

БЫТЬ САМИМ СОБОЙ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН

Леонтьев Дмитрий Алексеевич - доктор психологических наук, заведующий
Международной лабораторией позитивной психологии личности и
мотивации НИУ ВШЭ, профессор НИУ ВШЭ, заведующий лабораторией
проблем развития личности лиц с ограниченными возможностями здоровья
МГППУ

Социологи фиксируют на массовых опросах изменение отношения ко многим реалиям. Психологические исследования, которые имеют дело не с отношениями – в отличие от социологических данных – не с тем, что находится на поверхности сознания и что можно легко озвучить, а с более устойчивыми механизмами, обнаруживают отсутствие сдвигов, которые можно было ожидать.

Исследование, посвященное анализу эмоций и копингов, обнаружило отсутствие значимых сдвигов по показателям субъективного благополучия по сравнению с 2017 и 2019 годами в аналогичных выборках. Другое исследование, которое сейчас проводится по отношению к неопределенности, эмоциям, ориентировке, благополучию, личностным ресурсам, в течение месяца – с начала апреля по начало мая – тоже не обнаружило значимых сдвигов. Хотя по некоторым параметрам сдвиги приближаются к границе значимости, но пока еще ее не достигли.

Возможно это отсутствие значимых различий связано не столько с самим фактом инерционности нашей психики, сколько с тем, что реакции людей настолько разнообразны, настолько разнонаправлены, что в результате сдвиги в разные стороны усредняются, и мы обнаруживаем отсутствие сдвигов.

Проективность наших оценок и восприятий и роль личностных ресурсов

В фокусе другого исследования была оценка определенности/неопределенности по трем турбулентностям: эпидемиологическая (пандемия коронавируса), политическая (внесение

поправок в Конституцию) и экономическая турбулентность (обрушение нефтяных цен и рубля). По трем ситуациям очень существенные различия, по-разному строится механизм оценки. Любопытно, что оценка степени определенности/неопределенности не зависит от личностных переменных, которые мы исследовали в виде предикторов, ресурсов, динамики, зато от них очень сильно зависят эмоции, которые вызывают соответствующие ситуации, и ориентировки. Под ориентировками имеются в виду ответы на четыре вопроса: «Знаете ли Вы причины, приведшие к возникновению подобной ситуации?», «Понимаете ли Вы, что происходит сейчас?», «Знаете ли Вы, как ситуация будет разворачиваться в будущем?», «Насколько Вы уверены в Ваших способностях с этой ситуацией справиться?».

Главные ресурсы, которые очень сильно влияют на эмоциональные оценки и ориентировки, – это осмысленность, жизнестойкость, толерантность к неопределенности и жизненная позиция. Они предсказывают во многом динамику эмоций. Человек, у которого есть эти личностные ресурсы, гораздо в меньшей степени будет испытывать отрицательные эмоции и дезориентацию в нынешней ситуации неопределенности, чем человек, у которого слабые ресурсы.

Главные вызовы ситуации. Что важно?

- **Смысл.** Известно из исследований посттравматического роста, что единственный предиктор, который позволяет определить в ситуации травмы, будет ли обнаружен посттравматический рост или человек просто свалится в травму, – это смысл. Почему сейчас расцветают конспирологические теории? Потому что это тоже способы для людей найти смысл. Отсутствие смысла – это ситуация, когда человек спрашивает: «Господи, за что мне это?». Любой смысл помогает справиться. Последний смысловой ресурс, который в самой катастрофической ситуации может работать, – это слова Марка Воннегута: *«Суть в том, чтобы помочь друг другу пройти через это, чтобы это ни было».*

- **Оптимизм и надежда.** Я здесь разделяю позицию Вадима Петровского, что на оптимизм сейчас делать ставку было бы неправильно. Мы находимся в той ситуации, с которой, по данным Мартина Селигмана, лучше справляются пессимисты: важно не сделать ошибок, некоторые ошибки могут привести к травматическим последствиям, а что-то позитивное найти трудно.

Точнее всего эту ситуацию определил Виктор Франкл, который предложил понятие «трагический оптимизм». Он определял его так: дела обстоят плохо, но если каждый не будет делать то, что может, тогда все будет совсем плохо.

Трагический оптимизм разделяет оценку и возможность повлиять на ситуацию. Оценка – негативная, пессимистическая, если говорить о том, что не зависит от нас, но при этом мы можем повлиять на ситуацию, чтобы уменьшить, смягчить негативные последствия. Дело не в том, стакан наполовину полон или пуст, а в том, что его немного можно наполнить и не дать ему сразу опустеть. Это тот вариант экзистенциальной надежды, который был бы в нашей ситуации уместен. Уильям Джеймс противопоставлял оптимизму и пессимизму мелиоризм как мировоззрение, которое говорит о том, что всегда что-то можно улучшить.

- **Субъектность.** Важный момент: кто решает? Следуем ли мы указаниям, которые приходят к нам сверху, или пытаемся сами сориентироваться в ситуации? Мы же понимаем, что те люди, которые дают нам указания «с высокой башни», ненамного лучше ориентируются в том, что происходит. Здесь нет другого выхода, кроме как взять на себя ответственность, трезво относиться и преломлять все то, что приходит к нам как часто противоречащие друг другу рекомендации.

- **Жизнь на фоне смерти.** Сальваторе Мадди говорил про переживание малой смерти, когда что-то важное кончается – отношения, проект, что-то гибнет в структурах нашей деятельности, нашей жизни, наших смыслов.

Согласно этому определению, малая смерть затронула всех, большая – многих.

- **Толерантность к неопределенности.** Сама трагичность этой ситуации, сами ее катастрофические последствия, выражаемые в человеческих жертвах и экономических последствиях, не настолько беспрецедентны, в истории человечества и в истории нашей страны бывало и похуже. Но беспрецедентной является именно неопределенность: непонятно, что будет, какие еще будут риски, будет ли дальше улучшение или ухудшение. Отношение к неопределенности, как показывают наши исследования, во многом связано с тем, каким образом нам удастся «собрать» себя. Неопределенность – это стихия, она не хороша и не плоха. Она есть. Но к стихии можно относиться по-разному. Человек, который не умеет плавать, воспринимает воду как ужас, как бездну; человек, который хорошо плавает, испытывает наслаждение от плавания. Готовность к неопределенности, принятие рисков как компонент жизнестойкости в модели Сальваторе Мадди, как показано, являются важными факторами, которые повышают нашу устойчивость к стрессам.