено, что доверие себе положительно связано как с общим показателем жизнестойкости, так и с отдельными ее составляющими: контролем над своей жизнью и принятием риска.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** жизнестойкость, доверие себе, вера в справедливый мир, конечная справедливость, имманентная справедливость.

**A STUDY OF CONNECTION OF BELIEF IN A JUST WORLD,  
SELF-TRUST AND RESILIENCE**

ASTANINA N. B.,

Cand. Psychol. Sci, Docent of the Department of Psychology;

KARPOVA E. V.,

Graduate of the Faculty of Humanities and Law, Bachelor,

Voronezh Institute (branch) of the Moscow Humanitarian-Economic University

**ABSTRACT.** The article presents the results of empirical research of the relationship of resilience and individual psychological qualities: belief in a just world and self-trust.

The study revealed that belief in a just world in both its forms (belief in immanent and ultimate justice) is not associated with resilience. At the same time, it was found that self-trust is positively associated with both the overall indicator of resilience, and with its individual components: control over their lives and taking risks.

**KEY WORDS:** resilience, self-trust, belief in a just world, ultimate justice, immanent justice.

Социальную сферу жизни нашего современного общества коренным образом меняют политические, экономические, демографические процессы, которые происходят в России. Растущий темп безработицы, дифференциации населения, появление беженцев и вынужденных переселенцев, а также неблагоприятная экологическая обстановка и сложная демографическая ситуация – все это происходит на сегодняшний день среди нас.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса [8]. Эти и многие другие вопросы создают необходимость изучения такого феномена как жизнестойкость и индивидуально-личностных факторов, его обуславливающих.

Целью данного исследования явилось изучение связи жизнестойкости и индивидуально-личностных особенностей, а именно:

Термин «жизнестойкость» впервые употребила Сьюзен Кобейса, а американский психолог Сальвадоре Мадди первым провел по нему все основные исследования. Данный феномен понимается С. Мадди как паттерн структуры установок и навыков,

позволяющий превращать изменения в окружающей действительности в возможности человека. Именно жизнестойкость определяет способность человека противостоять стрессам [5, 6]. Автор рассматривает жизнестойкость не просто как психологический феномен, а как важный внутренний ресурс (установку), который человек может осмыслить и изменить с целью поддержания своего физического, психического и социального здоровья.

С. Мадди выделяет три основных компонента в структуре жизнестойкости: вовлечённость, контроль и принятие риска [5, 6].

Вовлечённость понималась С. Мадди как убежденность в возможности поиска нечто стоящего и интересного для жизни при участии самого человека в происходящих событиях. Развитость этого компонента дает возможность получать искреннюю радость от своей собственной деятельности и проявленного интереса к ней за счёт погруженности в процесс, а так же активной творческой позиции личности. Люди с развитым компонентом вовлеченности видят в своих повседневных делах много всего интересного и ценного, что позволяет им успешно преодолевать потенциальные стрессы, быть более активными, реализованными, жизнерадостными. И, наоборот, возникновение подавленности, отверженности и убежденности, что жизнь проходит мимо, связано напрямую с отсутствием у человека чувства вовлеченности. Вторым компонентом в

структуре жизнестойкости является «контроль». Если развит контроль, человек наделен активной жизненной позицией, он самостоятельно и независимо выбирает свой собственный путь. Все это происходит благодаря своеобразной установке на проявление жизненной активности, которую дает высокоразвитый контроль. В противоположность этому формируется обратное чувство собственной беспомощности.

Третий структурный компонент жизнестойкости – это «принятие риска» или «вызов». Именно «принятие риска» позволяет взять ответственность на себя за свои поступки, потому что человек убежден в том, что всё то, что с ним происходит, способствует его личностному развитию и росту, и из любого жизненного события, позитивного или негативного он готов вынести для себя полезный опыт. Для человека с развитым принятием риска стремление к повседневному комфорту и безопасности является скучным и неинтересным. Такой человек считает активность по преодолению трудностей весьма полезной даже и в отсутствие гарантированного успеха. Низкая выраженность «принятия риска» свидетельствуют о том, что человек не умеет конструктивным образом пользоваться полученным опытом и выбирает не выходить за рамки привычного образа жизни.

Личность с высокой жизнестойкостью можно охарактеризовать как социальную зрелую; это дает возможность прогнозировать ее успешность в разных сферах деятельности, что является очень актуальным качеством в сложных социальных, экономических, демографических и экологических условиях. В этой связи, чрезвычайно важно проводить исследования с целью изучения индивидуально-личностных факторов, в частности, установок по отношению к миру и к себе, которые, предположительно, связаны с уровнем развития жизнестойкости и особенностями ее структуры.

Вера в справедливый мир (ВСМ) является мировоззренческой установкой, в соответствии с которой мир представляет собой упорядоченное место, в котором жители получают награды и наказания по заслугам [7, 10]. Это определение, данное основателем теории веры в справедливый мир М. Лернером. ВСМ выполняет смыслообразующую и поддерживающую функции: она позволяет объяснить, почему одни люди более благополучны, а другие – менее, а также снижает тревогу, связанную с хаотичностью и непредсказуемостью событий. М. Шмитт (M. Schmitt) и Ю. Маес (J. Maes) разделили ВСМ на два вида. Исследователи выделили веру в имманентную справедливость (ВСМ<sub>имм</sub>) – справедливость уже осуществившуюся в событиях, и веру в конечную справедливость (ВСМ<sub>конеч</sub>) как еще не определенную во времени возможность.

По сравнению с верой в конечную справедливость вера в имманентную справедливость сопровождается большим напряжением [4, 11]. Люди, которые верят в имманентную справедливость, уверены, что каждый человек в своей жизни обладает

тем, что заслужил и получает то, что заслужил. В соответствии с этой установкой, очень важно избегать ошибок и следовать установленным жестким стандартам, потому что за несправедливым поступком последует скорое наказание. Люди, которые верят в конечную справедливость, убеждены, что не все подвластно контролю человека: помимо самого человека, на его жизнь влияют высшие силы. Кроме того, они верят, что в будущем многое можно исправить. ВСМ<sub>конеч</sub> сопровождается более снисходительным отношением к чужим и собственным сшибкам и ошибкам по сравнению с ВСМ<sub>имм</sub>. Эти различия двух форм ВСМ дают основания предполагать, что именно ВСМ<sub>конеч</sub> положительно связана с жизнестойкостью и представляет собой ресурс для психологического здоровья и благополучия человека.

Другой важной задачей нашего исследования являлось изучение связи жизнестойкости и доверия себе.

Доверие себе представляет собой специфическое отношение человека к своему внутреннему миру, к своей субъектности как к ценности [1, 2, 9]. Доверяющий себе человек находится в контакте с самим собой: он способен ставить перед собой цели, чувствовать свои потребности и реализовывать свои возможности, не вступая в противоречие со своими ценностями; это человек, позитивно себя принимающий, характеризующийся стремлением выходить за пределы прошлого опыта, стремлением исследовать себя, свои возможности в ситуациях неопределенности.

В качестве гипотезы нашего исследования выступило предположение о наличии связи жизнестойкости и индивидуально-личностных особенностей, а именно доверия себе и веры в конечную справедливость.

#### Организация и процедура исследования

В качестве участников исследования выступили 30 респондентов (2 мужчин и 28 женщин) из города Воронежа. Возрастной состав выборки 19-45 лет.

В исследовании были использованы следующие методики:

1. Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) [5].
2. Шкала веры в имманентную справедливость (Belief in Immanent Justice Scale) Ю. Маеса [4, 11].
3. Шкала веры в конечную справедливость с двумя субшкалами: веры в итоговую компенсацию страданий жертв (ВСМ<sub>Ж</sub><sub>конеч</sub>) и шкала веры в итоговое наказание нарушителя (ВСМ<sub>Н</sub><sub>конеч</sub>) (Belief in Ultimate Justice Scale) Ю. Маеса [4, 11].
4. Методика изучения доверия к себе Н.Б. Асташиной [1].

#### Результаты и их обсуждение

Согласно результатам изучения уровня жизнестойкости по методике С. Мадди, было выявлено, что большинству респондентов свойственны средние показатели жизнестойкости. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки уровня жизнестойкости

Параметр опросника	Доля респондентов в %		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Жизнестойкость	10	80	10

Исследование уровня выраженности доверия себе и веры в справедливый мир также показывает, что для большинства респондентов характерны

средние показатели изучаемых качеств. Результаты представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Результаты измерения уровня веры в справедливый мир

Параметр опросника веры в справедливый мир	Доля респондентов в %		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ВСМимм	16,67	83,33	0
ВСМЖконеч	26,67	70	3,33
ВСМНконеч	13,33	70	16,67

Обозначения. ВСМ имм – вера в имманентную справедливость; ВСМЖ конеч – вера в конечную справедливость (компенсацию страданий жертв); ВСМН конеч – вера в конечную справедливость (итоговое наказание нарушителя).

Измерение связи жизнестойкости и веры в справедливый мир показывает отсутствие значимых корреляций. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 3 – Результаты оценки уровня доверия себе

Параметр опросника	Доля респондентов в %		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Доверие себе	10	80	10

Таблица 4 – Результаты исследования связи жизнестойкости и веры в справедливый мир

Параметр опросника	ВСМимм	ВСМЖконеч	ВСМНконеч
Шкала вовлеченности	0,256	0,224	-0,081
Шкала контроля	-0,165	-0,020	-0,097
Шкала принятия риска	0,061	-0,087	-0,081
Общий показатель жизнестойкости	0,066	0,162	-0,012

Обозначения. ВСМ имм – вера в имманентную справедливость; ВСМЖ конеч – вера в конечную справедливость (компенсацию страданий жертв); ВСМН конеч – вера в конечную справедливость (итоговое наказание нарушителя).

Вопреки нашему предположению, вера в справедливый мир в обеих своих формах (как вера в имманентную и конечную справедливость) не связана с жизнестойкостью. Иными словами, взгляд на мир как на упорядоченное место, где каждый получает то, что заслуживает, не влияет на уровень жизнестойкости личности. Это весьма интересный и неожиданный результат, поскольку вера в справедливый мир, согласно взгляду М. Лернера, представляет собой базовую иллюзию с очень важным психологическим смыслом. Вера в справедливый мир позволяет человеку объяснять самые сложные и хаотичные явления, снижая тревогу по поводу непредсказуемости и неопределенности бытия [3]. Психика человека тратит большое количество ресурсов на поддержание этой иллюзии. Однако,

по-видимому, это позволяет обеспечить лишь достаточный уровень защит, необходимых для функционирования человека, но не истинную вовлеченность в жизнь, активную жизненную позицию и принятия риска – то, что мы называем жизнестойкостью.

Очевидно, что жизнестойкость личности определяется другими индивидуально-личностными факторами. И, одним из них, согласно результатам нашего исследования, является доверие себе.

В результате измерения связи жизнестойкости и доверия себе обнаружены значимые положительные корреляции доверия себе как с общим показателем жизнестойкости, так и со всеми шкалами опросника С. Мадди, за исключением шкалы «Вовлеченности». Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты измерения связи жизнестойкости и доверия себе

Параметр опросника	Доверие себе
Шкала вовлеченности	0,161
Шкала контроля	0,684**
Шкала принятия риска	0,460*
Общий показатель жизнестойкости	0,491**

Примечание. \* – связи значимы при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – связи значимы при  $p \leq 0,01$ .

Повышение доверия человека себе сопровождается ростом как общей жизнестойкости, так и отдельных составляющих в структуре жизнестойкости: контролем над своей жизнью или активной жизненной позицией, и принятием риска, выражающемся в стремлении развиваться, не боясь выйти из зоны комфорта.

Результаты данного исследования заставляют задуматься о том, что для развития жизнестойкости человека как внутреннего ресурса, необходимого для поддержания физического, психического и социального здоровья, важно развивать доверие себе, которое является отношением к своей жизни и себе как автору этой жизни, как к субъективной и объективной ценности [1]. Если говорить более подробно, то для развития жизнестойкости важно уделять внимание следующим особенностям, являющимся феноменологическими проявлениями высокого доверия себе:

- способности к самостоятельному выбору и постановке целей, построению стратегии их достижения в соответствии со своими ценностями;
- высокой оценке своих возможностей, которая в условиях неопределенности позволяет человеку чувствовать себя априорноспособным к достижению цели;
- способности ориентироваться в ситуации, выбирать приемлемые способы реализации; целей в соответствии с условиями в каждой конкретной ситуации;
- способности отстаивать свои границы под давлением внешних обстоятельств;
- уверенное поведение на пути достижения цели, основанное на убеждении в правильности и ценности выбранного им пути;
- в случае неудачи характерно прощение себе проигрыша при адекватной оценке действий, которые были успешными, и совершенных ошибок;
- поиск новых способов достижения цели;

- принятие как своего успеха, так и неудачи на фоне позитивного отношения к себе.

#### Заключение

Итак, на основе результатов проведенного исследования, можно заключить, что изначально выдвигнутая гипотеза подтвердилась частично. Вопреки нашему предположению жизнестойкость не связана с верой в справедливый мир, но при этом связана с доверием человека себе.

В качестве перспективы исследования важно отметить необходимость уточнения полученных результатов на выборках большего объема. Тем не менее, полученные в исследовании выводы позволяют задуматься о том, что для укрепления жизнестойкости современного взрослого человека не имеет значение вера в справедливый мир, в том числе вера в конечную или высшую справедливость. Это весьма важный результат, поскольку он дает основания сомневаться в полезности и терапевтической ценности популярных в настоящее время эзотерических идей об «эффекте бумеранга» и вселенской справедливости. Можно предположить, что вера в справедливый мир как базовая иллюзия обеспечивает достаточный уровень защит для функционирования человека, но не связана при этом с истинной вовлеченностью в жизнь или «мужеством быть» – тем, что в разных психологических подходах называется жизнестойкостью.

Согласно полученным в исследовании выводам, для развития жизнестойкости важно укреплять доверие человека себе или отношение к себе и своей жизни как к автору этой жизни, субъективной и объективной ценности. В этом смысле весьма полезны психологические средства, а именно индивидуальное и групповое психологическое консультирование и психотерапия, которые направлены на расширение осознанности человека и развитие у него внимательного, заинтересованного и принимающего взгляда на свой внутренний мир.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Астанина, Н.Б. Создание и апробация нового личностного опросника «Методика изучения доверия к себе» [Электронный ресурс] / Н.Б. Астанина // Психологическая наука и образование : электронный журнал PSYEDU.ru. – 2010. – №3. – Режим доступа: <http://www.psyedu.ru/journal/2010/3/Astanina.phtml>.
2. Астанина, Н.Б. Развитие представлений о доверии как психологическом феномене в зарубежной науке [Текст] / Н.Б. Астанина // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2010. – № 1 (16). – С. 139–143.
3. Астанина, Н.Б. Связь веры в справедливый мир и психологического благополучия у подростков: гендерный аспект [Текст] / Н.Б. Астанина // Известия ВГПУ. – 2017. – № 1 (274). – С. 183–188.
4. Астанина, Н.Б. Психология справедливости у российских законопослушных подростков и подростков с противоправным поведением : монография [Текст] / Н.Б. Астанина. – Воронеж : РИТМ, 2018. – 220 с.
5. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
6. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ [Текст] / С. Мадди. – СПб. : Речь, 2002. – 486 с.
7. Нартова-Бочавер, С.К. Психологические проблемы справедливости в зарубежной персонологии: теория и эмпирические исследования [Текст] / С.К. Нартова-Бочавер, Н.Б. Астанина // Психологический журнал. – 2014. – № 1. – С. 16–32.
8. Осьмук, Л.А. Социальная неопределенность и метаморфозы современного общества [Текст] / Л.А. Осьмук // Идеи и идеалы. – 2010. – № 4(6).
9. Скрипкина, Т.П. Психология доверия [Текст] / Т.П. Скрипкина. – М. : Академия, 2000. – 264 с.
10. Lerner, M. J. The belief in a just world: A fundamental delusion [Text] / M. J. Lerner. – New York, 1980.
11. Maes, J. More on Ultimate and Immanent Justice: Results from the Research Project “Justice as a Problem within Reunified Germany” [Text] / J. Maes, M. Schmitt // Social Justice Research. – 1999. – Vol. 12. – № 2. – Pp. 65–78.