

©2023 С.К. НАРТОВА-БОЧАВЕР

АУТЕНТИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДИКТОР СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ И ВОЗМОЖНЫЙ ЭФФЕКТ СТРЕССА



Нартова-Бочавер Софья Кимовна — доктор психологических наук, профессор департамента психологии.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мясницкая, д. 20.

ORCID: 0000-0002-8061-4154

snartovabochaver@hse.ru

Аннотация. Рассматривается феномен аутентичности личности как верности своему истинному Я в соотношении с переживанием стресса. Анализируются философские, исторические и культурные прототипы этого феномена. Отмечается различие восточной и западной традиций понимания истинного Я (в восточной — диалог человека с миром, в западной — внутреннее согласие). Предлагаются четыре базовых оппозиции для описания аутентичности: иметь vs быть (адаптация vs смысл); источник vs эффект vs эпифеномен; молекулярное vs молярное; внутреннее vs внешнее. Идентифицируется основная функция аутентичности как мониторинга осмысленности жизни, проживаемой человеком в соответствии с его уникальным предназначением. Сопоставляются современные описательные и операционализированные концепции аутентичности личности, разработанные в рамках личностно ориентированной

и экзистенциальной психологии; отмечаются ограничения данных концепций при переносе на российскую культуру. Предлагается авторская субъектная концепция аутентичности, понимаемой как верность человека своей индивидуальности, пространственно-временному контексту своей жизни и предназначению. Онтологический статус аутентичности в этом понимании — присущая человеку такая черта, как чувствительность к ситуациям. Субъектная концепция подкреплена Московской шкалой аутентичности как основным стандартизированным инструментом измерения. Обсуждается ресурсная роль аутентичности в ситуациях стрессов различной природы. С опорой на данные о влиянии негативных жизненных событий, полученные в разных областях психологии, обосновывается гипотетическая модель возможного изменения и генезиса аутентичности под влиянием стресса.

Ключевые слова: аутентичность личности, стресс, позитивная психология, экзистенциальная психология, личностно ориентированная психология, субъектный подход.

Ссылка для цитирования: Нартова-Бочавер С.К. Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 128–148. DOI: 10.31857/S023620070027357-9

Лишь немногие слышали об истинном «Я».
А из услышавших только горстка посвящает
себя его реализации.
Упанишады

Будь собой: все остальные роли уже заняты.
О. Уайлд. Портрет г-на У.Г.

Настоящая статья посвящена исследованию взаимосвязей аутентичности (authenticity) личности и переживаемого/испытываемого личностью стресса. Эта тема представлена в исследованиях крайне скудно, хотя еще В. Франкл отмечал, что экстремальные события и высокие психологические нагрузки могут помочь человеку научиться отличать подлинное от наносного и таким образом способствовать «промывке окон», открытию смыслов и более яркому видению своего жизненного пути [Франкл, 2000]. В стабильных жизненных условиях аутентичность обычно связана с разными показателями психологического благополучия [Galinha, 2022]. И если эффекты уже наличествующей аутентичности в преодолении стресса частично изучены, то вопрос о том, как само это качество меняется под воздействием стресса, остается открытым. Чтобы построить обоснованные предположения

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

о данном процессе, необходимо обратиться к методологической «оптике», посредством которой феномен аутентичности изучается в психологии.

Как и почему аутентичность оказалась в фокусе внимания персонологов? В современном, быстро меняющемся обществе эволюционирует система мысли о том, какие категории больше способствуют приращению знаний о проявлениях человеческой души. Как это часто случается, новыми оказываются забытые старые понятия. Одним из них, вернувшимся к нам из философии Древней Греции, стало понятие аутентичности личности, происходящее от *древнегреч.* αὐθεντικός — «истинное», «правильное», «неподдельное» и αὐθεντέω — «быть полным энергии». Если совместить эти аспекты существования личности, получается, что аутентичный человек, во-первых, верен своему истинному Я (как он его видит и переживает), а во-вторых, заняв свою уникальную жизненную нишу, стремится существовать на максимуме жизненного тонуса. При этом оба аспекта аутентичности остаются феноменологическими, представленными посредством субъективного опыта, а не внешних атрибутов успешности.

В современном обществе человек получил возможность менять свою идентичность несколько раз на протяжении жизни: он может переходить в другую социальную страту в зависимости от достатка или профессии, что раньше было маловероятным; меняются и границы возрастных периодов [Robinson, 2020]. В этих условиях внешние атрибуты эмпирической личности (дипломов, экономической состоятельности, других объективных маркеров, напоминающих человеку, кем он является и откуда произошел) в ощущении чувства Я теряют надежность, а выбор жизненного пути становится все более вариативным. Поэтому человек чаще прислушивается к своему внутреннему голосу, который без внешних посредников подсказывает ему, насколько верны и точны его решения. В самом общем виде аутентичность личности — это способность мониторить степень верности своему истинному Я.

Аутентичность личности как глубоко интимный психологический феномен обладает не только экзистенциальным, но и эволюционным смыслом. С точки зрения концепции истории жизни (life-history theory) каждый человек в течение жизни располагает ограниченным бюджетом времени и энергии и решение одной проблемы исключает возможность решать другие [Gadgil, 1970]. Аутентичность усиливает чуткость человека к реалистичным, осмысленным и уникальным для его индивидуальных особенностей задачам и освобождает от необходимости браться за те, которые для него непосильны.

Аутентичность личности в философии: краткий экскурс

Во многих философских системах прошлого существовали прототипы или аналоги понятия аутентичности личности, демонстрирующие важность самоощущения и самореализации человека как верного своей природе, своему жизненному пути, идеологии, кругу близких людей. В Упанишадах отмечалось, что истинное Я есть в сердце каждого человека, однако его непросто открыть: истинное Я спонтанно и неосознаваемо, оно открывается искателю, лишь когда захочет этого само, и человек должен быть готов вовремя безошибочно его распознать [Катха Упанишада, б.г.].

В Древнем Китае прототипическими аспектами аутентичности были подлинность, искренность и совершенство. Конфуций связывал подлинность с интенцией, прогрессивным движением («Совершенный муж движется вверх, тогда как низкий человек движется вниз» [Классическое конфуцианство, 2000: 173]). В книге «Чжун юн» искренность рассматривается как великая ценность, как условие «самотворенья в беге дней», поиска Дао, способствующего гармонизации личного пути и движения мира (Неба) [Чжун юн, 2017]. Отмечается и неразрывная связь искренности с добродетелями. В учении Лао-Цзы подлинность, напротив, ассоциировалась скорее с Дао, уникальным путем каждого человека к собственному Я. Дао — это не свойство личности; очень огрубленно оно может быть понято как процесс развития подлинности. Дао нерационально, диалектично: «Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао» [Бальчиндоржиева, 2014; Мистерия Дао, 1996: 215]. Это духовно оптимальный для каждого человека путь. Он включает череду вызовов и жизненных задач, где проявляются не только добродетели, но и несовершенства личности, полное преодоление которых возможно лишь в момент смерти: «При рождении человек податлив и слаб. Умирая — тверд и крепок» [Мистерия Дао, 1996: 293].

Обобщая прототипические свойства аутентичности, характерные для философии Древнего Востока, отметим естественность, связь с добродетелями, открытость социальному порядку, интенциональность (наличие predetermined цели), нерациональность, спонтанность и установление связи личной судьбы с судьбой мира.

В Древней Греции в качестве содержательно близких аутентичности понятий использовались даймоний (δαίμωνιον), софросина (σωφροσύνη) и логос (λόγος) [Платон, 1986]. Даймоний в философии Платона означал внутренний голос, интуицию,

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

нерациональный инсайт относительно решения жизненных задач самого широкого спектра. Софросина отражала мудрость, разумность, но вместе с тем и «делание своего дела» — особого рода знание, мастерство различения добра и зла, основанное на внимании к внутреннему голосу и реальной практике. Наконец логос — в самом широком смысле открытие и переживание смысла и предназначения жизненного пути. Таким образом, можно провести аналогии между аутентичностью личности, с одной стороны, и перечисленными понятиями, которые в совокупности отражают интуицию к судьбе, открытость смыслу жизни, добродетельность и умение практиковать свою жизненную философию в повседневных ситуациях, — с другой.

Итак, понятийные аналоги аутентичности личности в культуре Востока и в культуре Запада имели свои нюансы. Для Востока это диалог человека и космоса, сопряженность мировых процессов и личного пути. Для Запада — акцентирование достижения внутреннего согласия. Соответственно, водоразделом между современными психологическими концепциями аутентичности также являются содержание и локализация того истинного Я, которому и должен сохранять верность человек.

Дальнейшее усложнение и дифференциация человеческого бытия и личности нарушили изначальную целостность человека и его единство с миром, когда весь город, по выражению Г.К. Честертона, думал, как один человек [Честертон, 1993]. Появились аналоги самоотчуждения как антонима аутентичности — поддельность, неискренность, ложное Я, и ренессанс понятия аутентичности начался лишь с появлением экзистенциальной философии.

Как описывать аутентичность?

Рассмотрим четыре философские оппозиции, задающие содержание феномена аутентичности личности, чтобы понять, что именно потеряло данное понятие при переходе от философии к психологии и возможно ли это восстановить.

Иметь vs быть (адаптация vs смысл). Хотя аутентичность в философии древности рассматривалась как безусловно благотворный феномен, она не оценивалась как прагматичный инструмент приспособления к условиям жизни. Напротив, аутентичность представлялась как трансцендентное качество, через преодоление вызовов, соблазнов и собственных недостатков расширяющее пространство жизни человека до предзаданного ему, будь то Дао Неба или Логос. Такое рассмотрение предполагает возможную

некомфортность и даже травматичность аутентичного жизненного пути, проходимого естественным и несовершенным человеком. Обратной психотерапевтически важной стороной такого видения являются признание человеком права на ошибку и уход от деструктивного перфекционизма.

В современном обществе, впрочем, имеет место излишняя фиксация аутентичности как «хорошо упакованного» социально-культурного товара, что в случае неспособности достижения последней приводит к хроническому стрессу и депрессии [Hart, 2020; Petersen, 2011]. Аутентичность помогает раскрыть смысл своего индивидуального бытия без социального сравнения и оценки; она означает не «иметь», а «быть» [Фромм, 2022].

Источник vs эффект vs эпифеномен. Мы не встретили в изученных источниках указания на то, что аутентичность — это изначально существующее качество личности [Нартова-Бочавер, 2020]. Более того, аутентичность не может быть и самоцелью; это скорее побочный продукт, эпифеномен естественно проживаемой жизни. Как отмечал К.Г. Юнг, противоположностью активности является не пассивность, а восприимчивость [Юнг, 2022]. Аутентичность есть восприимчивость к происходящему в системе «человек в мире».

По большому счету аутентичность — неотчуждаемое качество любой жизни; люди «обречены» быть подлинными, так как не получают второго шанса на жизнь, а эмпирические данные свидетельствуют о том, что аутентичность переживается в повседневной жизни чаще, чем ее отсутствие [Huber, 2022; Parish, 2009]. Строго говоря, то, что переживается как неподлинность и самоотчужденность, — это неизбежные «тернии», также направляющие человека к аутентичности, однако более извилистым путем.

Молекулярное vs молярное. Возможно ли выделить «квант» аутентичности — единицу приращения соответствующей черты? Согласно большинству древних источников, это невозможно. Аутентичность предстает как неделимое качество, отражающее единство человека, его окружения и жизненного пути. Следовательно, она может быть оценена только в соотношении индивидуальности с наличествующими пространством/временем жизненной истории. В то же время современные концепции склонны понимать аутентичность как измеряемую черту, то есть молекулярное качество.

Внутреннее vs внешнее. Где расположено то истинное Я, которому аутентичный человек должен быть верен? Это критическая для современной психологии личности оппозиция. На Западе она не артикулировалась однозначно, однако, говоря об аутентичности, философы Древней Греции в первую очередь отмечали

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

Приведенные оппозиции представляют собой удобную канву для обсуждения современных психологических концепций аутентичности и возможных предположений относительно ее изменения в стрессе.

В психологии обращение к понятию аутентичности личности было инициировано становлением экзистенциальной психологии, сфокусировавшейся на процессе проживания жизни — бытии. Согласно М. Хайдеггеру [Хайдеггер, 2011], один вариант жизни состоит в том, чтобы, полагаясь на мнение толпы, избегать личной ответственности, и тогда жизнь становится «не-собственной», отчужденной (inauthentic, uneigentlich). В случае второго варианта человек принимает ответственность за свою судьбу, действуя продуктивно, концентрированно и устойчиво, что делает жизнь аутентичной, «собственной» (authentic, eigentlich). Возможность самоопределения человек черпает из того культурного и пространственно-временного контекста, куда он оказался «вброшенным». Бытие есть всегда со-бытие (co-Dasein или being-with). Таким образом, человек понимается одновременно как потенциальное и актуальное существо, которое стремится к совершенству и изменяет себя, воспринимая влияние других людей.

Как это, к сожалению, часто бывает, попытки психологической операционализации привели к упрощенным моделям феномена аутентичности личности. В самом деле, как верифицировать определения, подобные следующему: аутентичность есть свободное действие истинного Я в повседневной жизни [Harter, 2002]? Описательные модели пытаются сохранить неуловимость и многогранность понятия аутентичности [Baumeister, 2019; Jongman-Sereno, 2019]. Так, например, Дж. Ньюман различает историческую («было ли на самом деле?»), категориальную («соответствует ли опыту субъекта?») и моральную («отвечает ли ценностям субъекта?») аутентичность [Newman, 2019], что интегрирует восточное и западное видение феномена, направленность на себя и на мир. С. Джозеф отмечает такие составляющие аутентичности, как осознание предопределенности пути (внутри каждого желудка, рассуждает он, спрятан дуб и только дуб, а не птица или цветок), внимательность к своим целям, знание себя и ответственность

за себя [Джозеф, 2017]. К сожалению, эти интереснейшие концепции не подкреплены удобными методами исследования и, как результат, эмпирическими данными.

К настоящему моменту в зарубежной психологии личности лидируют две модели диспозициональной аутентичности. Согласно личностно ориентированной концепции, аутентичность — это трехкомпонентная черта, аспектами которой являются аутентичная жизнь (authentic living), отсутствие принятия внешнего влияния (accepting external influence) и самоотчуждения (self-alienation) [Wood, 2008]. В свете выделенных нами оппозиций аутентичность в таком понимании есть адаптивное молекулярное внесоциальное качество, не подразумевающее открытости миру и со-масштабности жизненному пути человека. Данное понимание справедливо критиковалось за выраженный индивидуализм [Strohminger, 2017].

Вторая концепция была разработана М. Кернисом и Б. Голдманом в рамках экзистенциальной психологии [см.: Kernis, 2006]. Согласно концепции, аутентичность включает четыре компонента, отражающих ее различные аспекты: осознанность (awareness); непредвзятость (по отношению к себе) (unbiased processing); аутентичное поведение (behavior); аутентичные отношения (relational orientation). Аутентичность в рамках экзистенциальной парадигмы — более содержательное и близкое к древним «исходникам» явление, подразумевающее и верность своему мировоззрению, и умение устанавливать искренние отношения с другими людьми. Однако при сопряженности аутентичности с траекторией жизненного пути и социальным контекстом пространство развития этой черты через преодоление своих недостатков или выработку аутентичного поведения все равно остается замкнутым внутри личности.

Несмотря на недавнюю попытку интеграции обеих концепций, тема генезиса аутентичности в процессе проживания событий жизни продолжает оставаться закрытой [Torpe, 2022]. Следует также отметить, что личностно ориентированная и экзистенциальная модели не очень хорошо переносятся на российскую почву [Нартова-Бочавер, Корнеев, Резниченко, 2022; Nartova-Bochaver, 2021].

Следуя традициям психологии субъекта, впервые представленным в книге С.Л. Рубинштейна «Человек и мир» [Рубинштейн, 2003], мы предложили субъектную концепцию аутентичности, учитывающую авторство человека по отношению к своей жизни в заданном контексте бытия [см.: Reznichenko, 2021]. Аутентичность определяется как верность человека своей индивидуальности, предназначению и пространственно-временным обстоятельствам своей жизни. Это трансцендентное свойство

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

Используя подобную логику применительно к аутентичности, можно предположить, что аутентичный человек различает вызовы, отвечающие логике его жизненного пути, от тех, которые от этого пути уводят, и реагирует на них своевременно и соразмерно. Опыт аутентичной жизни кристаллизуется в соответствующей черте, закрепляя ее и делая надежным инструментом противостояния отчуждению. Соответственно, переживание самоотчужденности возникает не просто в трудных обстоятельствах жизни, а в тех, которые к обычным нагрузкам совладания добавляют еще и ощущение ухода с траектории, потерянности, деформированной индивидуации [Юнг, 2003]. В случае изначально отсутствующей или низкой аутентичности как черты личности должно произойти нечто поистине драматичное, чтобы человек задумался о своем

истинном Я, пути и предназначении. Сильный стресс способен пробудить до тех пор «дремлющую» черту.

Представляется, что субъектная концепция по сравнению с концепциями личностно ориентированной и экзистенциальной обладает некоторыми преимуществами: она экологически валидна, так как разработана в российской культуре, где и применяется; рассматривает аутентичность как трансцендентное качество, сигнализирующее о точности индивидуации с учетом личности человека и его жизненных обстоятельств; предлагает гипотезу о возможном генезисе аутентичности.

Аутентичность как фактор совладания со стрессом

К настоящему времени собраны эмпирические данные относительно роли аутентичности как антипредиктора или буфера по отношению к стрессу, которые доказывают ресурсную функцию этой черты [Ryan, 2005]. Так, в недавнем, во время пандемии, исследовании Д. Рида с соавторами отмечено, что в группе аутентичных пациентов, страдающих хронической болью, воспринимаемая сила угрозы и воздействие COVID-19 были существенно слабее, чем в группе неаутентичных [Reed, 2021]. Работа Ш. Жу с соавторами [Zou, 2022], посвященная стрессу, вызванному COVID-19, в организациях, показала, что переживание аутентичности в условиях эпидемии ослабевает. Однако пандемия вызывает ностальгию по более стабильному времени, а последняя, в свою очередь, усиливает аутентичность, которая снижает пагубное воздействие стресса от эпидемии. Таким образом, ностальгия рассматривается авторами как один из факторов пробуждения аутентичности.

К. Маннс в своем исследовании [см.: Munns, 2018] обратил внимание на следующее: аутентичные ветераны, принимавшие участие в военных действиях США, с меньшей вероятностью переживали посттравматический стресс по сравнению с неаутентичными и даже верующими. По мнению Маннса, это было связано с готовностью принять профессиональную задачу как посильный и осмысленный жизненный вызов. Еще одно исследование [см.: Maffly-Kirp, 2020] показало, что аутентичность оказывается буфером по отношению к воспринимаемой силе глобальной природной угрозы (в данном случае урагана Харви) и предиктором более успешного восстановления: коллективное испытание воспринимается как «не чужое», отвечающее логике и смыслу принимаемых климатических условий. Переживание аутентичности понижает такие проявления дистресса, как переживания тревоги

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

Имеются также интересные данные относительно буферной роли аутентичности в повседневной жизни. Как неоднократно свидетельствовали исследования в организационной психологии, расхождение ценностей «работа — семья» влечет за собой повышение переживаемого работником стресса, однако у аутентичных работников подобная связь слабее [Swart, 2020]. Люди, принимающие и осознающие сложность решения семейных и профессиональных задач, более жизнестойки. Несколько противоречат вышеописанным данным сведения о связи пассивного времяпрепровождения студентов в фейсбуке и выраженности академического стресса: эта связь подтвердилась только среди аутентичных студентов [Kim, 2022].

Как видим, большинство полученных данных свидетельствуют о благотворной роли аутентичности в совладании со стрессами разной природы. Однако какова роль стресса в возможном изменении самой аутентичности, рассматриваемой как эффект, как зависимая переменная?

Исследование возрастной динамики аутентичности показало: если в младшем школьном возрасте переживание последней

проявляется преимущественно в безопасных условиях, то в подростковом и юношеском возрасте безопасная среда — уже не необходимое условие. Более того, аутентичность чаще пробуждается в условиях дискомфорта, стресса и конфликта. Можно сказать, что она сначала формируется как инструмент отношения к себе и миру, а уже затем используется для распознавания смысловосодержащих сигналов [Nartova-Bochaver, 2021].

Другое исследование позволило открыть нелинейную связь аутентичности с уровнем переживаемого стресса. Сравнивались три группы респондентов: условно благополучные (студенты «мягкого» в требованиях вуза), группа повседневного стресса (студенты вуза с очень высоким уровнем требований), группа хронического стресса (молодые люди, пережившие спинальную травму с необратимыми для здоровья последствиями). Наиболее высокими показатели аутентичности оказались у людей, переживающих тяжелые испытания, а самыми низкими — у студентов престижного университета [Нартова-Бочавер, Пак, 2022].

На наш взгляд, применительно к аутентичности неуместно ожидать простых зависимостей «всего хорошего с хорошим и плохого с плохим». Экстремальный стресс делает человеческую жизнь значительной, отражает модус «быть». Повседневный стресс, напротив, не обладает стимулирующим аутентичность воздействием, истощая человека большим количеством мелких задач. Это снижает уровень значительности жизни, отражая модус «иметь» (оценки, рейтинг и пр.). Следовательно, сильный стресс вполне может приводить к пробуждению или даже появлению аутентичности как личностного качества. Возникнув, она становится весьма полезным инструментом в совладании со стрессом.

Немногочисленные эмпирические факты показывают, что аутентичность может сохраняться и даже усиливаться под влиянием стресса. В отсутствие большого массива данных обратимся к исследованиям асимметричности ответа человека на хорошие и плохие стимулы [Baumeister, 2001].

Ш. Тейлор и Дж.Д. Браун заметили, что повседневное человеческое мышление смещено в позитивном направлении и характеризуется по крайней мере тремя адаптивными предубеждениями, которые позволяют человеку оставаться в «зоне комфорта»: позитивной Я-концепцией, убеждением в личном контроле над происходящим, оптимизмом в отношении будущего [Taylor, 1988]. Стрессовые события выводят из этой зоны и разворачивают человека к реальному миру, который несправедлив, негуманен и заставляет с собой считаться. Возникает тревожащий смысловой вопрос: «За что мне это?» Согласно гипотезе мобилизации-минимизации, неблагоприятные или угрожающие события

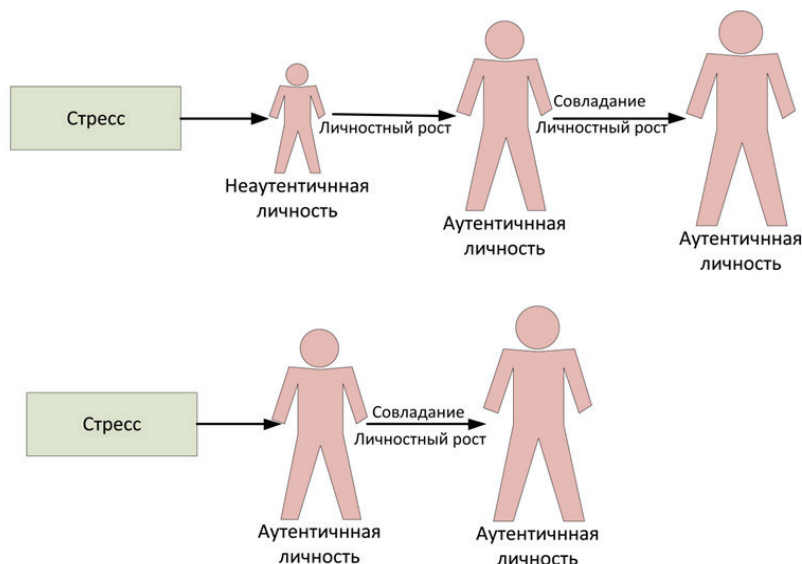
С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

(стресс) вызывают сильные и быстрые физиологические, когнитивные, эмоциональные и социальные реакции. За мобилизацией следуют реакции, направленные на ослабление или даже стирание последствий этого события. Подобный паттерн мобилизации-минимизации характерен для негативных, но не для нейтральных или позитивных событий, таким образом вынуждая человека реконструировать Я-концепции и уточнять свое истинное Я [Taylor, 1991].

Исследование Е. Юсель с соавторами показало, что переосмысление негативных жизненных событий усиливает переживание аутентичности (особенно таких ее аспектов, как поведение и самоосознание), в то время как подавление пережитых негативных опытов снижает переживание аутентичности [Yücel, 2020]. Интересные данные открывают лонгитюдные исследования. Дж. Ньюсом и его соавторы обнаружили, что позитивные и негативные социальные события обладают асимметричными последствиями: если позитивные влекли за собой только позитивные следствия, то влияние негативных было вариативным, приводило и к хорошим, и к плохим эффектам [Newsom, 2003]. Таким образом, вклад негативных опытов оказался более сильным и разнообразным. По данным Г. Дирдал с соавторами, некоторые стрессы (принуждение к сексуальным актам, разрыв отношений, экономические проблемы, тяжелое заболевание) имеют долговременные последствия и, возможно, в силу пролонгированного характера не могут не затронуть субъективную картину жизненного пути человека, а стало быть, отношение к его истинному Я [Dyrda, 2019].

Исследование с симуляцией событий будущего позволило установить, что негативные события представляются и переживаются более детально по сравнению с позитивными, и таким образом подтвердило то обстоятельство, что люди тратят больше когнитивных ресурсов на обработку негативных сценариев [Puig, 2017]. В согласии с этими данными К. Ункельбах и его соавторы пришли к выводу о том, что позитивная информация обрабатывается быстрее по сравнению с негативной: в долговременной памяти она располагается «плотнее», и операция сличения фактов происходит легче, тогда как негативная требует уточнения и потому больших временных затрат [Unkelbach, 2008]. Проведенное с использованием дневникового метода исследование влияния социальных событий на исполнение намерений человека свидетельствовало о более сильном воздействии препятствующих намерениям человека событий по сравнению с событиями, его намерения поддерживающими, особенно если речь идет о негативных последствиях для человека [Rafaeli, 2008]. И наконец исследование, посвященное субъективной значимости травматичных



С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

Генезис и проявление аутентичности в стрессе

и радостных событий в восприятии людей пожилого возраста [Berntsen, 2011]. Наиболее существенными респонденты считали радостные события, в основном происходящие в юности и ранней зрелости. Однако анализ показал, что именно травматичные, а не радостные эпизоды были связаны со всеми измеренными показателями психологического благополучия — выраженностью посттравматического расстройства, депрессивными симптомами и пр. Согласно заключению авторов исследования, переживание позитивных и негативных событий основано на разных психологических механизмах: в то время как счастливый личный нарратив поддерживается культурным кодом, негативные события тесно связаны с эмоциональным стрессом и потому сильнее влияют на представление о собственной жизни и личности.

Анализ проведенных рядом авторов исследований позволяет предположить, что негативные и особенно стрессовые, травматичные жизненные события, сильнее других человеком переживаемые, более детально когнитивно им обрабатываемые и в большей степени влияющие на его жизненный путь, могут обострять его чувствительность к пониманию своего места в мире, своего предназначения и в конечном счете своего истинного Я. Вот почему пробуждение и усиление аутентичности под влиянием стресса высоковероятно.

Возвращаясь к пониманию аутентичности как восприимчивости (чувствительности) к своему истинному Я, можно предложить

* * *

Personal Authenticity as a Predictor of Coping with Stress and Possible Effect of the Stress

DSc in Psychology, professor of the Department of Psychology.
National Research University Higher School of Economics.
20 Myasnit'skaya Str., Moscow 101000, Russian Federation.
ORCID: 0000-0002-8061-4154
snartovabochover@hse.ru

Abstract. The importance of studying the phenomenon of personal authenticity as loyalty to one's true Self is substantiated. Historical and cultural prototypes of this phenomenon are considered. The difference between the Eastern and Western traditions of understanding the true Self is noted: in the East, a person's dialogue with the world was implied, whereas in the West — internal harmony was. Four basic oppositions are proposed to describe authenticity: to have vs to be (adaptation vs meaning); source vs effect vs epiphenomenon; molecular vs molar; internal vs external. The main function of authenticity is identified as monitoring the meaningfulness of life lived by a person in accordance with their unique calling. The contemporary descriptive and operationalized concepts of authenticity are compared; their limitations when transferred to Russian culture are noted. The original agent conception of authenticity is proposed, understood as a person's loyalty to their individuality, the space-time context of their life and life-calling. The status of authenticity in this sense is a trait like sensitivity to situations. The agent conception is supported by the Moscow Authenticity Scale as the main standardized measurement tool. The resource role of authenticity in stress situations of various nature is discussed. Based on the data on the impact of negative life events obtained in various fields of psychology, a hypothetical model of the possible change and genesis of authenticity under the influence of stress is substantiated.

Keywords: authenticity of the person, stress, positive psychology, existential psychology, personality-oriented psychology, agent psychology.

For citation: Nartova-Bochaver S.K. Personal Authenticity as a Predictor of Coping with Stress and Possible Effect of the Stress // *Chelovek*. 2023. Vol. 34, N 4. P. 128–148. DOI: 10.31857/S023620070027357-9

Литература/References

Бальчиндоржиева О.Б. Категория «искренность» в китайской философии и ее место в концепции развития Китайской Народной Республики // *Вестн. Бурят. гос. ун-та*. 2014. Т. 14, № 1. С. 14–16.

Bal'chindorzhieva O.B. Kategoriya "iskrennost'" v kitaiskoi filosofii i ee mesto v konceptsii razvitiya kitaiskoi narodnoi respublik [The Category of Sincerity in Chinese Philosophy and Its Place in the Development Concept of the People's Republic of China]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2014. Vol. 14, N 1. P. 14–16.

Джозеф С. Аутентичность: как быть собой / пер. с англ. А. Самарина. М.: Альпина Паблишер, 2017.

Dzhozef S. *Autentichnost': kak byt' soboi* [Authenticity: How to Be Oneself], transl. from Engl. by A. Samarin. Moscow: Al'pina Pablisher, 2017.

Катха Упанишада. Ч. 1.1. URL: http://www.aquarium.ru/misc/pdf/katha_upanishad_full.html (дата обращения: 01.02.2023).

Katha Upanishada [Katha Upanishad]. Pt 1.1. URL: http://www.aquarium.ru/misc/pdf/katha_upanishad_full.html (date of access: 01.02.2023).

Классическое конфуцианство: в 2 т. Т. 1: Конфуций. Лунь Юй. СПб.: Нева; М.: Олма-Пресс, 2000.

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

- Chesterton G.K. *Kniga Iova* [The Book of Job], transl. from Engl. by N.L. Trauberg. *Mir Biblii*. 1993. N 1. P. 32–36.
- Чжун юн (Следование середине) / поэтич. пер. с древнекит. В.П. Абраменко. М.: ИДВ РАН, 2017.
- Chzhun yun (Sledovanie seredine)* [Chung Yung (Following the Middle)], transl. from Ancient Chinese by V.P. Abramenko. Moscow: IDV RAN Publ., 2017.
- Юнг К.Г. Психологические типы / пер. с нем. С. Лорие, перераб. и доп. В. Зеленским. М.: Litres, 2022.
- Yung C.G. *Psikhologicheskie tipy* [Psychological Types], transl. from. Germ. by S. Lorie, ed. and updat. by V. Zelensky. Moscow: Litres Publ., 2022.
- Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления / пер. с нем. В.А. Поликарпова. Минск: Харвест, 2003.
- Yung C.G. *Vospominaniya, snovideniya, razmyshleniya* [Memories, Dreams, Reflections], transl. from. Germ. by V.A. Polikarpov. Minsk: Harvest Publ., 2003.
- APA Dictionary of Psychology*. 2nd ed., ed. by G.R. Van den Bos. New York: American Psychological Association, 2015.
- Baumeister R.F. Stalking the True Self Through the Jungles of Authenticity: Problems, Contradictions, Inconsistencies, Disturbing Findings — And a Possible Way Forward. *Review of General Psychology*. 2019. Vol. 23, N 1. P. 143–154.
- Baumeister R.F., Bratslavsky E., Finkenauer C., Vohs K.D. Bad is Stronger than Good. *Review of General Psychology*. 2001. Vol. 5, N 4. P. 323–370.
- Berntsen D., Rubin D.C., Siegler I.C. Two Versions of Life: Emotionally Negative and Positive Life Events Have Different Roles in the Organization of Life Story and Identity. *Emotion*. 2011. Vol. 11, N 5. P. 1190–1201.
- Birichi D.K. *Minority Stress and Well-being in Adult Gay Men: The Mediating Role of Authenticity: Diss., Doctor of Philosophy (PhD), University of Miami*. Miami, 2015.
- Blum G., Schmitt M. The Nonlinear Interaction of Person and Situation (NIPS) Model and Its Values for a Psychology of Situations. *The Oxford Handbook of Psychological Situations*. Oxford: Oxford University Press, 2017. P. 1–17.
- Dyrdal G.M., Røysamb E., Nes R.B., Vittersø J. When Life Happens: Investigating Short and Long-term Effects of Life Stressors on Life Satisfaction in a Large Sample of Norwegian Mothers. *Journal of Happiness Studies*. 2019. Vol. 20(6). P. 1689–1715.
- Gadgil M., Bossert W.H. Life Historical Consequences of Natural Selection. *American Naturalist*. 1970. N 104. P. 1–24.
- Galinha I.C., Balbino I.F., Devezas M.Â., Trigo B.R. Authenticity is Associated with Psychological and Subjective Well-being: Convergence Between the Self-report and Informant's Report. *Journal of Humanistic Counseling*. 2022. Jan. URL: <https://doi.org/10.1002/johc.12173> (date of access: 01.02.2023).
- Gardner D.M., Prasad J.J. The Consequences of Being Myself: Understanding Authenticity and Psychological Safety for LGB Employees. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2022. June. P. 1–10. URL: <https://doi.org/10.1111/joop.12399> (date of access: 01.02.2023).

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

- Hart W., Richardson K., Breeden C.J., Kinrade C. To Be or to Appear to Be: Evidence that Authentic People Seek to Appear Authentic Rather than Be Authentic. *Personality and Individual Differences*. 2020. N 166. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110165
- Harter S. Authenticity. *Handbook of Positive Psychology*, ed. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. Oxford, UK: Oxford University Press, 2002. P. 382–394.
- Huber C., Germar M., Mojzisch A. Authenticity Occurs More Often Than Inauthenticity in Everyday Life. *Social Psychology*. 2022. Vol. 53, N 2. DOI: 10.1027/1864-9335/a000475
- Itô M., Kodama M. The Relationships of Sense of Authenticity with Stress-responses and Stress-copings. *Japanese Journal of Health Psychology*. 2005. Vol. 18, N 1. P. 24–34.
- Jongman-Sereno K.P., Leary M.R. The Enigma of Being Yourself: A Critical Examination of the Concept of Authenticity. *Review of General Psychology*. 2019. Vol. 23, N 1. P. 133–142.
- Kernis M.H., Goldman B.M. A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2006. Vol. 38. P. 283–357. URL: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9) (date of access: 01.02.2023).
- Kim M., Poncy G., Lopez F.G. Passive Facebook Use and Students' Academic Stress: The Moderating Role of Authenticity. *Journal of American College Health*. 2022. Mar. P. 1–9. DOI: 10.1080/07448481.2022.2047704
- Levitt H.M., Horne S.G., Herbitter C. et al. Resilience in the Face of Sexual Minority Stress: “Choices” Between Authenticity and Self-determination. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*. 2016. Vol. 28, N 1. P. 67–91.
- Maffly-Kipp J., Flanagan P., Kim J. et al. The Role of Perceived Authenticity in Psychological Recovery from Collective Trauma. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2020. Vol. 39, N 5. P. 419–448. DOI: 10.1521/jscp.2020.39.5.419
- Marshall M.A., Brown J.D. Trait Aggressiveness and Situational Provocation: A Test of the Traits as Situational Sensitivities (TASS) Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2006. Vol. 32. P. 1100–1113.
- Mischel W., Shoda Y. A Cognitive-affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations, Dispositions, Dynamics, and Invariance in Personality Structure. *Psychological Review*. 1995. Vol. 102, N 2. P. 246–268.
- Munns C.A. *Religious Belief, Authenticity, Posttraumatic Stress, and Existential Well-Being in Combat Veterans: A Correlation Study*. Diss., Doctor of Psychology, Northcentral University. 2018. URL: <https://www.proquest.com/openview/73ab3fe471ea2116b4febff2c04f0b27/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750> (date of access: 01.02.2023).
- Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Maltby J. The Authenticity Scale: Validation in Russian Culture. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.609617
- Newman G.E. The Psychology of Authenticity. *Review of General Psychology*. 2019. Vol. 23, N 1. P. 8–18.
- Newsom J.T., Nishishiba M., Morgan D.L., Rook K.S. The Relative Importance of Three Domains of Positive and Negative Social Exchanges: A Longitudinal

- Model with Comparable Measures. *Psychology and Aging*. 2003. Vol. 18, N 4. P. 746–754.
- Parish S.M. Are We Condemned to Authenticity? Review Essay Review of Culture and Authenticity by Charles Lindholm. *Ethos: Journal of the Society for Psychological Anthropology*. 2009. Vol. 37, N 1. P. 139–153.
- Petersen A. Authentic Self-realization and Depression. *International Sociology*. 2011. Vol. 26, N 1. P. 5–24.
- Puig V.A., Szpunar K.K. The Devil is in the Details: Comparisons of Episodic Simulations of Positive and Negative Future Events. *Emotion*. 2017. Vol. 17, N 5. P. 867.
- Rafaeli E., Cranford J.A., Green A.S. et al. The Good and Bad of Relationships: How Social Hindrance and Social Support Affect Relationship Feelings in Daily Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008. Vol. 34, N 12. P. 1703–1718.
- Reed D.E., Lehinger E., Cobos B. et al. Authenticity as a Resilience Factor Against CV-19 Threat Among Those with Chronic Pain and Posttraumatic Stress Disorder. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 1438. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.643869
- Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do Authentic People Care About the Environment? A View from Two Paradigms. *Psychology in Russia: State of the Art*. 2021. Vol. 14, N 3. P. 81–102. DOI: 10.11621/ pir.2021.0305
- Robinson O.C. *Development Through Adulthood*. 2nd ed. London: Red Globe Press, 2020.
- Ryan R.M., LaGuardia J.G., Rawsthorne L.J. Self-complexity and the Authenticity of Self-aspects: Effects on Well Being and Resilience to Stressful Events. *North American Journal of Psychology*. 2005. Vol. 7, N 3. P. 431–447.
- Schmitt M., Gollwitzer M., Baumert A. et al. *Traits as Situational Sensitivities: Psychometric and Substantive Comments on the TASS Model Proposed by Marshall and Brown (2006)*. Jan. 2008. URL: <https://doi.org/10.23668/psycharchives.9149> (date of access: 01.02.2023).
- Strohminger N., Knobe J., Newman G. The True Self: A Psychological Concept Distinct from the Self. *Perspectives on Psychological Science*. 2017. Vol. 12, N 4. P. 551–560. URL: <https://doi.org/10.1177/1745691616689495> (date of access: 01.02.2023).
- Swart E. *Values Inconsistency Between Work and Home: Evaluating the Impact on Stress and well-being, and the Role that Authenticity Has to Play: Diss., Doctor of Psychology, The University of Waikato*. 2020. URL: <https://researchcommons.waikato.ac.nz/handle/10289/13802> (date of access: 01.02.2023).
- Taylor S.E. Asymmetrical Effects of Positive and Negative Events: The Mobilization-minimization Hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1991. Vol. 110, N 1. P. 67–85.
- Taylor S.E., Brown J.D. Illusion and Well-being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*. 1988. Vol. 103, N 2. P. 193–210.
- Tooper A., Sellman E., Joseph S. Examining the Structure of Authenticity: A Factor Analytic Study of the Authenticity Scale and Authenticity Inventory Subscales. *The Humanistic Psychologist*. 2022. Vol. 50, N 2. P. 304–319.
- Unkelbach C., Fiedler K., Bayer M. et al. Why Positive Information is Processed Faster: The Density Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. Vol. 95, N 1. P. 36–49. DOI: 10.1037/0022-3514.95.1.36

С.К. Нартова-
Бочавер

Аутентичность
личности как
предиктор
совладания
со стрессом
и возможный
эффект стресса

■■■■■■■■■■
**СОВЛА-
ДАНИЕ СО
СТРЕССОМ**
■■■■■■■■■■

- Wood A.M., Linley P.A., Maltby J. et al. The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*. 2008. Vol. 55, N 3. P. 385–399.
- Yücel E., Karanfil D., Emine İ. N.A.N. Understanding the Mental Health Implications of Emotion Regulation: A Journey Through Authenticity. *Psikoloji Çalışmaları*. 2020. Vol. 40, N 2. P. 477–512.
- Zou X., Sedikides C., Wildschut T. What Good is Organizational Nostalgia in the Time of Pandemic? Unpacking a Pathway from COVID-Related Stress to Authenticity at Work. *Self and Identity*. 2022. Vol. 22(4). P. 420–428. DOI: 10.1080/15298868.2022.2154258