

Л. З. Левит*Белорусский Государственный университет
leolev44@tut.by*

ПЛОХА ЛИ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ: ДИСКУССИЯ С ДЭВИДОМ БЕНАТАРОМ

Анотація. Стаття присвячена дискусії з професором Д. Бенатар. Відомий філософ доводить вплив на людську психіку негативно забарвленої інформації в порівнянні з позитивною. Автору статті уявляється помилковою теорія опонента, згідно з якою життя рівновага індивіда досягається лише тому, що «об'єктивно» поганому існування протистоїть завищений оптимізм (позитивні ілюзії). Подібна рівновага досягається за рахунок протистояння вищезазначеним позитивним ілюзіям і більшою схильністю психіки до негативних впливів, а життя варто розглядати як умовно «нейтральну».

Ключові слова: адаптація, добро, зло, якість життя, позитивні ілюзії.

Аннотация. Статья посвящена электронной дискуссии автора с профессором Кейптаунского университета Д. Бенатаром. В концепции известного южноафриканского философа выявлены и обсуждены неточности, связанные с недостаточным вниманием к экспериментально-психологическим исследованиям, доказывающим большее воздействие на человеческую психику негативно окрашенной информации в сравнении с позитивной. Как одно из следствий, автору статьи представляется ошибочной теория оппонента, согласно которой определённое жизненное равновесие индивида достигается лишь потому, что «объективно» плохому существованию противостоит завышенный оптимизм (позитивные иллюзии). Согласно доказательствам автора статьи, подобное равновесие достигается за счёт противостояния вышеупомянутым позитивным иллюзиям и большей подверженности психики негативным воздействиям, в то время как сама жизнь следует оценивать как условно «нейтральную». Статья завершается практическими рекомендациями, которые позволяют информированному субъекту улучшать качество собственной жизни, не прибегая для этого к позитивным иллюзиям.

Ключевые слова: адаптация, добро, зло, качество жизни, позитивные иллюзии.

Введение. Профессор Кейптаунского университета, доктор философии Дэвид Бенатар стал в последние годы широко известным (хотя не слишком популярным) учёным. Его научные взгляды вызывают ожесточённые споры, поскольку касаются «главных жизненных вопросов», самой сути человеческого существования.

Если говорить вкратце, уважаемый профессор доказывает, что человеческая жизнь «на самом деле» гораздо хуже, чем она кажется людям. Если бы (гипотетически) ещё не рождённый человек знал, какие лишения ему предстоят, он предпочёл бы не появляться на свет. Разумеется, у некоторых людей жизнь объективно лучше, чем у большинства остальных. Однако даже в существовании этих немногих плохого гораздо больше, чем хорошего.

В своих книгах Дэвид Бенатар не ограничивается чисто философскими рассуждениями. В качестве важнейшего доказательства он приводит результаты многих психологических исследований, как будто подкрепляющих сделанные им выводы. Большая часть из них касается феномена позитивных иллюзий (Lane & Flanagan, 2013), благодаря которым люди оценивают собственную жизнь более оптимистично, чем она того заслуживает (Taylor & Brown, 1988).

К сожалению или счастью, автор настоящей статьи, внимательно прочитав первую, а затем (уже в ходе электронной переписки) и последнюю работу Д. Бенатара по данной теме, обнаружил ряд неточностей, связанных с избирательным выбором (Benatar, 2006) и ошибочной трактовкой (Benatar, 2017) результатов экспериментально-психологических исследований. В процессе завязавшейся (взаимно уважительной) дискуссии последовал обмен несколькими письмами, после чего мой оппонент (возможно, под давлением контраргументов или просто в связи с высокой занятостью) замолчал «на самом интересном месте». Впрочем, для меня ситуация во многом прояснилась: стала очевидной шаткость некоторых позиций собеседника.

Содержание дискуссии. Прежде всего, отметим, что по ряду важных пунктов мы почти полностью согласны с Д. Бенатаром. Так, мой оппонент утверждает, что человеческая жизнь не имеет «глобального» (космического) смысла. С большой вероятностью так и есть, коль скоро естественные науки не обнаружили никаких следов «высшего» (в том числе, божественного) замысла в отношении человечества, представители которого принадлежат к животному миру. Лучше всего данный факт (ещё до работ Бенатара) выразил Нобелевский лауреат С. Вайнберг: «Чем лучше учёные познают окружающий мир, тем более бессмысленным он им кажется» (Weinberg, 2004). С космической точки зрения, Вселенная «равнодушна» к любому из нас, поэтому искать в ней источник смысла жизни – занятие бесперспективное.

С другой стороны, мой коллега справедливо считает, что существование отдельного человека может иметь множество «частных» смыслов. И действительно, в отсутствие общего (внешнего для человека и человечества в целом) источника смысла каждый индивид свободен в создании персонального (подходящего лично для него) смысла собственной жизни (Levit, 2019). Способность к «придумыванию» смысла («всё, что со мной происходит, делается не просто так») является одним из важнейших отличий человека от животных. Проведённые нами лонгитюдные исследования продемонстрировали, что значения шкалы смысла входят в тройку показателей, в наибольшей степени ассоциирующихся с конструктом «счастье» по нескольким математическим критериям, причём у всех испытуемых (Levit, 2014). Иными словами, представление о своей жизни как об осмысленной существенно улучшает субъективное благополучие человека. Такой «полезный самообман» приближает идею смысла к позитивным иллюзиям (см. ниже).

Прочитав первую монографию Д. Бенатара по обсуждаемой тематике, автор статьи понял, что в книге выражена правда, однако не вся правда. Включение в обсуждаемую теорию «пропущенных» деталей могло бы существенно изменить всю её конструкцию. Мой оппонент прав в том, что склонность абсолютного большинства людей к позитивным иллюзиям (в экспериментальных выборках У. Комптона таких испытуемых оказалось примерно 80 процентов) помогает им «не замечать» многие жизненные неурядицы, либо даёт надежду, оптимизм и энергию, чтобы справиться с ними. В одной из работ мы описали последствия проведённого нами мысленного эксперимента, в ходе которого попытались смоделировать жизнь человечества, лишённого наиболее распространённых видов позитивных иллюзий. Полученные результаты оказались близкими к катастрофическим: мы столкнулись с «антиутопией» (Levit & Shevaldysheva, 2018).

Так что же упустил мой оппонент? В его первоначальной работе, опубликованной в 2006 г., много пишется о чрезмерном людском оптимизме, однако ни слова не говорится о противоположной, «негативной» склонности человеческой психики. А именно речь идёт о более сильном влиянии на неё «плохого», чем «хорошего», что зафиксировано во многих экспериментальных работах. Например, горечь от расставания с прежним брачным партнёром переживается сильнее и действует дольше, чем радость от знакомства с новым. Отрицательные эмоции при увольнении со старой работы сильнее и длительнее радости от приёма на новую. Для того, чтобы устранить у супруга негативное впечатление от одного отрицательного поступка, надо совершить как минимум пять сопоставимых позитивных действий (соотношение Готтмана). Будущие плохие события также произведут более сильное, постоянное, многоуровневое и длительное воздействие на человеческую психику, чем хорошие. Результаты многочисленных исследований подобного рода приведены в обобщающей статье Р. Баумейстера с коллегами (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer. & Vohs, 2001). Альберт Эллис, основатель РЭПТ (рационально-эмоционально-поведенческой терапии), называл склонность человека к преувеличению негатива «катастрофическим мышлением» (Ellis, 2002).

Мы также смогли доказать в одной из работ, что добро (позитивные поступки), не опирающееся на истину (надёжные проверенные знания) как приоритетную ценность, неизбежно проигрывает злу (негативу, «плохому») в долгосрочной перспективе (Levit, 2018a).

Закономерности сосуществования в психике человека двух противоположных и, казалось бы, несовместимых тенденций (склонности к позитивным иллюзиям при одновременной с этим большей подверженности негативным воздействиям) были исследованы и освещены нами в статьях, которые в ближайшее время будут опубликованы. Отдельной загадкой является то, что представители обоих научных лагерей («приверженности хорошему» и «подверженности плохому») не только не вступали в открытые дискуссии, но и не были склонны к взаимному цитированию. У нас создалось впечатление, что в данном вопросе Д. Бенатар не проявил свойственную

философам глубину и беспристрастность, обратив внимание лишь на работы представителей «позитивного» лагеря. Это и позволило моему коллеге создать простую и, на первый взгляд, убедительную конструкцию, состоящую всего из двух звеньев: жизнь на самом деле отвратительна, а людей от самоубийства спасает лишь ошибочное (чрезмерно оптимистическое) её восприятие.

Поскольку первая монография Д. Бенатара вышла спустя пять лет после работы Р. Баумейстера, в душу автора нынешней статьи закралось подозрение в «предвзятости» южноафриканского профессора, приведшей к чересчур категоричным (хотя и весьма эффективным) выводам, которым позавидовал бы сам Шопенгауэр. Ведь признание многократно доказанного контраргумента о большем влиянии негативных событий на психику человека немедленно опровергает вывод о том, что от «мерзостей реальной жизни» индивида надёжно укрывают позитивные иллюзии.

На самом деле активных факторов в теории южноафриканского философа должно быть не два, а как минимум три. Если при этом две родственные негативные силы («ужасная действительность» по Бенатару и «большая подверженность психики плохому» по результатам современных экспериментальных исследований) действуют сообща, то они оказываются сильнее любых позитивных иллюзий, попутно опровергая всю концепцию. Ведь если бы уважаемый коллега принял во внимание и ввёл в свою теорию общечеловеческую «подверженность плохому» (в качестве второго отрицательно окрашенного фактора), он не смог бы объяснить, что заставляет индивида (и человечество в целом) продолжать своё существование несмотря на то, что они постоянно подвергаются сокрушающим атакам негатива не только снаружи, но и изнутри. Более того, если человеческая жизнь объективно столь плоха, как утверждает Д. Бенатар, то почему её восприятие индивидом (в виде большей проницаемости психики к негативу) оказывается ещё хуже? Есть ли этому хоть какое-то разумное объяснение? Лично мне найти не удалось, хотя теперь я лучше понял причину «невнимания» к статье Р. Баумейстера. Разрыв между умозрительными, односторонними философскими построениями и реальной действительностью стал очевиден.

В одном из своих первых электронных обращений я вежливо указал собеседнику на пропущенную им важную работу, за которой стоят десятки психологических исследований. В ответном письме мой оппонент ответил, что данная тема раскрыта им в последней книге, вышедшей в 2017 г. (Benatar, 2017). Что ж, я внимательно прочитал и её, обнаружил, увы, новые «фигуры умолчания», поэтому мой скепсис лишь усилился.

Действительно, статья Р. Баумейстера появилась в одной из больших ссылок в конце книги («братской могиле» с перечислением множества работ на совсем иные темы). Содержание же новой монографии и сделанных в ней выводов оказалось практически идентичным первой работе. Более того, мой оппонент допустил новые серьёзные ошибки – на этот раз в интерпретации экспериментально-психологических результатов. Давайте в них разберёмся.

Как считает Д. Бенатар, оценки людьми своего благополучия ненадёжны, поскольку на них влияют три психологических фактора: склонность к оптимизму (позитивные иллюзии, принцип Полианны); аккомодация (адаптация, привыкание); сравнение с другими людьми. Все три закономерности (а они действительно выявлены экспериментальными психологами) работают, по мнению Бенатара, в основном в сторону необоснованного повышения оценок людьми качества своей жизни (Benatar, 2017). Иными словами, большинство людей утверждает, что они счастливы, в то время как «на самом деле» они несчастны, поскольку жизнь их плоха и трудна.

Здесь и кроются главные ошибки уважаемого собеседника. Во-первых, как уже говорилось, в число основных факторов следует включить «пропущенную» подверженность человека негативу, которая работала бы на понижение оценок, а не на их повышение. Во-вторых, Д. Бенатар серьёзно заблуждается относительно позитивного влияния сравнения и (особенно) привыкания. Мы можем себя сравнивать не только с теми, кто менее удачлив (повышая тем самым настроение и самооценку), но и с теми, кто, наоборот, успешнее нас. В последнем случае наша самооценка и настроение сдвигаются в противоположную, негативную сторону. И нет никаких доказательств того, что «позитивные» для себя сравнения («нисходящая спираль сравнения», как её называет позитивный психолог М. Селигман) делаются чаще «негативных» («восходящая спираль») (Seligman, 2006). Скорее, верно обратное: люди читают в СМИ об успешных бизнесменах и звёздах шоу-бизнеса, сравнивают их жизнь со своей собственной, после чего их настроение падает.

Теперь о неправильной оценке адаптации. Многочисленные экспериментальные исследования не раз доказывали, что к плохому человек привыкает хуже и дольше, чем к хорошему. Иными словами, хорошее достаточно быстро перестаёт ощущаться как хорошее (в лучшем случае становясь просто «комфортным»), зато плохое гораздо дольше переживается именно как плохое. Вот такие закономерности, усиливающие негатив повседневной жизни, по-настоящему неприятны для человеческой психики.

Конечно, существуют немногие разновидности «позитива» (Chiksentmihayli, 2011), к которым адаптация практически не наступает или идёт очень медленно (Lubomirski, 2014), но они представляют сложные, а потому редко используемые большинством людей виды (как правило, творческой) активности.

Поэтому рекламный лозунг «К хорошему привыкают быстро» (а к плохому медленно), по сути, верен, зато уважаемый коллега допустил в монографии «The Human Predicament» новые, мягко говоря, неточности. Из трёх выделенных им «позитивных» факторов как минимум полтора (второй и наполовину третий) на самом деле работают в сторону усиления негатива, а не позитива. Как видим, ошибки плодят новые ошибки: если бы Д. Бенатар должным образом учёл содержание доказательств и выводов Р. Баумейстера о большей силе плохого в сравнении с хорошим, ему бы не пришлось в голову

утверждать, что привыкание и сравнения с другими несут позитив и ведут к итоговому повышению оценок человеком собственного благополучия. Впрочем, при более объективном подходе созданная моим оппонентом теоретическая конструкция, вероятно, потеряла бы право на существование.

Позиция автора статьи: сбалансированный подход и жизненный инстинкт. Прошедшая дискуссия была затеяна отнюдь не от скуки: разговор шёл о «главных жизненных вопросах». Автор статьи выражает благодарность своему оппоненту за продуктивный (по крайней, для одной из сторон) диалог и считает необходимым изложить собственную научную позицию, подтверждаемую многочисленными современными исследованиями.

С нашей точки зрения, в психике человека действуют две противоположные и внешне противоречащие друг другу основные тенденции – большая сила негативных переживаний, воздействующая на ментальные процессы, и одновременно с ней – влияние широко распространённых позитивных иллюзий на представления индивида о себе и своём лучшем будущем. Динамика взаимодействия обоих процессов, в конечном итоге создающая общий психический баланс, может быть лучше понята при их отнесённости к разным уровням авторской двусистемной концепции (Levit, 2014). Наши последние статьи, раскрывающие конкретные механизмы взаимодействия «подверженности плохому» и «приверженности хорошему» («добру» и «злу») на разных уровнях психического в настоящее время готовятся к публикации в научном журнале и научном сборнике. Само же существование человека нельзя априорно считать «плохим»: оно просто «есть», и, между прочим, становится всё более комфортным во многих бытовых аспектах.

С эволюционной точки зрения, отрицательно окрашенные переживания полезны тем, что привлекают внимание индивида к событиям, потенциально опасным для его существования. Конечно, в первобытном мире подобного рода событий было намного больше, нежели в современной сравнительно безопасной жизни, где непосредственные (прямые, физические) угрозы существованию или здоровью индивида возникают редко. В связи с этим возникает вопрос: в каких суперкатастрофических терминах Д. Бенатар описал бы жизнь первобытного человека, стремящегося выжить в тяжелейших условиях узника концлагеря или даже ощущения современного высотного альпиниста, по собственной воле поднимающегося в «зону смерти» и при этом не расценивающего свою жизнь как плохую?

В метафорическом смысле можно трактовать «силу негатива» (особенно ощущаемую пациентами, страдающими тревожными и депрессивными расстройствами) как грозное напоминание из далёкого прошлого. Однако полное её исчезновение принесло бы серьёзный вред и современному человеку. Так, лица с врождённым отсутствием чувствительности к боли быстро получают ряд повреждений, по-настоящему опасных для здоровья: множественные переломы костей, серьёзные ожоги, разрывы внутренних органов и т.д.

Для того, чтобы лучше понять психическую норму, бывает полезно вначале рассмотреть отклонения от неё. Возможно, проницательный читатель уже задался вопросом: как получается, что избыток негативных переживаний в одних случаях сохраняет жизнь, предупреждая об опасности, а в других (в частности, у некоторых пациентов с депрессивными расстройствами) способен привести к самоубийству? Нахождение ответа не покажется сложным, если знать, что депрессия зачастую ассоциируется с утратой пациентом надежды – тех же позитивных иллюзий, вследствие чего страдающий (потерявший психическое равновесие) индивид остаётся один на один с «плохим».

Таким образом, можно утверждать, что позитивные иллюзии являются важной составляющей общего психологического баланса. Однако они противостоят не ужасной «внешней» жизни, как считает Д. Бенатар, а внутренней «уязвимости к плохому». В этом смысле представления С. Тэйлора и Дж. Брауна о «депрессивном реализме» (Taylor & Brown, 1988) являются по сути верными, хотя и (при взгляде с нынешних позиций) односторонними. Ассоциируя «депрессивный реализм» только с отсутствием позитивных иллюзий, авторы не указывают, какая другая внутренняя (негативно окрашенная) субстанция делает реализм именно «депрессивным» (реализм по строгому определению должен быть реальным, соответствующим действительности, иначе это уже не реализм). Теперь же можно увидеть более целостную картину и утверждать, что преобладание в психике «плохого» над «хорошим», не получающее противовеса со стороны позитивных иллюзий (оптимизма, надежды на лучшее будущее), действительно сдвигает ментальные процессы индивида в «депрессивную» сторону. Поиск и объяснение причин массовой утраты позитивных иллюзий современными людьми (с одновременным ростом тревожно-депрессивных расстройств во всём мире) не входит в задачу данной статьи и могло бы стать темой отдельной публикации.

Справедливости ради следует отметить существование небольшой группы испытуемых (примерно 10 процентов в экспериментальных выборках), которые прекрасно функционируют и обладают стабильной самооценкой при низком уровне позитивных иллюзий (Compton, 1992). Именно эти субъекты, наделённые, по всей вероятности, неким врождённым и пока неизвестным науке психическим свойством, могли бы явиться живым доказательством силы «реального», а отнюдь не «депрессивного» реализма. Увы, психическое устройство остального большинства представляет собой некую смесь «подверженности плохому» и «приверженности хорошему».

Вероятнее всего, позитивные иллюзии являются основным (хотя и не единственным) средством противостояния «силе плохого». «Качественное» преобладание негативных переживаний над позитивными может быть сглажено, как отмечалось в работе Р. Баумейстера, большим количеством положительно окрашенных действий и ситуаций, несущих разнообразные позитивные последствия. Для обычного индивида существует нечто вроде внутренней необходимости постоянного контакта с «добром» – реальным

или воображаемым (включающим и погоню за «счастьем») с целью более-менее надёжной (хотя и никогда не достигаемой полностью) защиты от «плохого». Следует предостеречь, что постоянное стремление к получению «добра» в сочетании с чрезмерно выраженными позитивными иллюзиями делает индивида подверженным разного рода манипуляциям со стороны лиц, обещающих «лучшее будущее». Увы, даже личная осведомлённость о психических закономерностях не всегда помогает взять их под надёжный контроль.

Как результат, в число выбираемых позитивных действий и предпочитаемых ситуаций неосмотрительно включаются не только те, что обладают «истинным добром» (основаны на проверенных знаниях, несут долговременные полезные и не приносят существенных отрицательных эффектов в отдалённой перспективе), но и виды активности, относимые нами к «неистинному добру». Типичными примерами последнего выступают поступки, дающие индивиду простое и лёгкое наслаждение (чувственно-материалистический гедонизм) с последующим нарастанием негативных эффектов – адаптацией, зависимостями и т.д. Благодаря всепроникающей адаптации (привыканию), быстро получаемое «добро» начинает так же быстро «мельчать», оборачиваясь нарастающим злом – в частности, аддикциями (Levit, 2018). Переедание, алкоголизм, наркомания, рост тревожно-депрессивных расстройств, истощение окружающей среды являются наиболее заметными подтверждениями сказанному.

По достижении стадий адаптации и аддикции (формированию зависимого поведения) среднестатистическому (неинформированному) индивиду остаётся лишь искать новые виды «добра», к которым пока не возникло привыкание, а также инстинктивно использовать силу собственных позитивных иллюзий («всё будет хорошо»), чтобы как-то заслониться от «подверженности плохому». Именно так, с нашей точки зрения, и поддерживается хрупкий психический баланс многих современных людей.

Сама же по себе жизнь не «плоха», как считает Д. Бенатар, и не «хороша», как утверждают позитивные психологи. Человека удерживает в ней мощный инстинкт самосохранения, свойственный всему живому, а также позитивные иллюзии (надежда на лучшее). Даже большая уязвимость к негативу (ощущать который неприятно) заставляет индивида предпринять те или иные действия, позволяющие улучшить своё жизненное положение. Как выразился А. Эллис, существование современного человека представляет собой по большей части суету (а отнюдь не трагедию). Разного рода неприятности будут постоянно появляться на горизонте, однако большинство из них люди способны без особого труда преодолеть, и на самом деле преодолевают (Ellis, 2002).

Согласно теории Д. Бенатара, люди пассивно проходят через ужасную жизнь, удерживаясь в ней лишь благодаря завышенному оптимизму. Согласно автору статьи, жизнь современного человека, живущего в более-менее благополучной стране, частенько кажется ему не слишком приятной,

однако всегда остаётся вполне переносимой, имеющей потенциал для улучшения.

Временами я не мог избавиться от мысли, что мой оппонент по какой-то причине действительно и безвозвратно утратил собственные оптимизм и надежду, оставшись наедине со своей «подверженностью плохому» и ошибочно принимая её негативное влияние за «объективное состояние дел». Мне также казалось, что невзгоды человеческой жизни, описываемые Д. Бенатаром, по содержанию (а временами и по стилю изложения) напоминают те, что Бог наслал на людей за грех, совершённый Адамом и Евой (Книга Бытия). И это при том, что оба участника дискуссии не являются религиозными людьми.

Выводы и практические рекомендации автора. Любопытно, что отмеченная нами «двойная – позитивная и негативная – необъективность» в человеческой психике, несмотря на все её сложности, в конечном итоге полезна (хотя и не всегда приятна) для организма: подверженность «плохому» предупреждает об опасностях и тем самым повышает шансы на успешное выживание, в то время как приверженность «хорошему» улучшает последующее психологическое состояние, давая энергию и оптимизм для преодоления повседневных трудностей и самореализации.

В то же время следует отметить, что подверженность плохому, будучи важной для человечества в эволюционном аспекте, временами выглядит избыточной в современных условиях, когда жизнь в целом стала безопаснее и комфортнее. Иногда обсуждаемое свойство становится вредным для современного человека, заставляя того слишком сильно переживать из-за возможных неприятных пустяков, которые не только не несут прямых угроз жизни и благополучию, но и в большинстве своём не реализуются. Неслучайно ряд специалистов считает невроз не «реальной», а «информационной» болезнью.

В настоящее время автор статьи видит три научно обоснованные возможности индивидуального противостояния «силе негатива» на более солидной платформе, мало связанной с позитивными иллюзиями (безоглядное следование которым при совершении жизненных выборов способно привести к серьёзным неприятностям). Во-первых, читателю могло «повезти», и он попал в «выборку Комптона» – немногочисленный отряд индивидов с прекрасным психическим балансом при низком уровне позитивных иллюзий (Compton, 1992). Если так – примите мои поздравления, дальше можете не читать.

Следование остальным двум альтернативам потребует приложения систематических усилий. Одна возможность касается снижения чувствительности (десенситизации, а по сути – того же привыкания) индивида к возможному для него (пугающего его) негативу. Речь идёт о приёме под названием «допущение худшего», который весьма широко применяется в когнитивно-поведенческих методах психотерапии. Экстремальным вариантом данной техники является «фладдинг» (наводнение), при котором пациента с определённой фобией внезапно

помещают в пугающую ситуацию и удерживают в ней до тех пор, пока индивид не осознает отсутствие реальных угроз для собственной жизни и, соответственно, отсутствие поводов для избыточного страха – тем самым, научившись переубеждать себя и в будущем. Конечно, иногда падают и кирпичи с крыш, и самолёты с небес, однако вероятность подобной ситуации для отдельного человека стремится к нулю.

Ещё одна противоположная возможность касается не уменьшения собственной подверженности «плохому», а увеличения «истинного добра» – систематического выбора человеком сложных и захватывающих видов активности, позитивные эффекты (Seligman, 2006) которой, как было неоднократно доказано (Lubomirski, 2014), не притупляются, а лишь усиливаются со временем (Chiksentmihayli, 2011). В своё время нам удалось установить, что в наибольшей степени к «суперценности» истинного добра (максимально сочетающей «истину» и «добро» по терминологическим, количественным и качественным критериям) приближается творческий труд одарённого индивида (Levit, 2018b). Что ж, теперь каждый читатель информирован об имеющемся у него выборе, в том числе и благодаря проведённой нами дискуссии.

Библиографические ссылки

- Weinberg, S. (2004), *Dreams of the final theory [Mechtyi ob okonchatelnoy teorii]*. Moscow editorial.
- Levit, L.Z. (2014), *Use of the methods of selection of experiences (ESM) in research of happiness [Ispolzovanie metodov vyiborki perezhivaniy (ESM) v issledovaniyah schastyia]*. Minsk: RIVSH, 148 p.
- Levit, L.Z. (2018a), “Evil is stronger than good, if good is more important than truth: evidence and consequences” [“Zlo silnee dobra, esli dobro vazhnee istinyi: dokazatelstva i sledstviya”]. *Psihologiya osobistosti*, Vol. (9). p. 104-119.
- Levit, L.Z. (2018b), “True good: super value and its criteria” [“Istinnoe dobro: supertsennost i eYo kriterii”]. *Theory and practice of cultural-historical psychology. Materials of the XVIII International Readings in Memory of L.S. Vygotsky. - Teoriya i praktika kulturno-istoricheskoy psihologii. Materialy XVIII Mezhdunarodnyih chteniy pamyati L.S. Vyigotskogo*, P. 260-269.
- Levit, L.Z. (2019), “Creating the meaning of life: personal experience” [“Sozdanie smysla zhizni: lichnyi opyt”]. *Psychological problems of the meaning of life and acme (materials of the XXIV Symposium) – Psihologicheskie problemy smysla zhizni i akme (materialy XXIV Simpoziuma)*, P. 59-62.
- Levit, L.Z. & Shevaldysheva, E.Z. (2018), “Life Without Positive Illusions: Modeling Anti-Utopia” [“Zhizn bez pozitivnyih illyuziy: modelirovanie antiutopii”]. *Journal of Psychology Research*, Vol. 24 (7), P. 95-103.
- Lubomirski, S. (2014), *Psychology of happiness [Psihologiya schastyia]*, St. Petersburg: Peter.
- Seligman, M. (2006), *New positive psychology [Novaya pozitivnaya psihologiya]*, Kiev: Sofia.
- Chiksentmihayli, M. (2011), *Potok: psychology of optimal experience [Potok: psihologiya optimalnogo perezhivaniya]*, Alpina non-fiction, Moscow.
- Ellis, A. (2002), *Humanistic psychotherapy: Rational-emotional approach [Gumanisticheskaya psihoterapiya: Ratsionalno-emotsionalnyi podhod]*, EKSMO-Press, Moscow.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K.D. (2001), Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, Vol. 5 (4), P. 323-370.
- Benatar, D. (2006), *Better Never to Have Been*, Oxford: Clarendon Press.
- Benatar, D. (2017), *The Human Predicament*, Oxford: University Press.

- Compton, W.C. (1992), "Are positive illusions necessary for self-esteem: a research note", *Person. Individ. Dif.*, Vol. 13 (12), P. 1343-1344.
- Lane, T.J. & Flanagan, O. (2013), *Neuroexistentialism, eudaimonics, and positive illusions. Mind and Society: Cognitive Science Meets the Philosophy of the Social Sciences*. Springer Publishers.
- Taylor, S.E. & Brown, J.D. (1988), "Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health", *Psychological Bulletin*, Vol. 103 (2), P. 193-210.

УДК 159.9.078

С. О. Мирошніченко

Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка

Myroshnichenkosergey@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ПРАКТИЧНИМИ ПСИХОЛОГАМИ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ЯК СКЛАДНИХ

Анотація. У статті проаналізовано поняття складних та важких життєвих ситуацій, реакції особистості в контексті поведінкової активності. Порівняно теоретичну інформацію з практичними дослідженнями в галузі впливу напруженості на когнітивну та поведінкову сферу особистості. Прослідковано взаємозв'язок складних життєвих ситуацій із професійним мисленням, вольовою активністю та саморегуляцією. Поняття складної життєвої ситуації розглянуто з точки зору вирішення завдань пізнавальної активності як умови прояву стресостійкості. Описано варіанти подолання складних ситуацій з точки зору зміни комфортного стилю поведінки. Спираючись на проаналізовану літературу, висунуто поняття складної життєвої ситуації та наведено приклади використання методів експертної оцінки та Хи-квадрата для дослідження складних життєвих ситуацій.

Ключові слова: складна життєва ситуація, важка життєва ситуація, механізм захисту, опанувальна поведінка, стресостійкість.

Аннотация. Статья раскрывает сущность понятия «сложная жизненная ситуация». Описаны стили поведения с точки зрения структуры личности. Рассмотрено понятие саморегуляции, которое включает умение планировать, моделировать условия, оценивать условия и факторы. Приведены различия сложной и тяжелой жизненной ситуации с точки зрения оценки субъекта. Перечислены часто упоминаемые типы ситуаций, которые ассоциируются со сложными. Также описан процесс возникновения сложной жизненной ситуации посредством восприятия практическим психологом актуальной для него действительности.

Ключевые слова: сложная жизненная ситуация, тяжелая жизненная ситуация, механизм защиты, совладающее поведение, стрессоустойчивость.

Постановка проблеми. У сучасній науковій літературі активно розглядають різні феномени особистості в умовах життєвих ситуацій, але при цьому не існує однозначного визначення того, як респондент ставиться до ситуації (як до складної чи важкої, або простої чи легкої), і це не конкретизується в багатьох дослідженнях. Життєва ситуація є фактором прояву особистості людини, а кожна скрутна ситуація у вигляді критичної або кризової може сприйматися як проста для вирішення або неможлива.