



# О ситуациях неопределённости и психологических эффектах в них



Синягин Ю.В.

Доктор психологических наук,  
профессор, заведующий научно-  
исследовательской лабораторией  
«Диагностика и оценка  
руководителей» ВШГУ РАНХиГС при  
Президенте Российской Федерации,  
г. Москва

e-mail: [yvsin1@yandex.ru](mailto:yvsin1@yandex.ru)

## Аннотация

Автор рассуждает о ситуации неопределённости, связанной с пандемией, выделяет проблемы, которые она породила и описывает психологические эффекты, ее сопровождающие, среди которых «опора на прошлое», «упрощение реальности», «поиск виновных», «поляризация суждений». Важным средством защиты в кризисных и сложных ситуациях автор называет недопущение того, чтобы эти эффекты закрепились и остались с человеком после выхода из такой ситуации, поскольку это может привести к негативным изменениям в структуре личности.

## Ключевые слова

• ситуация неопределённости • психологические эффекты • опора на прошлое • упрощение реальности • поиск виновных • поляризация суждений •

В последние месяцы большинство людей в мире оказались в достаточно необычной ситуации. Коснулось это и жителей России. Стремительное распространение коронавирусной инфекции и последовавшие за этим меры по самоизоляции и введению длительного периода нерабочих дней резко нарушили привычный ритм жизни, породили ряд неожиданных проблем. Кто-то достаточно легко переносит это, кому-то нужны помощь и совет. С таким запросом обратился ко мне давний знакомый, сейчас одинокий пенсионер. В электронном письме он написал: «Никогда не думал, что освою социальные сети, что буду тревожиться по каждому своему «чиху», не спать ночами, испытывать огромное желание навестить друзей, беспрестанно смотреть телевизор и мечтать о выезде на дачу, где в обычное время не особо лажу с соседями... Перебираю старые фотографии, думаю о прошедшей жизни, о том, что не понимаю, что ждёт впереди...». А потом пришло аналогичное сообщение в соцсетях. Молодой руководитель пишет «...вы что, тоже считаете, что удалённое руководство возможно? Что через цифру можно управлять?».

Действительно, сегодня «запертыми» оказались и люди старшего поколения, и люди, имеющие работу, которые стали либо временно безработными, либо работают удалённо. О дистанционной работе и удалённом управлении сегодня много пишут [5], анализируя все «за» и «против». Об этом и статья Suzanne Lucas «Почему можно ненавидеть работать из дома» [3], где автор акцентирует внимание на то, что людям нужны люди, а человеческий контакт - важнейший аспект психического здоровья. Некоторым людям необходимо значительно больше контактов, чем другим. В обычное время можно пойти в кафе, встретиться с друзьями, поболтать с соседями, но не сейчас... Suzanne Lucas считает, что, для тех, кто живёт в маленькой квартире со своей семьёй, детьми и чрезмерно активной собакой, работа на дому не является практичным долгосрочным решением. Это также и для тех, кто по своим психологическим особенностям, больше предпочитает работу «глаза в глаза». То же касается и дистанционного управления – кому-то это понятно, и он видит в такой работе значительные плюсы, а кто-то даже не представляет, как такое может быть.

Имея некоторые знания в области заданных вопросов и размышляя о сегодняшней ситуации, я подумал, может быть они могут быть полезны кому-то. Так родилась эта небольшая статья.

Действительно, произошло нарушение привычного течения жизни, появилась необходимость приспособиться к новым условиям, но, главное, потерялась перспектива и возникла ситуация неопределённости. При этом, неопределённости во многом. Во временной перспективе, в экономической и социальной перспективе, в разных направлениях жизни. Кроме того, это нарушение привычного характера, способа и частоты социальных контактов. Основным каналом общения в сложившихся условиях стали телефонные разговоры, социальные сети, а источником получения новой информации телевидение и интернет. Все это в ситуации неопределённости нередко выступает значительной проблемой.

Очевидно, что реакция людей на происходящее неодинакова, поскольку и люди-то все мы разные. Я не буду говорить о достаточно активно обсуждаемых явлениях, таких как тревожность, депрессия и агрессивность.

Речь пойдёт о некоторых, безусловно связанных с ними, социально-когнитивных эффектах, наблюдать которые можно, в том числе, и в социальных сетях, которые выступают для многих сейчас одним из основных каналов коммуникации.

Многие из этих эффектов достаточно хорошо известны и описаны в современной социальной психологии [1; 2; 4]. Очевидно, что для большинства людей попадание из привычной, понятной и проторённой жизненной колеи в непривычную ситуацию, характеризующуюся массой неопределённостей, подобно попаданию на болотистую почву: нельзя опереться на привычные правила, нормы, представления и законы. Это приводит к тому, что различными способами люди пытаются найти такие точки, на которые можно опереться, что осталось надёжным и неизменным.

Прежде всего, это опора на прошлое. Если будущее становится непонятным и неопределённым, то прошлое всегда надёжно и понятно. Поскольку опыт преодоления сложных ситуаций в прошлом – залог побед в будущем, это придаёт многим людям уверенность и силу. А в ситуации с самоизоляцией для этого ещё и появляется дополнительный ресурс – время. Отсюда, социальные сети изобилуют историями о прошлых победах и достижениях, успехах, своих и старших поколений, которые «...ещё и не такое преодолевали».

Попыткой найти опору в ситуации неопределённости и нестабильности выступает и стремление сформировать «правильное представление о ситуации», опираясь на которое можно более смело смотреть в будущее.

Итогом таких поисков нередко выступает активно проявляющаяся в СМИ и социальных сетях категоричность суждений, а также резкая поляризация мнений. Каждый находит свою точку опоры! При этом несогласие со своей позицией категорически осуждается. Обычно, такие вещи сопровождаются упрощением реальности - в простом мире значительно проще найти «правильное решение», позволяющее эффективно пережить сложившуюся ситуацию, спокойнее смотреть в будущее. Замечу, что чаще всего люди воспринимают информацию, которая не соответствует сформировавшейся позиции как угрозу выбранной опоре. Поэтому такая информация отвергается, причём часто довольно агрессивно. Наконец, и это тоже традиционно для подобных ситуаций, поиск тех, кто виноват. Это гораздо проще, чем анализировать объективные причины. Более того, если к сложившейся ситуации привели чьи-то ошибки или «злой умысел», то очевидны рассуждения типа «если бы их не было, то мы бы в такую ситуацию не попали». При этом «врагами» выступают и обстоятельства, и люди, и страны. Чаще всего таковым является внешний противник. Однако нередко в число «врагов» зачисляются представители тех, кто обязан принимать решения, а во многих случаях просто противники той точки зрения, которую человек сформировал в поиске той самой опоры, позволяющей чувствовать себя более уютно. Если посмотреть на динамику контента в социальных сетях, то все сказанное выше видится достаточно явно. Особенно наглядно видна поляризация по четырём параметрам, которая задаёт матрицу суждений:

- 1) «мы лучше других, мы все делаем правильно» - «мы хуже других (менее умные, организованные, законопослушные) и делаем все неправильно»;
- 2) «руководство принимает правильные решения» - «руководство постоянно совершает ошибки»;
- 3) «у нас все лучше, чем у других» - «у нас все хуже, чем у других»;
- 4) «все будет хорошо» - «ничего хорошего ожидать не стоит».

При этом наблюдается постоянное расширение применения этой матрицы и ее использование далеко за пределами конкретной ситуации.

Выступая важным средством защиты в кризисных и сложных ситуациях, эти эффекты не должны закрепиться и остаться с человеком и после выхода из неё. Здесь опасность кроется в том, что, если ситуация длительная, то есть реальная возможность сохранить выработанные стратегии, и тогда сформированная деформация, которая вначале была временной, упругой, становится постоянной, пластичной, приводя к необратимым изменениям во всей структуре личности.

---

## Список использованной литературы:

1. Gilovich, T., Griffin, D. & Kahneman, D. (Eds.). (2002). *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment*. Cambridge, UK: Cambridge University Press. ISBN 0-521-79679-2
2. *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases* / Daniel Kahneman, et al. — 21st. — Cambridge University Press, 2005. — 555 p. — ISBN 978-0-521-28414-1.
3. Lucas S. Why It's Okay to Hate Working from Home. – URL: [https://www.digitalhrtech.com/working-from-home/?utm\\_source=activecampaign&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=weekly-newsletter&utm\\_content=newsletter](https://www.digitalhrtech.com/working-from-home/?utm_source=activecampaign&utm_medium=email&utm_campaign=weekly-newsletter&utm_content=newsletter)
4. Синягин Ю.В. «The Mouse Traps of Communication».- («Ловушки общения»). – URL: [https://www.audible.com/pd/Self-Development/The-Mouse-Traps-of-Communication-Audiobook/B072HJG6G4?ref\\_=a\\_search\\_c4\\_3\\_](https://www.audible.com/pd/Self-Development/The-Mouse-Traps-of-Communication-Audiobook/B072HJG6G4?ref_=a_search_c4_3_)
5. Синягина Н.Ю. Работа в удалённом доступе: к вопросу об оценке готовности.- Личность: ресурсы и потенциал. – №1. – 2020. – URL: [https://science.potentiales.ru/content/issues/2020.03/issue5\\_article11.pdf](https://science.potentiales.ru/content/issues/2020.03/issue5_article11.pdf)

# About situations of uncertainty and their psychological effects

Sinyagin Y.V.

Psy.D, Professor, Head of the Research Laboratory of Diagnostics and Assessment of Managers, the Graduate School of Public Administration, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow

E-mail: yvsin1@yandex.ru

## Abstract

The author discusses a situation of uncertainty that is associated with a pandemic. In the course of reflection, the author identifies the problems that the pandemic has generated and describes the psychological effects that accompany it, such as «reliance on the past», «simplification of reality», «searching for guilty», «polarization of judgments». According to the author, an important means of protection in crisis and difficult situations is to prevent these effects from consolidating and remaining with the person after leaving this situation. Otherwise, this can lead to negative changes in the structure of the individual.

## Key words

• situation of uncertainty • psychological effects • reliance on the past • simplification of reality • searching for guilty • polarization of judgments •

---

## References

1. Gilovich, T., Griffin, D. & Kahneman, D. (Eds.). (2002). *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment*. Cambridge, UK: Cambridge University Press. ISBN 0-521-79679-2
2. *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases* / Daniel Kahneman, et al. — 21st. — Cambridge University Press, 2005. — 555 p. — ISBN 978-0-521-28414-1.
3. Lucas S. Why It's Okay to Hate Working from Home. - URL: [https://www.digitalhrtech.com/working-from-home/?utm\\_source=activecampaign&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=weekly-newsletter&utm\\_content=newsletter](https://www.digitalhrtech.com/working-from-home/?utm_source=activecampaign&utm_medium=email&utm_campaign=weekly-newsletter&utm_content=newsletter)
4. Yu.V. Sinyagin. «The Mouse Traps of Communication».- («Lovushki obshcheniya»).- [https://www.audible.com/pd/Self-Development/The-Mouse-Traps-of-Communication-Audiobook/B072HJG6G4?ref\\_=a\\_search\\_c4\\_3\\_](https://www.audible.com/pd/Self-Development/The-Mouse-Traps-of-Communication-Audiobook/B072HJG6G4?ref_=a_search_c4_3_)
5. Sinyagina N.Y. Work in remote access: to the question of assessing readiness // *Personality: resources and potential*. – 2020. – N 1. URL: [https://science.potentiales.ru/content/issues/2020.03/issue5\\_article11.pdf](https://science.potentiales.ru/content/issues/2020.03/issue5_article11.pdf)