

Тревога в период пандемии: экзистенциальные основания и способы совладания

Баканова Анастасия Александровна

Канд. психол. наук, доц. каф. клинической психологии и психологической помощи

ORCID: 0000-0001-5062-6210, e-mail: ba2006@mail.ru

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье раскрывается один из психологических механизмов формирования тревоги в ответ на экзистенциальные вызовы неопределенности. Цель исследования – описать психологическое содержание тревоги в период пандемии. В качестве метода исследования выступила авторская анкета, направленная на изучение особенностей переживания тревоги и способов совладания с ней у взрослых в ситуации пандемии COVID-19. Для реализации цели взрослым людям ($n = 181$) в возрасте от 18 до 74 лет было предложено описать свои мысли о пандемии, вызывающие тревогу, негативные и позитивные представления о себе в контексте пандемии, а также способы совладания с тревогой. Результаты исследования показали, что тревога в условиях пандемии имеет универсальные экзистенциальные основания – страх смерти, одиночество и ограничение свободы. Она формируется вокруг двух основных негативных представлений человека о самом себе: «Я тревожный(-ая)» и «Я плохой(-ая) и слабый(-ая)», что отражает переживание собственной уязвимости, главными причинами которого являются страх смерти близких и переживание собственной некомпетентности в ситуации неопределенности. Для снижения тревоги в период пандемии взрослые люди используют как универсальные способы (в основном методы саморегуляции), так и условно специфические, связанные с источником тревоги и, соответственно, негативным представлением о себе. Взаимосвязь между негативным представлением о себе, тревогой и способом совладания с ней показывает направления психологической помощи в рамках как когнитивного, так и экзистенциально-гуманистического подходов.

Ключевые слова

Тревога, экзистенциальные данности, страх смерти, пандемия, COVID-19, негативное представление о себе, позитивное представление о себе, борьба с тревогой

Благодарности. Публикация подготовлена в рамках проекта «Отношение к жизни и смерти на разных этапах жизненного пути личности», поддержанного в рамках конкурса на выполнение перспективных фундаментальных научно-исследовательских работ молодыми учеными Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена.

Для цитирования: Баканова А.А. Тревога в период пандемии: экзистенциальные основания и способы совладания // Вестник университета. 2024. № 6. С. 199–211.

Anxiety during the pandemic: existential grounds and ways of coping

Anastasia A. Bakanova

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Clinical Psychology and Psychological Assistance Department
ORCID: 0000-0001-5062-6210, e-mail: ba2006@mail.ru

Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, Russia

Abstract

The article reveals one of the psychological mechanisms of anxiety formation in response to existential challenges of uncertainty. The purpose of the study is to describe the psychological content of anxiety during the pandemic. The research method was the author's questionnaire aimed at studying anxiety experience peculiarities and ways of coping with it in adults in the situation of COVID-19 pandemic. To realize the goal, adults ($n = 181$) aged 18 to 74 years were asked to describe their thoughts about the pandemic that cause anxiety, negative and positive perceptions of themselves in the context of the pandemic, and ways of coping with anxiety. The study results showed that anxiety in the pandemic situation has universal existential underpinnings such as fear of death, loneliness, and restriction of freedom. Anxiety is formed around two main negative perceptions of the person about themselves: "I am anxious" and "I am bad and weak", which reflects the experience of their own vulnerability, the main causes of which are the fear of death of loved ones and experience of their own incompetence in a situation of uncertainty. To reduce anxiety during the pandemic, adults use both universal methods (mainly self-regulation methods) and conditionally specific ones related to the source of anxiety and, consequently, negative self-image. The interrelation among self-image, anxiety and ways of coping with it shows the psychological help directions within the framework of both cognitive and existential-humanistic approaches.

Keywords

Anxiety, existential realities, fear of death, COVID-19 pandemic, negative self-image, coping

Acknowledgements. The article was prepared within the framework of the project "Attitudes to life and death at different stages of a person's life path", supported within the framework of the competition for the fulfillment of promising fundamental research works by young scientists of the Herzen State Pedagogical University of Russia.

For citation: Bakanova A.A. (2024) Anxiety during the pandemic: existential grounds and ways of coping. *Vestnik universiteta*, no. 6, pp. 199–211.

ВВЕДЕНИЕ

Тревога как универсальное психическое состояние является междисциплинарным предметом изучения и одной из фундаментальных тем для психологии и психологической помощи. Несмотря на имеющуюся историю изучения и глубокие философские корни, проблема тревоги остается актуальной, ставя перед исследователями и практиками новые вопросы, обостряющиеся в периоды социальных катаклизмов и неопределенности.

Началом изучения проблемы тревоги в психологии считаются работы З. Фрейда, который обозначил феномен как фундаментальное свойство невроза и выделил как отдельную проблему в сфере эмоциональных и поведенческих нарушений [1]. С 1950-х гг. тревога стала интересовать представителей не только психодинамического подхода, но и других методологических подходов и школ: когнитивной психологии и психотерапии, теории научения, теории привязанности, экзистенциально-гуманистической психологии. Многие выдающиеся зарубежные и отечественные психологи внесли существенный вклад в развитие теории тревоги, что показывает значимость этой проблемы не только для конкретного человека, но и для науки в целом.

Несмотря на различные подходы к пониманию тревоги, фундамент ее изучения был во многом заложен в русле экзистенциальной философии, в рамках которой С. Кьеркегор впервые описал тревогу как экзистенциал, обозначив ее как неотъемлемую характеристику существования, тесно связанную со свободой человека, где встреча человека с собой невозможна без встречи со своей тревогой [2]. Эту же идею продолжал и М. Хайдеггер, рассматривая тревогу как постоянный фон человеческого существования, который позволяет человеку осознавать потенциальность своего бытия и подлинность самого себя [3].

П. Тиллих в своей работе «Бытие, небытие и тревога» говорит о тревоге как об «экзистенциальном осознании небытия» сформулировал идею о том, что «тревога – это состояние, в котором бытие осознает возможность своего небытия» [4, с. 29]. Значимым для психологической помощи посылом в работе П. Тиллиха является связь тревоги и чувства беспомощности, которое толкает человека выделить в окружающем мире конкретные объекты, вызывающие страх, так как «тревога стремится стать страхом», с которым можно бороться, в отличие от «основополагающей тревоги конечного бытия» [4, с. 31]. Противостоять тревоге может только «мужество быть», обрести которое – общая задача помогающих специалистов [4, с. 36].

Опираясь на работы С. Кьеркегора, П. Тиллиха, М. Хайдеггера, Э. Фромм и Р. Мэй предлагали свою концепцию, видя истоки экзистенциальной тревоги в бытии человека в мире, страхе перед полным уничтожением, смерти, противоречии «свобода – ответственность». Так, Р. Мэй, опираясь на концепцию П. Тиллиха, полагал, что человек испытывает тревогу, когда понимает, что его существование или ценности подвергаются угрозе; тревога возникает всякий раз, как только появляется неопределенность, неуверенность [5]. Поддерживая и продолжая экзистенциальное понимание тревоги, Э. Ван Дорцен писал о том, что «экзистенциальная тревога – то базовое ощущение неловкости или боли, которое люди испытывают, осознавая себя. Это чувство, которое складывает воедино самосознание и осознание собственной уязвимости, когда сталкиваешься с возможностью собственной смерти. Это же чувство является и неперенным условием бытия и поиска себя» [6, с. 45].

Однако в экзистенциальном подходе тревога – это не только мучительное напоминание о смертности, но и «проводник во внутреннем мире, следуя за которым человек имеет возможность обратить свой взгляд на отложенные жизненные задачи и фрустрированные социальные потребности» [7, с. 8]. Возможности тревоги для становления личности могут быть выражены словами А. Лэнгле: «Там, где есть страх, предстоят рост и улучшение. Страх создан для того, чтобы становиться больше, сильнее и спокойнее» [8, с. 385]. Именно поэтому тревога в экзистенциальном подходе – это дихотомия между ужасом при взгляде в небытие и свободой выбирать собственный способ «мужества быть».

С точки зрения экзистенциальной психологии бытие человека в мире преисполнено неизвестностью, что само по себе создает повод для страхов и тревог. Однако с наступлением пандемии COVID-19 поводов для тревог стало значительно больше. Распространение коронавирусной инфекции определяется специалистами как психотравмирующая ситуация, имеющая при этом многофакторный характер [9]. В некоторых работах пандемия обозначается как глобальный травмирующий стрессор или коллективное горе [10]. Как пишут А.Н. Алехин и Е.А. Дубинина, «после глобальной эпидемии коронавируса мир

не будет прежним, потребуются годы, а возможно, и десятилетия, для того чтобы оценить и осмыслить ее многообразные последствия, в том числе психологические» [11, с. 313].

С точки зрения ряда авторов, помимо центрального стрессогенного фактора – угрозы для жизни в результате заражения, пандемия характеризуется и другими уникальными обстоятельствами, создающими многомерность психосоциальных стрессовых воздействий: сюда можно отнести информационный, депривационный и социально-экономический стресс [9; 11–13]. При этом «психотравмирующее воздействие пандемии обуславливается сочетанным характером влияния данных стрессоров» [9, с. 291].

Многими исследователями эмпирически подтвержден тот факт, что «ключевой психологический феномен пандемии – тревога», возникающая в ответ на ситуацию неопределенности и сохраняющаяся даже после улучшения эпидемиологической ситуации [14, с. 72]. Так, тревога рассматривается как нормативный феномен в условиях пандемии, а потому задача исследователей может формулироваться в большей степени вокруг изучения разных вариантов тревоги, в том числе ее «трансформации из выраженной в субъективно неконтролируемую» [14, с. 74].

Вопрос о совладании с тревогой также остается открытым, так как у каждой тревоги есть свое содержание и смысл, поэтому невозможно говорить об эффективности совладания без обсуждения этого смысла для личности [13; 14]. К тому же феномен может иметь разный уровень выраженности: если умеренная реалистичная тревога может рассматриваться как функциональный механизм, позволяющий человеку менять свое поведение и искать новые способы адаптации, то хроническая нереалистичная тревога становится дисфункциональным механизмом, ведущим к нарушению адаптации.

При оценке уровня тревоги ряд авторов рекомендуют учитывать отношение человека к неопределенности и его поведение при столкновении с ней. При этом вводится термин «дистресс неопределенности» – субъективные негативные эмоции, испытываемые в ответ на еще неизвестные аспекты данной ситуации [15]. Отмечается, что причиной тревоги является не сама по себе неопределенная ситуация, но ее субъективная оценка человеком и ряд сопутствующих этому событию факторов [16]. В частности, одним из значимых для уровня выраженности тревоги факторов может быть высокий уровень жизнестойкости, который позволяет оценивать ситуацию COVID-19 как менее стрессогенную, то есть видеть в ней ситуацию вызова, позволяющую контролировать собственные страхи и задействовать имеющиеся ресурсы, а также выступать «в качестве сложных и зрелых механизмов саморегуляции личности, позволяющих сохранять психическое и соматическое здоровье, работоспособность, способность к развитию» [13; 17, с. 84]. Таким образом, влияние пандемии на личность описывается через дихотомию, что отражено также в эмпирических работах: с одной стороны, пандемия – это травмирующий фактор, усиливающий тревогу, а с другой – это новые возможности для человека и общества обрести свое «мужество быть».

Следует отметить, что с точки зрения экзистенциальной психологии неопределенность является одной из главных характеристик современного мира, который «понимается как изменяющийся, или транзитивный» [5, с. 199]. В связи с этим пандемию COVID-19 можно рассматривать как глобальный вариант неопределенности, с которым в одно и то же время столкнулась большая часть населения не только Российской Федерации, но и мира. Несмотря на то что на данный момент интерес к COVID-19 значительно снизился, психологическое содержание реакций на пандемию все еще продолжает интересовать исследователей именно в силу универсальности этого феномена как модели социального изменения, характеризующегося масштабностью и быстрым темпом изменений. Именно поэтому актуальность настоящего исследования представляется нам значимой не столько с позиций изучения пандемии, сколько с позиций изучения психологических механизмов формирования тревоги в ответ на экзистенциальные вызовы неопределенности (на примере пандемии).

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для реализации цели исследования нами совместно с И.А. Акиндиной была разработана авторская анкета, направленная на изучение особенностей переживания тревоги и способов совладания с ней у взрослых. Исследование проводилось на начальном этапе пандемии COVID-19 и режима самоизоляции, с 3 по 8 апреля 2020 г., с помощью программы опросов Google Формы.

Анкета содержала открытые и закрытые вопросы относительно представлений испытуемых об угрозе заражения, о себе, переживании тревоги и своих ресурсах в ситуации пандемии. Можно выделить четыре

основных блока. Первый блок включает вопросы, ответы на которые раскрывают оценку респондентами ситуации пандемии. Второй направлен на изучение психофизического состояния респондентов на начальных этапах пандемии. Он включает вопросы, ответы на которые раскрывают реакции в связи с текущей ситуацией; текущий и свойственный в обычной жизни уровень тревоги, наиболее пугающие мысли респондентов, негативные представления респондентов о себе в связи с ситуацией угрозы заражения. Третий блок ориентирован на исследование стратегий преодоления стресса и психологических ресурсов в условиях пандемии. Четвертый включает основные социально-демографические характеристики (возраст, образование, семейное и социальное положение, место и условия проживания и др.).

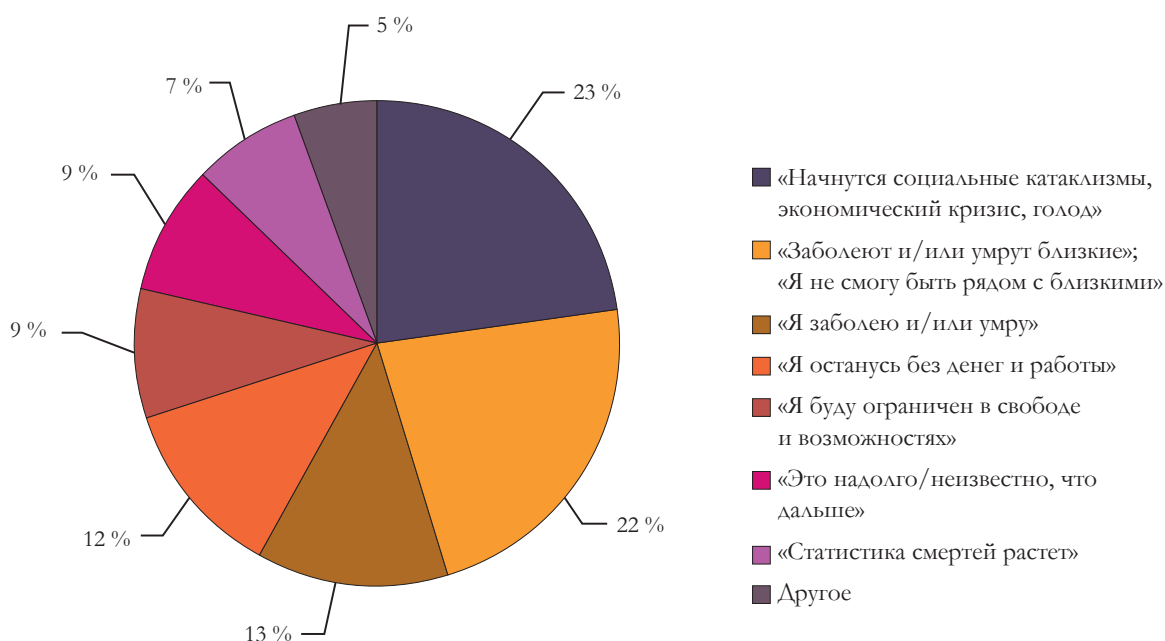
Для проведения статистической обработки данных числовых шкал анкеты применялись сравнительный анализ по U-критерию Манна-Уитни и корреляционный анализ, а для обработки открытых ответов на вопросы анкеты – кластерный анализ. Обработка результатов исследования проводилась при участии Г.И. Пономаревой.

В проведенном исследовании приняли участие 825 чел. из различных регионов Российской Федерации [18]. В статье мы опишем результаты, полученные в выборке из 181 чел. в возрасте от 18 до 74 лет, проживающих в Санкт-Петербурге, из которых 23 мужчины (от 20 до 66 лет) и 158 женщин (от 18 до 74 лет), средний возраст – 37,7 лет. Среди респондентов 134 чел. с высшим образованием, 26 – с незаконченным высшим, 21 – со средним. 117 человек состоят в супружеских или партнерских отношениях, 64 – не имеют партнера (разведены, вдовствуют или одиноки). Таким образом, выборка представлена в основном женщинами зрелого возраста с высшим образованием, состоящими в браке.

ОЦЕНКА СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ И ТРЕВОГА

В начале анкеты мы попросили участников оценить, к какому типу ситуаций они отнесли бы ситуацию пандемии: 86 респондентов оценили ее как кризисную, 66 – как чрезвычайную. Остальные ответы распределились между мнениями о ее чрезвычайном характере и другими вариантами ответов (ситуацию описывали как «патологическую», «тревожную» и «преувеличенную»).

При этом 163 человека (90 %) отметили у себя в качестве реакций на известие о пандемии острые стрессовые реакции, среди которых: страх (78 ответов), апатия (48 ответов), двигательное возбуждение и/или паника (25 ответов), нервная дрожь (12 ответов). При этом большинство (103 чел., или 57 %) отмечали у себя и психологические реакции на стресс: агрессию (30 ответов), растерянность, ступор (27 ответов), умеренную тревогу (24 ответов), мобилизацию (14 ответов), а также дискомфорт и грусть (8 ответов). Примечательно, что 12 % выборки (21 человек) отметили у себя отсутствие стресса, охарактеризовав свое состояние как спокойное и оптимистичное (рис. 1).



Составлено автором по материалам исследования

Рис. 1. Мысли, связанные с ситуацией пандемии, и вызывающие наиболее сильную тревогу

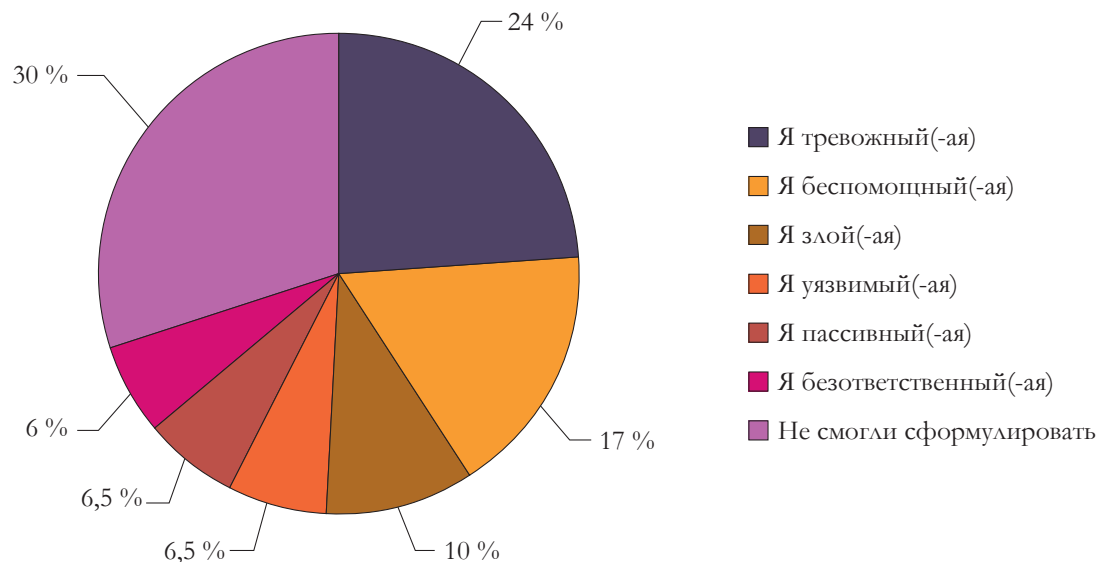
В анкете мы попросили также дать субъективную оценку своей тревоги по шкале от 1 до 10 баллов в трех измерениях. Были получены следующие среднегрупповые значения: «тревога на данную минуту» – 3,97 ($\pm 2,2$), «уровень максимальной тревоги, которая возникала у Вас на протяжении периода карантина» – 5,88 ($\pm 2,46$), «уровень тревоги, свойственный Вам в обычной жизни» – 3,71 ($\pm 1,92$).

Также мы попросили респондентов сформулировать наиболее тревожащую мысль, связанную с текущей ситуацией пандемии. После обработки были получены следующие обобщенные категории, представленные на рис. 1.

Как видно из представленных данных, тревога респондентов в условиях пандемии связана с мыслями о возможности социальных катаклизмов, экономического кризиса, голода (23 %), болезни и/или смерти близких и невозможности быть с ними рядом (22 %). Также взрослых людей тревожат вероятность собственной болезни и смерти (13 %), финансовые трудности (12 %), ограничения в свободе и возможностях (9 %), неопределенность (9 %) и рост статистики смертности (7 %). Таким образом, мысли, вызывающие тревогу, в своем большинстве связаны с экзистенциальными вызовами: неопределенностью будущего, угрозой смерти и потери близких, ограничением свободы и изоляцией.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕБЕ В КОНТЕКСТЕ ПАНДЕМИИ

В рамках исследования мы попросили участников сформулировать негативное представление о себе в связи с ситуацией пандемии, которое начиналось бы со слов «Я (какой/ая?)». После обработки и категоризации первичных данных было получено несколько основных негативных представлений о себе, а также их распределение в выборке (рис. 2). Например, в категорию «Я тревожный(-ая)» вошли такие определения, как нервный, беспокойный, встревоженный, напряженный, озабоченный, или такие описания, как «Я паникую», «Я паникер», «Я неприкаянный(-ая)». В категорию «Я беспомощный(-ая)» были включены такие ответы, как «Я бессилен(-на) перед массовым психозом», «Я не очень сильно влияю на свои дальнейшие перспективы», «Я мямля», «Я ничто для вируса», «Я беспомощный(-ая) и зависимый(-ая) от окружающих факторов», «Я не контролирую ситуацию», «Я взаперти» и т.д.



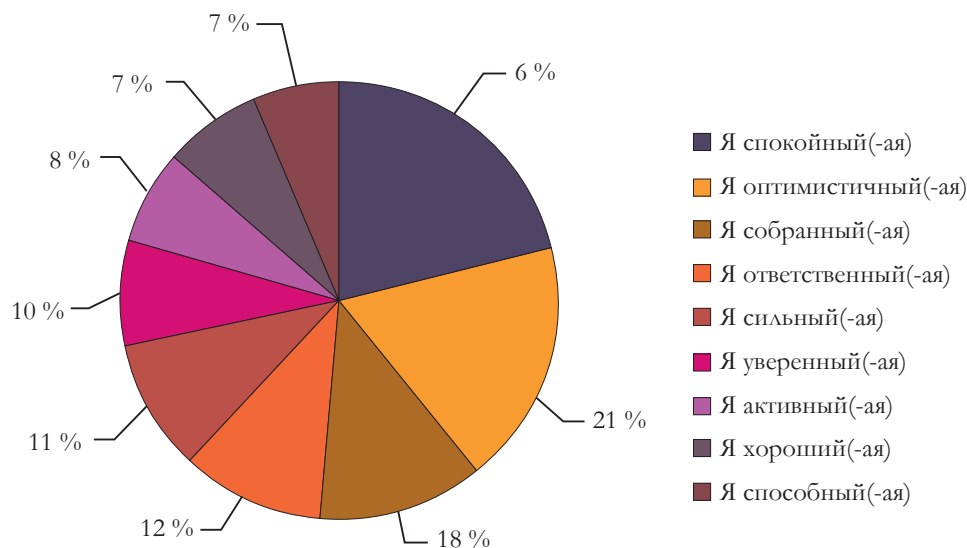
Составлено автором по материалам исследования

Рис. 2. Негативное представление о себе в связи с ситуацией пандемии

Все негативные представления о себе можно разделить на две содержательные группы: «Я тревожный(-ая)» (беспомощный(-ая), пассивный(-ая), уязвимый(-ая) – 96 ответов, или 54 %) и «Я плохой(-ая)» (злой(-ая), безответственный(-ая) – 29 ответов, 16 %). В третью группу мы отнесли тех, кто не смог сформулировать негативное представление о себе (53 человека, или 30 %). Это связано как с низким уровнем рефлексии, так и с ограничениями онлайн-исследования, в ходе которого у респондентов не было возможности задавать уточняющие вопросы относительно инструкции.

В исследовании мы попросили участников не только сформулировать негативное представление о себе, но и оценить степень его выраженности на данный момент по шкале от 1 до 7 баллов. Это значение в группе равно 3,49 балла (среднее отклонение – 2,42). Корреляционный анализ показал, что оценка выраженности негативного представления о себе имеет прямую взаимосвязь со всеми тремя уровнями тревоги: «на данную минуту» ($r = 0,21$; $p < 0,05$), «максимальная тревога, которая возникала на протяжении периода карантина» ($r = 0,27$, $p < 0,01$) и «тревога, свойственная в обычной жизни» ($r = 0,17$; $p < 0,05$), которые при этом взаимосвязаны. Наличие этих взаимосвязей подтверждает наличие связи между тревогой и негативным представлением о себе, что, с одной стороны, частично приоткрывает психологический механизм формирования тревоги, а с другой – показывает возможные направления психологической помощи.

Вслед за формулированием негативных представлений о себе мы предложили респондентам сформулировать противоположные – позитивные. 141 человек из 181 смогли это сделать, и после обобщения мы получили следующие варианты (рис. 3).



Составлено автором по материалам исследования

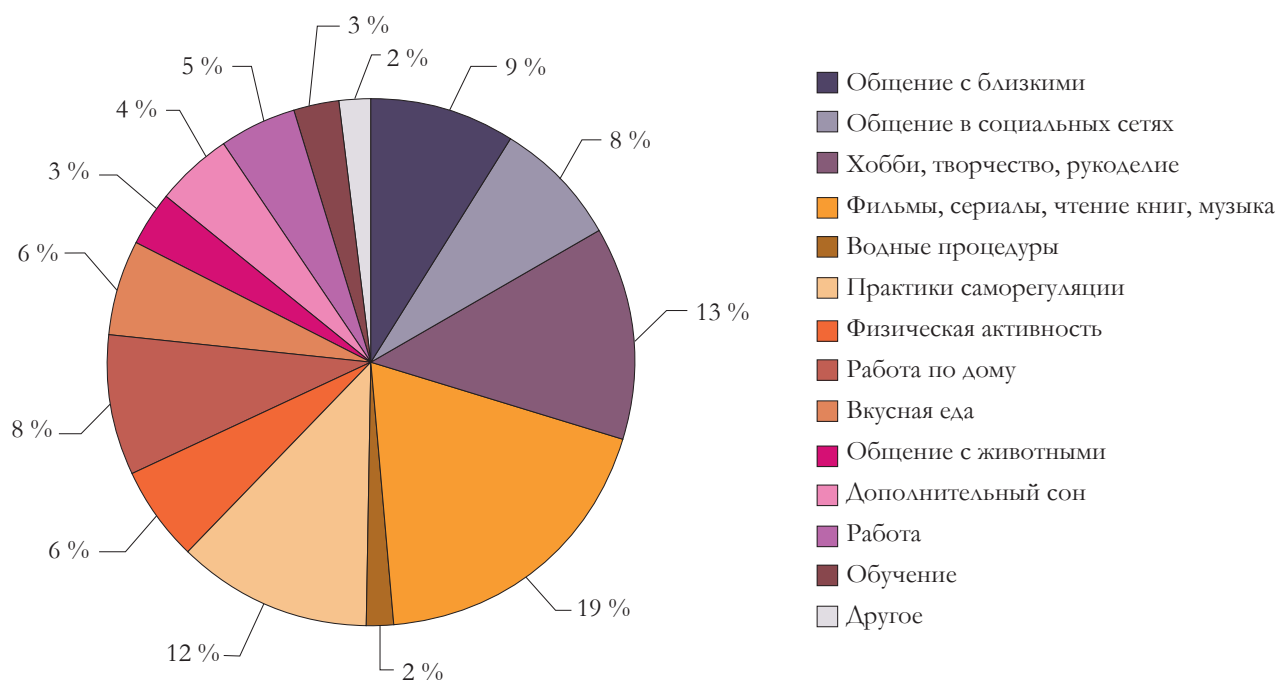
Рис. 3. Позитивное представление о себе (противоположное негативному представлению)

Полученные утверждения действительно представляют противоположные суждения (безответственный-ответственный, пассивный-активный, тревожный-спокойный, беспомощный-сильный), но в то же время вариантов позитивных утверждений мы смогли выделить больше, что связано с трудностью категоризации частных ответов и их большим разнообразием. Например, в категорию «Я собранный(-ая) и организованный(-ая)» вошли такие ответы, как «Я трудолюбивый(-ая)», «Я целеустремленный(-ая)», «Я финансово независим(-а)», «Я всеуспевающий(-ая)», «Я организованный(-ая)», «Я собранный(-ая)» и др.

Следует отметить также, что в индивидуальных ответах взрослых людей не всегда можно было встретить «лингвистическую логику» по типу «тревожный–спокойный». Например, были такие пары противоположных представлений о себе: «я боюсь смерти – я сильный(-ая)», «я склонен(-на) нагнетать – я выносливый(-ая)», «я беспокойный(-ая) – я веселый(-ая)», «я незащищенный(-ая) – я очень красивый(-ая)», «я грустный(-ая) – я хитрый(-ая)» и т.д. В целом, как можно видеть на рисунке, большинство взрослых людей хотели бы думать о себе как о спокойных, оптимистичных, собранных и ответственных.

СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ С ТРЕВОГОЙ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Еще одним значимым для исследования был вопрос о том, какие способы используют взрослые люди для снижения тревоги в условиях пандемии. Участники могли выбрать из предложенных вариантов, а также дополнить перечень собственными способами. На рис. 4 данные стратегии представлены в обобщенном виде, хотя они сами по себе заслуживают более детального изучения.



Составлено автором по материалам исследования

Рис. 4. Способы совладания с тревогой у взрослых людей в начальный период пандемии

Как следует из приведенных данных, наиболее «традиционными» способами, снижающими тревогу, выступают различные формы общения (как непосредственные, так и дистанционные) с близкими людьми, детьми и животными (20 %), а также «простые домашние радости» (сон, еда, работа по дому – 20 %), затем следуют просмотр фильмов, чтение книг (19 %) и различные варианты творческой деятельности (13 %). Достаточно большое место среди способов снятия напряжения занимают различные практики саморегуляции (12 %) и физическая активность (6 %). Примечательно, что часть респондентов используют в качестве способа снятия тревоги работу и возможность дополнительного обучения.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОГИ, СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ С НЕЙ И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ

Для изучения взаимосвязи тревоги и способов совладания с ней нами был сделан кластерный анализ полученных с помощью анкеты данных. В результате было образовано кластерное дерево, включающее два больших блока.

Первый кластер «Тревога уязвимости» объединяет в себе целый ряд тревожащих мыслей, главным рефреном которых является страх потери близких: «Заболеют и/или умрут близкие», «Я не смогу быть рядом с близкими», а также «Начнутся социальные катаклизмы, экономический кризис, голод». Этот кластер включил такую негативную мысль о себе в период пандемии, как «Я тревожный(-ая)» (и, соответственно, противоположные ей «Я оптимистичный» и «Я спокойный»). Примечательно, что кластер объединил, помимо ведущих тревог, способы совладания с ними, среди которых общение с близкими, в том числе в социальных сетях, просмотры фильмов и чтение книг, работа по дому, еда, сон, физическая активность, хобби, творчество. Помимо этого, в кластер включаются такие способы снятия тревоги, как визуализации, аутотренинг, медитация, нервно-мышечная релаксация, дыхательные техники. Говоря о социально-демографическом статусе респондентов, стоит отметить, что кластер объединил в себе как студентов, так и специалистов с высшим образованием.

Как показывает анализ данного кластера, он объединяет ответы людей, чья тревога формируется главным образом вокруг страха потери близких и социальных катаклизмов, нарушая чувство безопасности и приводя к генерализации беспокойства в виде мысли «Я тревожный(-ая)», что может отражать переживание базовой уязвимости. Можно предположить, что мысль «Я тревожный(-ая)» – это своеобразный ответ на вопрос «Каким мне быть в неопределенности?». Для совладания с этой тревогой взрослые

люди используют как коммуникативные стратегии, так и стратегии, связанные с физической активностью, творческой деятельностью и саморегуляцией, направленные на самоуспокоение.

Интересным аспектом представляется тот факт, что в одном подкластере оказываются негативное представление о себе «Я тревожный(-ая)», позитивное «Я оптимистичный(-ая)» и общение с близкими как способы снятия тревоги. Эта взаимосвязь может отражать высокую значимость аффилиации как в формировании тревоги («Боюсь, что родные заболеют и умрут»), так и в способах ее снижения. Вкупе с выраженной тревогой смерти в данном кластере речь может идти о том, что совладание со страхом смерти как с универсальной и неизбежной экзистенциальной данностью может лежать лишь в плоскости отношений с другими людьми и удовлетворения от жизни.

Во втором кластере «Тревога некомпетентности» тревога связана в большей степени с ограничением свободы и возможностей, а также с неопределенностью собственного будущего. В этот кластер вошли такие мысли, как «Я останусь без денег и работы», «Это надолго; неизвестно, что дальше», «Статистика смертей растет», «Я заболею и/или умру». Кластер включает такие негативные представления о себе, как «Я злой(-ая)», «Я безответственный(-ая)», «Я пассивный(-ая)», «Я уязвимый(-ая)», «Я беспомощный(-ая)», которые можно объединить в категорию «Я плохой(-ая) и слабый(-ая)». Среди позитивных представлений о себе, соответственно, – «Я хороший(-ая)», «Я ответственный(-ая)», «Я активный(-ая)», «Я уверенный(-ая)», «Я сильный(-ая)», «Я способный(-ая)», «Я собранный(-ая)/организованный(-ая)».

Для уменьшения тревоги и беспокойства в условиях пандемии используются такие способы, как общение с питомцами, водные процедуры, практики саморегуляции и методы самопомощи, а также обучение и работа.

Анализ кластера показывает, что он объединен вокруг тревоги, связанной с переживанием собственной некомпетентности в ситуации неопределенности. В этом случае такая мысль о себе, как «Я плохой(-ая) и слабый(-ая)» выступает ответом на экзистенциальный вопрос «Что мне делать с неопределенностью?».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Большинство взрослых людей в возрасте от 18 до 74 лет (около 90 % участников исследования) воспринимали ситуацию пандемии в апреле 2020 г. как кризисную, демонстрируя различные реакции на стресс в диапазоне от острых стрессовых реакций до умеренной тревоги и дискомфорта. В целом такие результаты соотносятся с данными других исследований [19–21]. Так, например, в исследовании Е.В. Куфтык было выявлено, что 70 % респондентов испытывают выраженный стресс в ситуации пандемии, преобладание в эмоциональном состоянии респондентов страха и злости на ранних этапах самоизоляции указывается и другими исследователями [22].

По субъективным оценкам участников исследования, уровень максимальной тревоги в период начала пандемии (март–апрель 2020 г.) увеличился примерно в 1,5 раза по сравнению с уровнем, свойственным им в обычной жизни. При этом данные другого исследования, проведенного в марте–апреле 2020 г. с помощью «Шкалы госпитальной тревоги и депрессии» показывают, что «на момент исследования уровень субъективных переживаний у большинства респондентов не достигает клинически значимых показателей», а наличие у 11 % респондентов клинических симптомов тревоги и депрессии соответствует уровню их распространенности в обычных условиях [23, с. 121]. Сообщение об умеренном стрессе в самом начале пандемии можно встретить и в исследовании Т.А. Крюковой с соавторами [24]. Таким образом, несмотря на субъективное увеличение в 1,5 раза тревоги в начальный период пандемии, этот уровень можно рассматривать как умеренный.

Мысли, связанные с ситуацией пандемии и вызывающие наиболее сильную тревогу, представляют экзистенциальные вызовы:

- 1) угроза смерти – собственной, близких, а также окружающих людей;
- 2) усиление социальной напряженности (в том числе одиночества) и неопределенности;
- 3) ограничение и/или ухудшение собственных свобод и возможностей.

Таким образом, тревога в условиях пандемии имеет универсальные экзистенциальные основания – страх смерти, одиночество и ограничение свободы.

Негативные представления о себе в связи с пандемией формируются вокруг двух основных полюсов: представление о себе как тревожном человеке и представление о себе как о «плохом» – злом, безответственном, пассивном. Они могут выступать в качестве основных мишеней психологической помощи при столкновении с тревогой.

Позитивные представления взрослых людей о себе ориентированы на развитую эмоционально-волевою регуляцию (быть спокойным, оптимистичным, собранным), признание своей субъектности (быть уверенным, сильным, активным) и позитивной оценки себя (быть хорошим и ответственным). Они выступают в качестве ориентиров психологической коррекции негативных эмоциональных состояний и могут достигаться не только за счет развития навыков саморегуляции и повышения самооценки, но и за счет усиления способности опираться на себя, актуализировать собственные ресурсы и творчески трансформировать свои страхи в позитивные цели.

Среди способов снижения тревоги чаще называются общение, удовлетворение физических потребностей (еда, сон), просмотр фильмов и чтение книг, творческая деятельность, затем – практики саморегуляции, физическая активность, а также работа и дополнительное обучение. Стоит отметить, что, несмотря на имеющиеся в отечественной и зарубежной литературе данные о росте домашнего насилия и суицидального поведения, а также злоупотреблении психоактивными веществами в ответ на повышение тревоги в связи с пандемией, в настоящем исследовании было лишь несколько ответов об увеличении потребления алкоголя в связи с тревогой, которые попали в категорию «Другое» [9]. Отсутствие таких неэффективных стратегий совладания с тревогой можно объяснить как начальным этапом пандемии, который характеризовался умеренным стрессом, так и формулировкой вопроса в анкете, где в качестве вариантов ответа были предложены преимущественно конструктивные стратегии [24].

Кластерный анализ результатов показал, что тревога в период пандемии выстраивается вокруг двух основных переживаний, связанных с неопределенностью, – собственной уязвимости и собственной некомпетентности. Так, высокая угроза смерти в пандемию и переживание изоляции от других людей нарушают базовое чувство безопасности личности, что обнажает первичную, экзистенциальную тревогу. Переживание этой базовой уязвимости может отражаться в мысли «Я тревожный(-ая)». Для снижения тревоги используются стратегии, которые в целом направлены на самоуспокоение (творчество, фильмы, книги и т.д.) и аффилиацию (общение с близкими).

Субъективное переживание утраты привычных возможностей и свобод во время пандемии заставляет пошатнуться субъектность личности, в результате чего человек переживает собственную некомпетентность и начинает представлять себя как слабого, пассивного и беспомощного, что выражается в такой негативной мысли о себе, как «Я плохой(-ая) и слабый(-ая)». Эта тревога «усмиряется» с помощью стратегий повышения самоэффективности (работа и обучение).

Примечательно, что в исследованиях других авторов можно увидеть некоторое отражение этих идей. Так, в исследовании А.П. Тхостова и Е.И. Рассказовой факторный анализ позволил выявить два основных компонента тревоги: страх заболеть коронавирусом и страх ухудшения экономического благосостояния и потери заработка [14]. Авторы с позиций когнитивного подхода интерпретируют их как «менее актуальный страх заражения и более выраженную и дисфункциональную тревогу по поводу экономических последствий пандемии», что в настоящем исследовании могло бы соответствовать тревоге уязвимости и тревоге некомпетентности [14, с. 86].

Попытка использовать стратегии самоуспокоения и аффилиации для снижения тревоги, сопряженной с базовой уязвимостью (смертью и одиночеством), может косвенно свидетельствовать о том, что способность принять идею смерти позволяет личности стабилизировать свое эмоциональное состояние. Как пишут по этому поводу Е.И. Рассказова с соавторами, «при выраженной тревоге по поводу заражения стратегия принятия может быть эффективной в отношении эмоционального состояния человека» [13, с. 103]. Со смертью как с универсальной и неизбежной категорией человеческой жизни невозможно «справиться», ее можно лишь принять в качестве «аксиологизатора» собственной жизни, поэтому среди стратегий совладания здесь могут выступать не только различные способы фасилитации тревоги, но и отношения с другими людьми, основанные на ценностях и имеющие возможности для открытого обмена мыслями, чувствами и информацией.

Иная картина с тревогой вокруг утраты различных свобод: сталкиваясь с собственной некомпетентностью перед лицом неопределенности, стратегия принятия уже не является эффективной. Личность должна принять вызов и найти способ утвердить чувство собственной компетентности и самоэффективности, самым «понятным» способом для которого являются развитие профессиональных навыков и овладение новыми знаниями. В этом смысле изменчивость жизни может выступать потенциальным фактором самоизменений и так называемой «личностной трансформации» [5, с. 243].

Полученные в исследовании результаты позволяют увидеть важный психологический механизм формирования тревоги на примере ситуации пандемии. Неопределенность, задаваемая объективными условиями существования мира, предъявляет к человеку ряд экзистенциальных вызовов, среди которых угроза смерти, неопределенность будущего, социальная изоляция и др. С точки зрения экзистенциальной психологии, в ситуации неопределенности человеку необходимо дать личностные ответы на эти вызовы, содержащиеся, по сути, в двух вопросах: «Каким мне быть в неопределенности?» и «Что мне делать с неопределенностью?». Можно предположить, что тревога, выступая нормативной реакцией на неопределенность, все же является своеобразным выбором человека, так как оказывается взаимосвязанной с его негативными представлениями о себе, такими как «Я тревожный(-ая), беспомощный(-ая), плохой(-ая)».

Эти результаты показывают направления психологической помощи в работе с клиентами, испытывающими тревогу. В рамках когнитивно-поведенческой терапии важно выявлять негативные суждения о себе, «провоцирующие» тревогу, и искать им альтернативу, направленную на повышение самооценки, а также развивать навыки саморегуляции и самоорганизации. С точки зрения экзистенциального подхода можно помогать клиентам в их конфронтации с ответственностью, смертью и одиночеством: если тревога – это в некоторой степени один из выборов проживания своей жизни в целом и неопределенности, то есть и другой – с опорой на собственную активность, силу и уверенность. В этом смысле изменения внешней ситуации сопровождаются экзистенциальным выбором человека, в том числе выбором своего «Я». С позиций гуманистической психотерапии важной оказывается актуализация таких ресурсов, как оптимизм, спокойствие, принятие себя и необходимости личностных изменений, а также обращение к возможным «Я» [5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тревога в условиях пандемии имеет универсальные экзистенциальные основания: в качестве пускового механизма может выступать страх собственной смерти, страх одиночества и потери близких, а также переживание утраты свобод и возможностей.

Универсальные экзистенциальные вызовы находят свое отражение в специфических психологических утратах личности: высокий риск смерти и одиночество нарушают чувство безопасности и приводят к переживанию собственной уязвимости, а ограничение свободы может подрывать субъектность личности и влечет за собой чувство собственной некомпетентности. Переживание уязвимости может быть отражено в негативном представлении о себе по типу «Я тревожный(-ая)», а переживание собственной некомпетентности – в представлении «Я плохой(-ая)».

Для снижения тревоги в период пандемии взрослые люди используют как универсальные способы (методы саморегуляции и самопомощи), так и условно специфичные, связанные с источником тревоги и, соответственно, негативным представлением о себе. Так, для снижения тревоги уязвимости используются стратегии, направленные на самоуспокоение (творчество, фильмы, книги, сон, еда и т.д.) и аффилиацию (общение с близкими), а для тревоги некомпетентности – стратегии повышения самооффективности (работа, обучение).

Таким образом, экзистенциальные вызовы, лежащие в основе тревоги, приводят к специфическим психологическим утратам личности, формируя тревогу уязвимости и тревогу некомпетентности, для совладания с которыми используются как универсальные, так и специфичные способы.

Список литературы

1. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога. М.: Фирма СТА; 2006. 322 с.
2. Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: Республика; 1993. 109 с.
3. Хайдеггер М. Бытие и время. 4^е изд., испр. М.: Академический проект; 2013. 447 с.
4. Тиллих П. Бытие, небытие и тревога. В кн.: Тревога и тревожность. М.: ПЕР СЭ; 2008. С. 29–36.
5. Гришина Н.В. (ред.) Психология личности: Пребывание в изменении. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета; 2019. 576 с.
6. Дорцен Э. Ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. Пер. с англ. И. Глухова. Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования; 2007. 215 с.
7. Белоглазова О.Н. Феномен тревоги как модус человеческого существования. Автореф. дисс. ... канд. филос. наук: 09.00.11. Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет; 2011. 20 с.

8. *Англе А.* Воплощенная экзистенция. Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа. Материалы для психотерапии, консультирования и коучинга. Харьков: Гуманитарный Центр; 2019. 462 с.
9. *Быховец Ю.В., Коган-Лернер Л.Б.* Пандемия COVID-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация. Социальная и экономическая психология. 2020;2(18):291–308. <https://doi.org/10.38098/ipran.sep.2020.18.2.010>
10. *Куваева И.О., Стрельникова А.М.* Концептуализация ситуации пандемии у переболевших новой коронавирусной инфекцией. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021;3(27):72–82. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-3-72-82>
11. *Алехин А.Н., Дубинина Е.А.* Пандемия: клиничко-психологический аспект. Артериальная гипертензия. 2020;3(26):312–316. <https://doi.org/10.18705/1607-419X-2020-26-3-312-316>
12. *Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Степанова Л.В.* Оценка пандемии COVID-19 россиянами с разным уровнем жизнестойкости. Российский психологический журнал. 2020;3(17):76–88. <https://doi.org/10.21702/rpj.2020.3.6>
13. *Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А.* Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание. Консультативная психология и психотерапия. 2020;2(28):90–108. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>
14. *Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И.* Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? Консультативная психология и психотерапия. 2020;2(28):70–89. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280204>
15. *Freeston M.H., Tiplady A., Mawn L., Bottesi G., Thwaites S.* Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). The Cognitive Behaviour Therapist. 2020;1–32. <https://doi.org/10.1017/s1754470x2000029x>
16. *Харламенкова Н.Е., Быховец Ю.В., Дан М.В., Никитина Д.А.* Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19. ИП РАН; 2020.
17. *Алехин А.Н., Леоненко Н.О., Кемстач В.В.* Клиничко-психологические аспекты инсомнии, ассоциированной с пандемией COVID-19. Артериальная гипертензия. 2021;1(27):83–93. <https://doi.org/10.18705/1607-419X-2021-27-1-83-93>
18. *Акиндинова И.А., Асламазова А.А.* Особенности переживания угрозы заражения COVID-19 в начальный период режима самоизоляции жителями республики Адыгея и Северо-Западного региона России. В кн.: Психолого-педагогические аспекты подготовки кадров к профессиональной деятельности в экстремальных условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 14 мая 2021 г. СПб.: Изд-во СПбГУПС МЧС России; 2021. С. 16–24.
19. *Алехин А. Н., Беляева С. И., Данилова Ю. Ю., Неберекутина Э. А.* Особенности восприятия человеком угрозы заражения в ситуации пандемии COVID-19. Reflexio. 2021;1(14):5–16. <https://doi.org/10.25205/2658-4506-2021-14-1-5-16>
20. *Алехин А.Н., Данилова Ю.Ю., Щелкова О.Ю.* Особенности психологических реакций в ситуации эпидемической угрозы, транслируемой СМИ. Психология человека в образовании. 2020;4(2):372–383. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2020-24-372-383>
21. *Куваева И.О., Стрельникова А.М.* Особенности совладания со специфической трудной ситуацией (пандемией COVID19). Известия Уральского федерального университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2021;2(27):84–91.
22. *Куфтяк Е.В.* Совладание со стрессом в период пандемии COVID-19. В кн.: Холмогорова А.Б. (ред.) Зейгарниковские чтения: Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований: материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 18–19 ноября 2020 г. М.: Изд-во МГППУ; 2020. С. 93–95.
23. *Маликова Т.В., Новикова Т.О., Пирогов Д.Г., Мурза-Дер Г.А.* Отчет по результатам опроса «Социокультурные представления о коронавирусной инфекции (COVID-19)». Психология человека в образовании. 2020;1(2):119–122. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2020-2-1-119-122>
24. *Крюкова Т.А., Екимчик О.А., Опекина Т.П., Шипова Н.С.* Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19. Социальная психология и общество. 2020;4(11):120–134. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110409>

References

1. *Freud S.* Inhibition, symptom and anxiety. Moscow: Firma STD; 2006. 322 p. (In Russian).
2. *Kierkegaard S.* Fear and Trembling. Moscow: Respublika; 1993. 109 p. (In Russian).
3. *Heidegger M.* Being and time. 4th ed., revised. Moscow: Academicheskiiy proyekt; 2013. 447 p. (In Russian).
4. *Tillich P.* Being, non-being and anxiety. In: Anxiety. Moscow: PER SE; 2008. Pp. 29–36. (In Russian).
5. *Grishina N.V.* Personality psychology: Staying in change. St. Petersburg: St. Petersburg University Publ. House; 2019. 576 p. (In Russian).

6. *Deurzen Van E.* Practical existential counseling and psychotherapy. Trans. from Eng. I. Glukhov. Rostov-on-Don: Association of Existential Counseling; 2007. 215 p. (In Russian).
7. *Beloglazova O.N.* The phenomenon of anxiety as a mode of human existence. Abstr. Diss. ... Cand. Sci. (Phil.); 09.00.11. Novosibirsk: Novosibirsk State Technical University; 2011. 20 p. (In Russian).
8. *Langle A.* Embodied existence. The development, application and concepts of existential analysis. Materials for psychotherapy, counseling and coaching. Kharkov: Humanitarian Center; 2019. 462 p. (In Russian).
9. *Bykbovets Yu.V., Cohen-Lerner L.B.* Pandemic COVID-19 as a multifactorialtraumatic situation. Social and Economic Psychology. 2020;2(18):291–308. <https://doi.org/10.38098/ipran.sep.2020.18.2.010>
10. *Kuvaeva I.O., Strelnikova A.M.* Conceptualization of the pandemic situation in patients with a new coronavirus infection. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021;3(27):72–82. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-3-72-82>
11. *Alekbin A.N., Dubinina E.A.* Pandemic: the view of a clinical psychologist. Arterial Hypertension. 2020;3(26):312–316. <https://doi.org/10.18705/1607-419X-2020-26-3-312-316>
12. *Odintsova M.A., Radchikova N.P., Stepanova L.V.* Assessment of the COVID-19 pandemic by Russians with different levels of resilience. Russian Psychological Journal. 2020;3(17):76–88. <https://doi.org/10.21702/rpj.2020.3.6>
13. *Rasskazova E.I., Leontiev D.A., Lebedeva A.A.* Pandemic as a Challenge to Subjective Well-Being: Anxiety and Coping. Counseling Psychology and Psychotherapy. 2020;2(28):90–108. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>
14. *Tkhostov A.Sb., Rasskazova E.I.* Psychological Contents of Anxiety and the Prevention in an Infodemic Situation: Protection against Coronavirus or the “Vicious Circle” of Anxiety? Counseling Psychology and Psychotherapy. 2020;2(28):70–89. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280204>
15. *Freeston M. H., Tiplady A., Mann L., Bottesi G., Thwaites S.* Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). The Cognitive Behaviour Therapist. 2020;1–32.
16. *Kharlamenkova N.E., Bykbovets Yu.V., Dan M.V., Nikitina D.A.* Experiencing uncertainty, anxiety, anxiety in the conditions of COVID-19. Russian Academy of Sciences; 2020.
17. *Alekbin A.N., Leonenko N.O., Kemstach V.V.* Clinical and psychological aspects of insomnia associated with COVID-19 pandemic. Arterial Hypertension. 2021;1(27):83–93. <https://doi.org/10.18705/1607-419X-2021-27-1-83-93>
18. *Akindinova I.A., Aslamazova L.A.* Peculiarities of experiencing threats of COVID-19 infection in the initial period of self-isolation of residents of the republic of Adygeya and the northwestern region of Russia. In: Psychological and pedagogical aspects of personnel training for professional activity in extreme conditions: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, May 14, 2021. St. Petersburg: Ministry of Emergency Situations of Russia Publ. House; 2021. Pp. 16–24.
19. *Alekbin A.N., Belyaeva S.I., Danilova Yu.Yu., Neberekutina E.A.* Features of Human Perception of Risk of Infection in a COVID-19 Pandemic Situation. Reflexio. 2021;1(14):5–16. <https://doi.org/10.25205/2658-4506-2021-14-1-5-16>
20. *Alekbin A.N., Danilova Yu.Yu., Shchelkova O.Yu.* Features of psychological reactions to epidemic threat communicated by the mass media. Psychology in Education. 2020;4(2):372–383. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2020-24-372-383>
21. *Kuvaeva I.O., Strelnikova A.M.* Features of coping with a specific difficult situation (COVID-19 pandemic). Proceedings of the Ural Federal University. Series 1. Issues of Education, Science and culture. 2021;2(27):84–91.
22. *Kuftyak E.V.* Coping with stress during the COVID-19 pandemic. In: Kholmogorova A.B. (ed.) Zeigarnikov readings: Diagnostics and psychological assistance in modern clinical psychology: Issue of scientific and ethical foundations: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, November 18–19, 2020. Moscow: Moscow State University of Psychology and Education Publ. House; 2020. Pp. 93–95.
23. *Malikova T.V., Novikova T.O., Pirogov D.G., Murza-Der G.A.* Report on the results of the survey “Sociocultural preconceptions about the coronavirus infection (COVID-19)”. Psychology in Education. 2020;1(2):119–122. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2020-2-1-119-122>
24. *Kryukova T.L., Ekimchik O.A., Opekina T.P., Shipova N.S.* Stress and Coping in a Self-Isolated Family during COVID-19 Pandemic. Social Psychology and Society. 2020;4(11):120–134. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110409>