

Исследование Detech Group

Как глобальные потрясения влияют на личность человека

Часть II

Москва | 2022 год

Введение

В 2020 году компания Detech провела первое масштабное исследование работающих мужчин и женщин, посвященное тому, как глобальные потрясения влияют на личность человека. Используя протоколы личностных опросников DEEP, мы протестировали более 12000 сотрудников и кандидатов российских компаний. И собрали данные, позволившие оценить количественные и качественные показатели личностных изменений, связанных с влиянием общемировой пандемии 2020 года.

Вирус, увы, так и не закончил свое шествие по планете, так что в прошлом, 2021 году мы продолжили сбор данных. Результаты 2-летнего исследования, представленные в этой статье, во многом опровергают наши текущие представления об устройстве человеческой личности и позволяют сделать далеко идущие выводы о природе адаптивности человека в целом.



От теории к цифрам

Обширная теоретическая база для исследований поведения человека в обществе существует уже давно, ученые с разных сторон изучали этот вопрос – Джеймс, Тэшфел, Выготский, Бернс и многие другие. Согласно существующей сегодня Я-концепции, мнение человека о себе формируется под влиянием социума. Причисляя себя к той или иной группе, человек выбирает стратегию поведения и действует в соответствии с этим образом себя, образом члена группы.

В период пандемии мы получили уникальную возможность сравнить теоретические выкладки, существующие многие годы, с результатами полевых исследований. Мы наблюдали, как с течением времени под влиянием сложных внешних обстоятельств меняются личностные характеристики людей. Однако поведение отдельного человека можно рассматривать и как отражение глобальных социальных процессов: что в целом происходит с обществом, куда движется норма. Появились новые социальные группы, формирующие поведение в обществе (например, «прививочники» и «антипрививочники»), а это значит, возникли новые правила «общественного договора», новые догмы и рамки. Все это отражается в виде скачков или падений уровня измеряемых качеств: отношения к другим людям, качества взаимодействия с другими, предпочитаемого стиля общения, ответственности, способности поддерживать регулярные процессы, адаптивности, качества работы с информацией, нацеленности на результат, стрессоустойчивости.

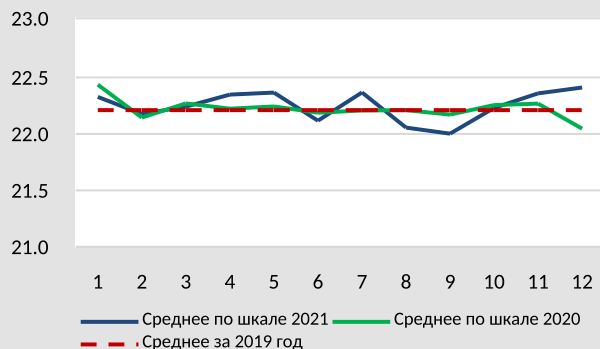
В ходе исследования мы обнаружили прямую зависимость между текущей ситуацией и ростом/падением определенных качеств. Все пики/провалы приходятся на этапы развития пандемии: первый строгий локдаун в марте-июне 2020 года; второй, значительно более номинальный период ограничений осенью того же года; третий локдаун в ноябре 2021.

Межличностные отношения

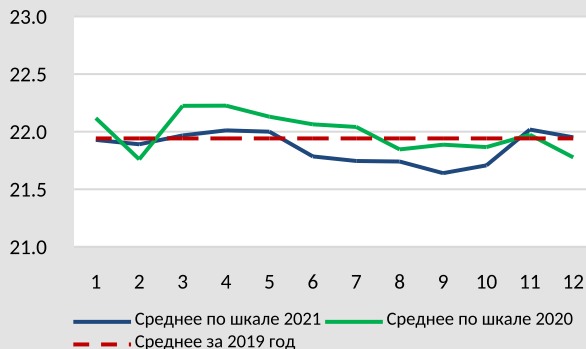
Отношение к людям

Несмотря на то, что с начала пандемии идея поддержки друг друга и заботы о близких активно пропагандировалась СМИ и казалась действительно уместной, в целом отношение к окружающим осталось прежним. Уровень сопереживания и доверчивости не поменялся. Единственное заметное изменение произошло с альтруизмом. Если в начале пандемии люди с готовностью оказывали помощь другим, то по истечении нескольких месяцев альтруизм неуклонно шел на спад. Такая динамика вполне объяснима: от энтузиазма первых месяцев обратно к привычным жизненным установкам. И далее, с утечкой ресурсов, в минимизацию затрат на все «лишнее» и «избыточное». Чтобы сохранить свои ресурсы, люди стали больше фокусироваться на своих потребностях, стали более эгоцентричными.

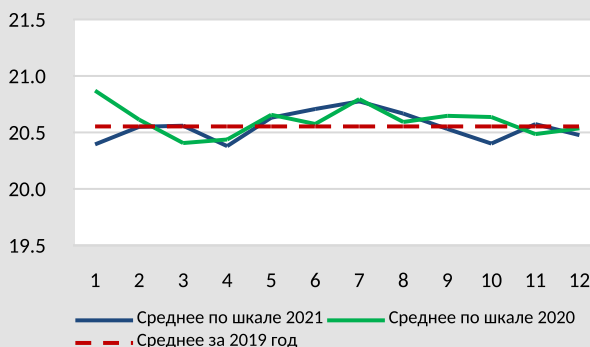
Сопереживание — способность сочувствовать другим, понимание эмоций собеседника



Альтруизм — готовность оказывать помощь, жертвовать собственной выгодой на благо других



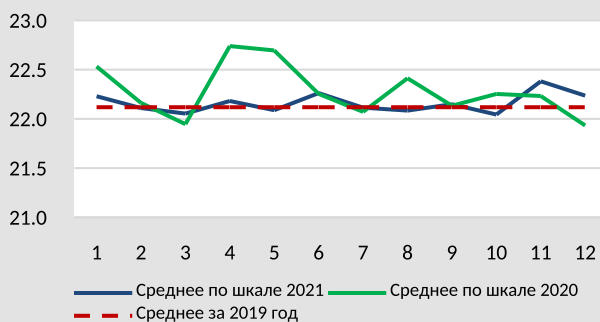
Доверчивость — склонность доверять людям, вера в людей, открытость



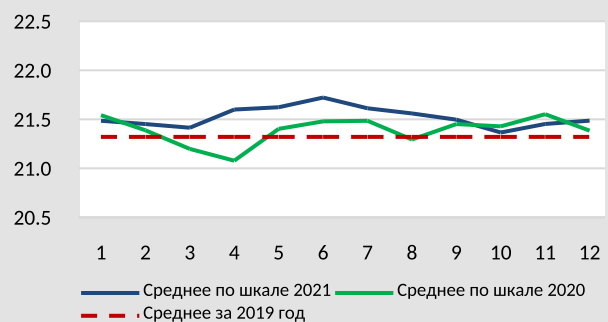
Взаимодействие с другими

Из всех возможных характеристик нашего взаимодействия с другими больше всего поменялась независимость. Пандемия сделала нас более свободными: мы стали меньше беспокоиться о внешних оценках, заметили, что во многом наше поведение и образ мысли не так важны для окружающих. Строя коммуникацию с другими в удаленном формате, мы потеряли ясность обратной связи, но приобрели навык обходиться без нее. С другой стороны, мы стали более дипломатичными, лучше подбирали слова, избегали резких высказываний. Возможно из прагматичных соображений: для того, чтобы сберечь собственные силы и избежать энергозатратных конфликтов. Или из более гуманистического желания в одинаково сложных для всех условиях быть друг к другу чуть более бережными. Наиболее вероятно, что сработали обе причины одновременно.

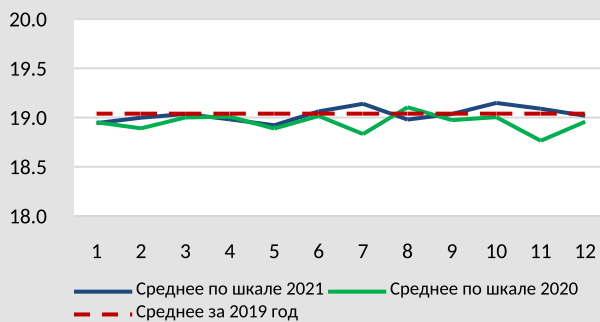
Анализ мотивов — интерес к анализу поведения других людей, понимание их реакций, мотивов и потребностей



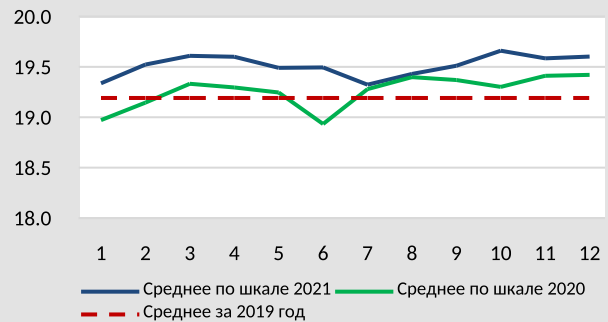
Дипломатичность — стремление контролировать свои высказывания, не спровоцировать обиду или конфликт



Самодостаточность — стремление действовать и принимать решения самостоятельно без участия других людей



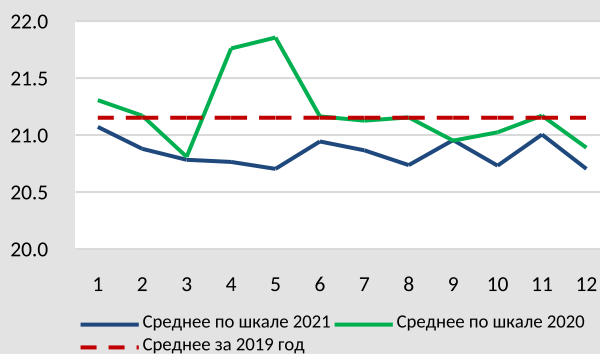
Независимость — способность действовать, независимо от оценок окружающих



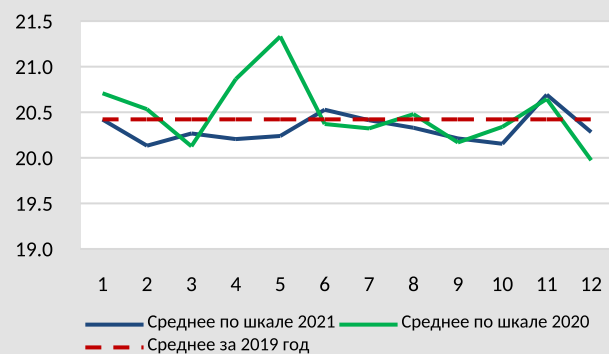
Стиль общения

В начале, под действием внезапных внешних изменений, мы стали заметно больше общаться, у людей возникло желание оказывать влияние на других, убеждать. После того, как психика привыкла к новой реальности, а стрессовая ситуация из острой перешла в хроническую, случился откат в обратную сторону. И это довольно логично: резкие скачки никогда не проходят «бесплатно» и требуют существенного ресурса. А после рывка нам всегда требуется длительный восстанавливающий отдых, как после марафона.

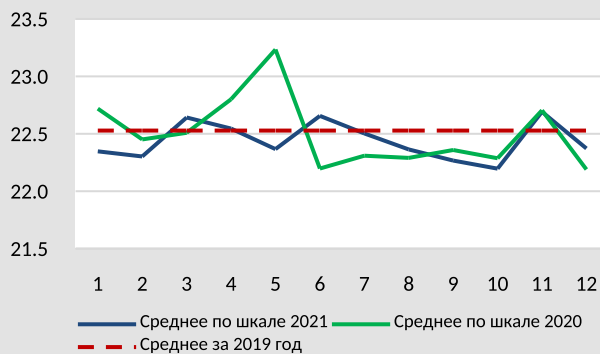
Влияние — стремление оказывать влияние на других, убеждать



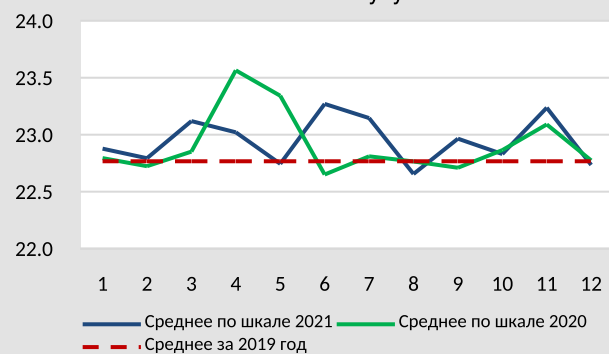
Демонстративность — склонность привлекать к себе внимание



Общительность — стремление к общению с другими людьми, установлению новых контактов



Социальная уверенность — уверенность при общении с людьми, которые выше по статусу



Рабочие отношения

Нацеленность на результат

Пандемия стала для всех вызовом: обстоятельства нашей жизни резко и неожиданно изменились. Нам пришлось действовать, реагировать на новые вводные. Поэтому в первые месяцы можно отметить рост активности, решительности, настойчивости у людей. Мы не просто хотели быть активными: мы стремились быть лучше других, старались продемонстрировать окружающим, как хорошо справляемся, «обыграть» их на поле всеобщего кризиса.

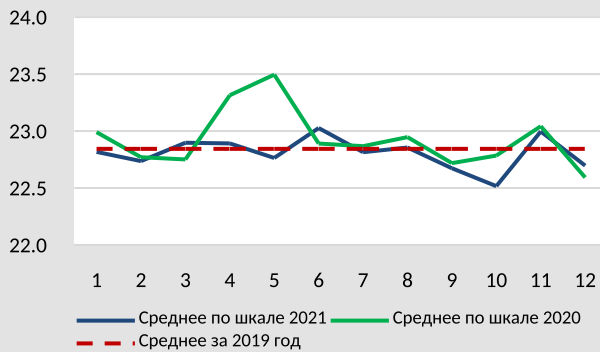
Однако, поскольку внезапный рост этих качеств был лишь ответом на внешнюю ситуацию, изменения имели краткосрочный характер и спустя какое-то время наша активность вернулась на прежний уровень. Стремление быть лучше других стало не просто возвращаться к доковидным «нормам», но интерес к проявлению этого качества снижался на протяжении всего 2021 года.

Это позволяет смотреть на соперничество с другими под иным углом: не только, как на историю о честолюбии, желании человека быть лучшим и достигать результатов любой ценой. Но как на показатель уровня энергии, которую мы готовы тратить. В начале пандемии мы еще могли тратить мобилизованные силы на «роскошь» побеждать, обыгрывать. Но в условиях дефицита ресурсов приоритеты поменялись, победа перестала быть настолько важной. Мы перестали расходовать на нее свои силы и перераспределили энергию по-другому, более разумно, направив на восстановление собственных ресурсов.

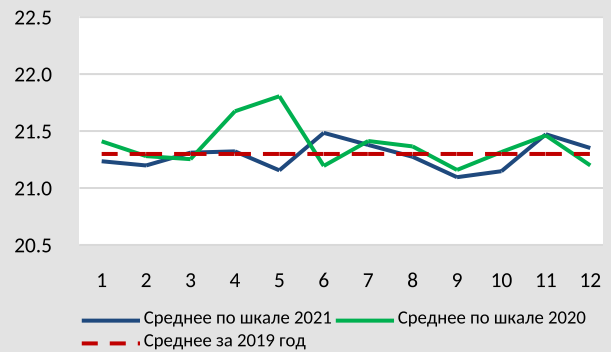


Нацеленность на результат

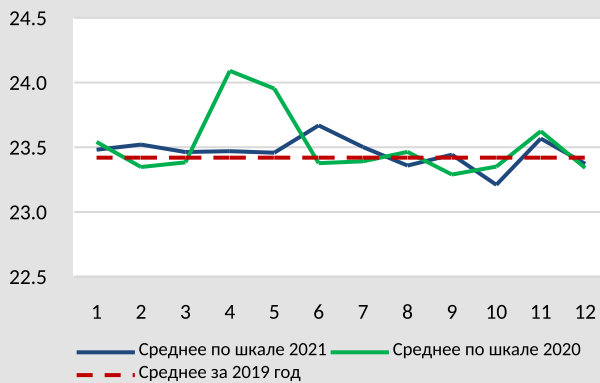
Активность — энергичность, подвижность, потребность быть все время занятым делом



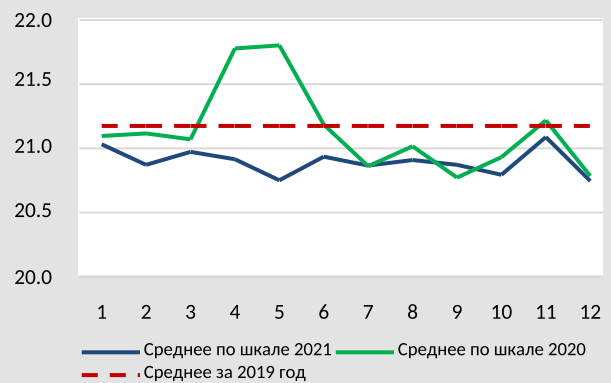
Решительность — стремление быстро принимать решения, готовность рисковать



Настойчивость — нацеленность на результат



Конкурентность — стремление быть первым во всем, быть лучше других

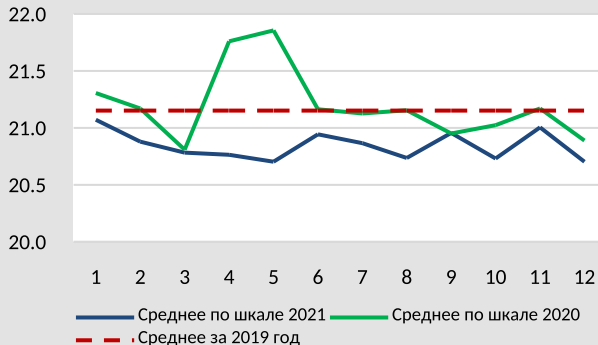


Ответственность и контроль

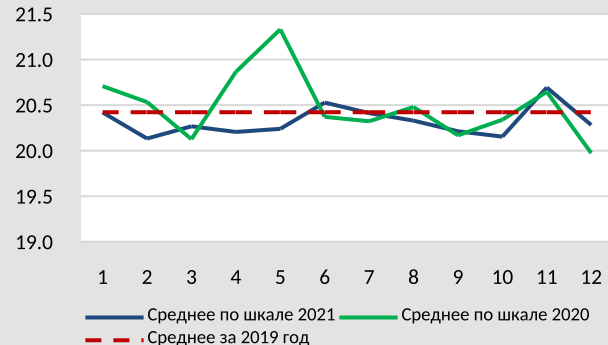
С началом пандемии люди почувствовали большую ответственность не только за себя, но и за других. Мы стали гораздо четче выполнять свои обещания и следовать договоренностям. А кроме того, обращать внимание на нарушение правил другими, смелее делать замечания. Желание доминировать довольно резко выросло в начале пандемии: возможно, это помогало создать иллюзию, что контроль над жизнью возвращается (в первые месяцы пандемии это было необходимо всем нам).

Однако и ответственность, и контроль — довольно тяжелый груз, требующий больших энергозатрат. Так что с течением времени все качества, определяющие уровень ответственности и стремление к контролю, вернулись к показателям до пандемии, а в некоторых случаях даже опустились ниже.

Следование нормам — тщательное соблюдение правил и норм поведения, стремление следовать букве закона



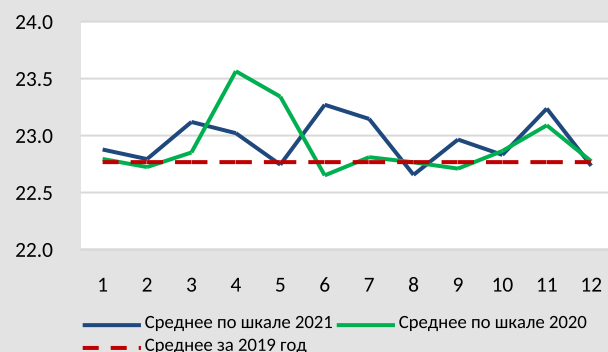
Принципиальность — отслеживание нарушения норм и правил другими людьми и предотвращение этих нарушений



Доминантность — склонность контролировать процессы и действия людей



Обязательность — стремление соблюдать договоренности

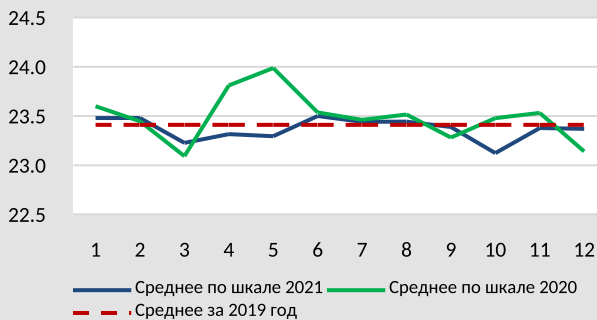


Работа с информацией

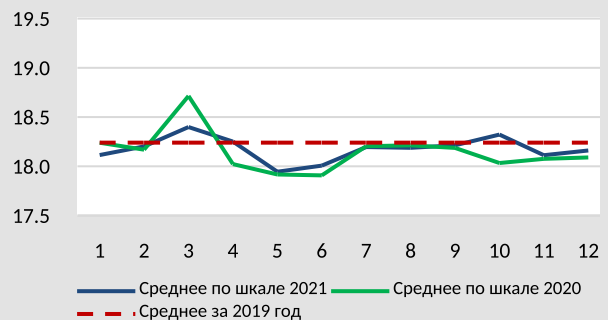
Сталкиваясь с чрезвычайной ситуацией, человек сначала вкладывает ресурс — ищет новую информацию, расширяет кругозор, планирует и пытается предугадать будущее. Мы проявляем любознательность, оригинальность, дальновидность в поиске решений. Но затем наши ресурсы заканчиваются, происходит информационный перегруз.

И мы переходим в режим экономии: больше сосредотачиваемся на моменте здесь и сейчас, бытовых вопросах, вопросах комфорта. В недостатке ресурса приращение любого нового знания, не связанного с непосредственной деятельностью и узким кругом интересов, дается тяжело.

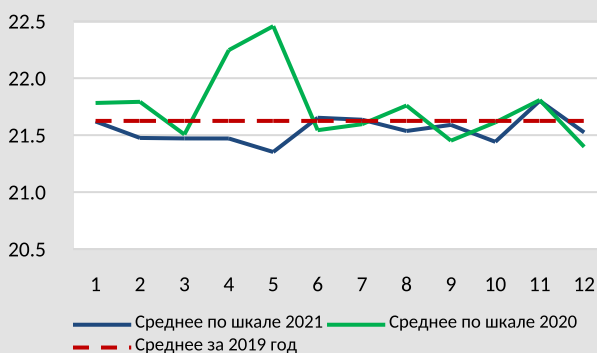
Любознательность — стремление расширять свой кругозор и вникать в незнакомые области



Интуитивность — стремление принимать решения, полагаясь на интуицию, а не на факты и расчеты



Оригинальность — склонность предлагать оригинальные идеи и мыслить нестандартно



Дальновидность — склонность рассматривать ситуацию в перспективе, направленность на будущее

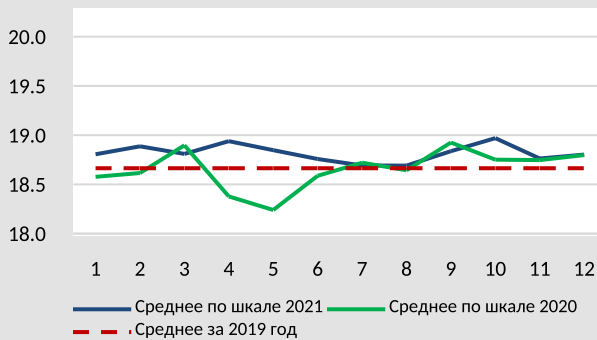


Стрессоустойчивость и управление собой

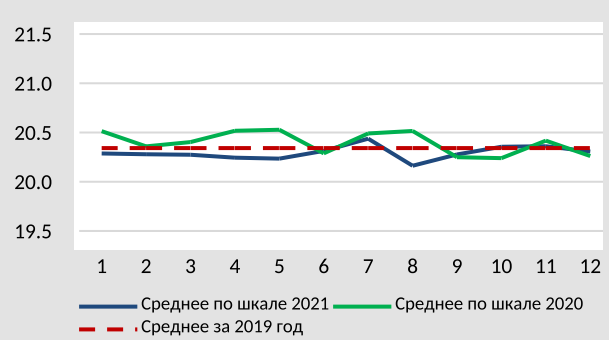
Адаптивность

Данные за 2020 и 2021 годы убедительно доказывают: адаптивность или внутренняя гибкость – постоянное свойство личности, повлиять на которое извне достаточно сложно.

Консерватизм — стремление следовать традициям и использовать проверенные методы работы



Гибкость — легкость переключения, возможность выполнения нескольких задач одновременно



Стрессоустойчивость

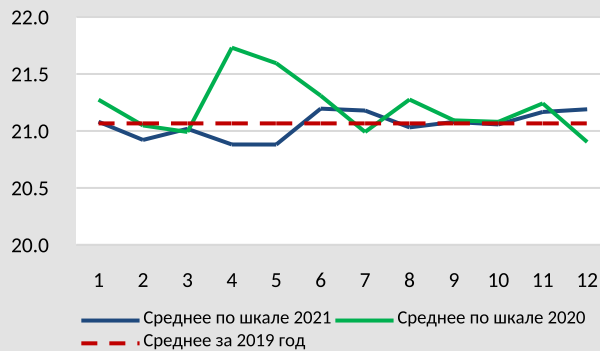
Предполагалось, что с началом пандемии мы увидим рост острых реакций, увеличение тревожности и раздражительности. Но этого не произошло: люди старались контролировать свои эмоции, быть более терпимыми к критике, а общая уверенность в своих силах и самооценка выросли. Однако такое поведение потребовало определенного усилия. Так что, когда через полгода мобилизованные силы иссякли, а уровень стресса остался прежним, люди почувствовали вполне закономерную для хронического кризиса апатию, и немного «отморозились» – стали менее чувствительными и более флегматичными.

Самооценка вернулась к среднему уровню 2019 года. Это приводит нас к пониманию того, как работает наше ощущение себя не только в трудные времена, но на протяжении всей жизни: даже достижение определенных успехов и их признание (например, во время локдауна 2020 года) в долгосрочной перспективе не влияет на нашу самооценку. Вера в свои силы не приходит с получением позитивных результатов. Это гораздо более глубокий личностный процесс.

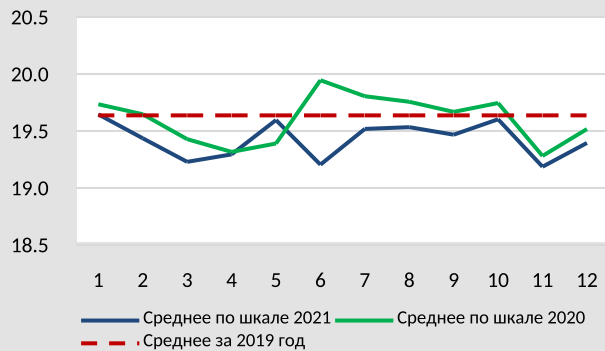


Стрессоустойчивость и управление собой

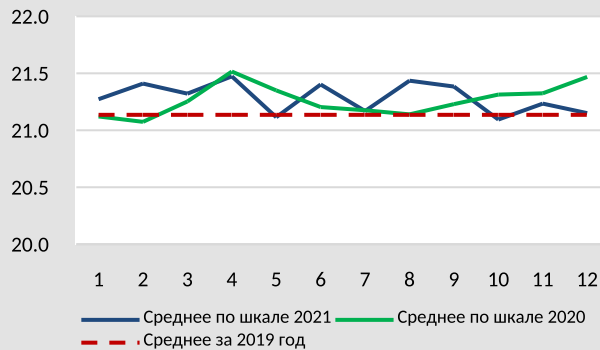
Самооценка — уверенность в собственных способностях и возможностях



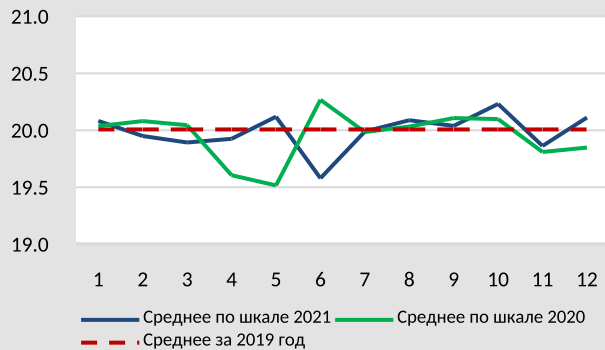
Ранимость — чувствительность к критике и неудачам



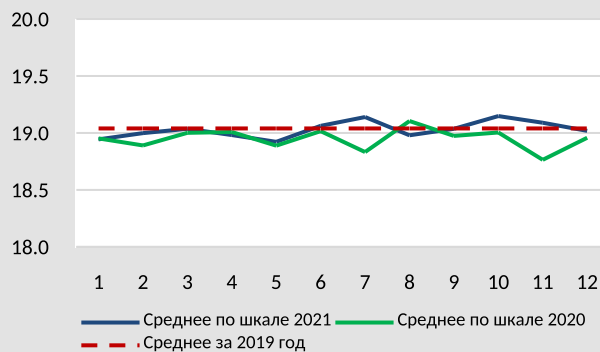
Контроль эмоций — склонность контролировать свои эмоции в поведении



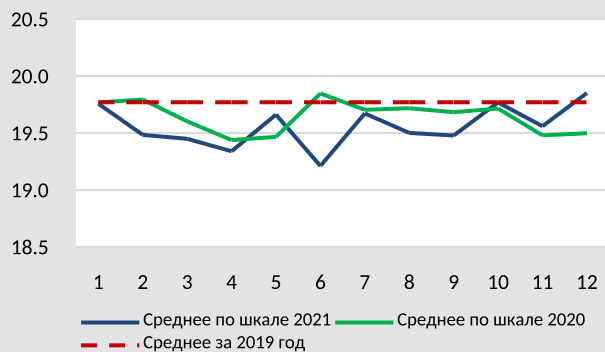
Тревожность — склонность испытывать беспокойство и напряженность



Оптимизм — вера в позитивный исход любого дела и удачу



Раздражительность — склонность переживать сильные эмоции



Выводы

Данные, полученные за 2 года наблюдений, приводят нас к следующим выводам:

1. Пластичность личности

Во время пандемии под воздействием сильного стрессогенного фактора некоторые человеческие качества были мобилизованы, подстроены под текущие потребности и продемонстрировали значительный рост. Но, спустя некоторое время, вернулись к своему первоначальному состоянию.

2. Маятник для качеств, сильнее «сцепленных» с биологическими особенностями организма

Включение и дальнейшая работа адаптационных механизмов требует большого количества внутренних ресурсов. Поэтому там, где человеку пришлось демонстрировать качества, нехарактерные для его личности, наступила усталость и полное нежелание эти качества проявлять. Это касается общительности, стремления контролировать процессы и людей и влиять на них — то, что обычно характеризует лидерский потенциал человека. Исследование показывает: для большей части респондентов нарастить такие качества оказалось настолько сложной задачей, что после роста произошел эффект маятника — последовал откат назад с видимым минусом. Что является еще одним аргументом в пользу теории врожденных свойств лидера.

3. Не борьба, а апатия

Если на нас долгое время влияет один и тот же негативный фактор, можно увидеть, как изменяется характер наших реакций: от борьбы к апатии и депрессии. Ресурс на то, чтобы справиться с дискомфортом заканчивается, силы уходят, и мы переходим в режим энергосбережения.

4. Новый «общественный договор»

С момента начала пандемии наше отношение к соблюдению правил и норм изменилось: фокус на безопасности повлиял на традиционный российский нонконформизм, и мы не только сами поверили в пользу правил, но и стали бдительно смотреть за тем, чтобы окружающие также их соблюдали. Если в начале 2020 бравата по поводу нарушения правил, например, ношения масок в общественном транспорте, была нередким явлением, то к концу 2021 представить такое уже было трудно. Возникли и были понятны всем негласные правила, согласно которым такое поведение демонстрировало наплевательское отношение к общей безопасности и могло привести к прилюдному осуждению. Мы видим, что люди в целом стали более принципиальны и обязательны.

5. Адаптивность как базовое качество

В ходе исследования мы обнаружили что некоторые качества не изменились даже под влиянием таких мощных факторов, как глобальная пандемия. Это говорит о том, что природа этих качеств – врожденная. Например, никак не изменились качества личности, определяющие уровень эмоционального интеллекта. Но самое поразительное, что среди таких неизменяемых качеств оказалась адаптивность: способность человека приспосабливаться к обстоятельствам оказалось в большей степени ресурсом конкретной личности.

Конечно, влиять на наши врожденные качества трудно, а превратить консерватора в авантюриста не получится даже при значительных усилиях. Однако несмотря на то, что наш личностный потенциал в чем-то ограничен, имеет прямой смысл его развивать: современный мир работает на больших скоростях и тот, кто способен быстро меняться вместе с ним, всегда будет иметь преимущества.

Например, работая над развитием эмоционального интеллекта мы можем научиться навыкам считывания сигналов, распознавания мотивов действий других людей. А на наши адаптационные качества повлияет увеличение вариативности решений, расширение привычного инструментария и пользовательского опыта.

