

Особенности воспринимаемой жизненной ситуации в период пандемии

*Е. В. Битюцкая, А. А. Херувимова, Т. И. Мирзамедова,
А. К. Скворцова, А. А. Спицына*

В статье анализируются особенности воспринимаемой жизненной ситуации в период самоизоляции при разной оценке желательности изменений. Представлены результаты контент-анализа (N = 108), описывающие содержание жизненной ситуации и цели для четырех групп респондентов, которые оценивают актуальную ситуацию как нежелательные и желательные изменения. Показано, что в ситуации пандемии респонденты, принимающие изменения, чаще придают значение собственному развитию, увеличению продуктивности, освоению полезных навыков. Респонденты, не принимающие изменения, чаще фокусируются на ограничениях и потерях. При этом их переживания окрашены тревогой, ощущением беспомощности и другими негативными эмоциями.

Ключевые слова: жизненная ситуация, пандемия, COVID-19, изменения, цель.

В данной статье рассматриваются особенности восприятия жизненной ситуации в период пандемии COVID-19, что на уровне социально-психологических процессов характеризует глобальные риски для человечества. Важными характеристиками этих угроз являются иллюзия отдаленности, маловероятности и связанные с этим когнитивные искажения, неготовность людей определять события как возможные в своей жизни (Нестик, Журавлёв, 2018). При анализе особенностей переживания таких событий на индивидуальном уровне наибольшее значение приобретает воспринимаемая (или субъективная) ситуация и связанное с этим смысло- и целеобразование, а так-

Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 20-013-00838.

же ресурсы как те внутренние опоры, которые позволяют человеку оставаться продуктивным.

Понятие воспринимаемой или субъективной ситуации предполагает приращение особого значения активности субъекта: человек не просто оказывается в условиях среды, но и сам их создает — как в сознании, конструируя картину ситуации, так и в действительности, преобразуя условия. Данная традиция психологического изучения ситуаций заложена в работах Л. С. Выготского, К. Левина, А. Н. Леонтьева, Б. Ф. Ломова, В. А. Петровского, Ф. Е. Василюка и др. При этом подчеркивается, что жизненная ситуация — это не субъект и его обстоятельства, взятые по отдельности, а «человек, находящийся внутри ситуации и оценивающий, интерпретирующий, понимающий ее как трудную для себя» (Знаков, 2016, с. 207). В ситуации «выделяется» не весь объективный мир, а лишь та его часть, которой субъект придает значение, смысл. Тем самым ситуация становится психологической и лишь в таком виде детерминирует активность субъекта (Прохоров, 2020).

Организация исследования

В данном исследовании мы ставили задачей изучить, как люди оценивают свою жизненную ситуацию и какие ставят цели в условиях общественных перемен, вызванных пандемией. Участникам исследования предлагалось сформулировать и проанализировать свою актуальную жизненную ситуацию, связанную с изменениями в период самоизоляции. Далее респонденты отвечали на открытые вопросы Методики структурированного описания ситуации (вопросы о субъективном переживании ситуации, целях в ней и др.) и заполняли стандартизированные опросники, направленные на диагностику восприятия и преодоления актуальной трудности (результаты опросников в данной работе не анализируются). Один из вопросов состоял в оценке желательности произошедших в жизни респондента изменений по шкале от минус 5 до плюс 5. Все методики исследования были направлены на анализ одной, актуальной для человека, жизненной ситуации (схему исследования см.: Битюцкая и др., 2015).

Обработка ответов по Методике структурированного описания ситуации (далее — описания ситуаций) проводилась на основе контент-анализа с использованием кодировочной инструкции, которая была разработана в 2019 г. Е. В. Битюцкой, Н. Г. Малышевой. Инструкция включала категории, относящиеся к описанию ситуации в целом (1) и к отдельным вопросам (2). Таким образом, единицей контекста являлись описания ситуаций (для первого типа ка-

тегорий) и ответы на каждый вопрос (для второго типа категорий). В числе категорий первого типа были, в частности, эмоции. Ко второму типу категорий относились особенности оценки, копинга, цели и др. Данная инструкция была разработана и опробована на материале более 500 случаев. Однако анализируемая ситуация жизненных изменений, связанных с пандемией, оказалась специфичной, поэтому были введены дополнительные категории. В частности, для содержания жизненных ситуаций мы выделили категории на основе материала данного исследования. Использовался сплошной подсчет. Для статистического анализа расхождений в распределении частот встречаемости и сочетания категорий применялся критерий согласия χ^2 Пирсона.

Материалом исследования стали описания ситуаций взрослых респондентов, полученные в период с 1 апреля по 1 мая 2020 г. В исследовании приняли участие 108 человек (73 женщины, 35 мужчин) в возрасте от 18 до 69 лет ($M = 34$, $SD = 14,8$).

Выборка была разделена на 4 группы по оценке респондентами степени желательности изменений в своей жизни: 1 группа — оценка актуальной жизненной ситуации как сильно нежелательных изменений (оценки -4, -5 по шкале от -5 до +5; $n = 30$), 2 — средне и слабо нежелательные изменения (оценки от -3 до -1; $n = 25$), 3 — средне и слабо желательные изменения (от +1 до +3; $n = 31$), 4 — сильно желательные изменения (оценки +4, +5; $n = 22$).

Результаты и их обсуждение

Содержание жизненных ситуаций в период пандемии. Для анализа содержательных характеристик описаний ТЖС мы выделили 5 категорий, описывающих: 1) ограничения (например, социальных контактов); 2) потери (утрата чего-то важного; чаще всего описывались финансовые недостатки); 3) трудности (описание усложнения жизни в разных областях, чаще в учебной, профессиональной; трудность находиться в едином пространстве с теми, с кем ранее не контактировал); 4) приобретения (позитивная оценка изменений в жизни в связи с самоизоляцией, например, восприятие их как «подарка», возможностей чаще быть со значимыми людьми); 5) амбивалентные ответы (в которых одновременно описываются и отрицательные, и положительные оценки актуальной ситуации, например: «С одной стороны, угнетает ограниченное пространство, с другой — я отдохнула от проблем и работы»); 6) нейтральные ответы, констатирующие ситуацию, но не отношение к ней (например: «Стал больше работать и больше времени проводить с семьей»).

В ответах респондентов первой группы (воспринимающих изменения как максимально нежелательные) чаще встречаются категории *ограничений* (в ответах 37% респондентов этой группы) и *потерь* (30%). Описываются *ограничения* свободы передвижения, времени на необходимые занятия, а также недостаток «личного пространства». При этом часть ответов эмоционально окрашена (сообщается о чувствах беспомощности, жалости, попытках контролировать панику). Чаще всего описывались *потери* возможности межличностных контактов, финансовый ущерб, потеря стабильности. *Трудности* и *нейтральные ответы* были зафиксированы в 10% и 7% соответственно. Характерно, что *приобретения* не упоминались ни одним из респондентов данной группы, *амбивалентный ответ* мы получили лишь в одном описании (3%). Отдельно отметим категории, которые определялись только для этой группы респондентов: неопределенность и тревога за будущее (6%).

В ответах респондентов второй группы (для которых изменения средние и слабо нежелательны) чаще всего определяются *ограничения* (32% респондентов второй группы) и *нейтральные ответы* (24%). Респонденты второй группы описали «социальные ограничения» и снижение возможностей движения, прогулок и активности, а также дистанционные форматы обучения как *ограничения*. *Нейтральные ответы*, констатирующие ситуацию, связаны с необходимостью быть дома, «распределять расходы», переходить на дистанционное образование. В ответах, которые категоризированы как *трудности* (16%), чаще всего говорится об ухудшении эмоционального состояния, повышении тревоги и страха, усилении ответственности за себя и близких. О *потерях* (стабильности, доходов, интересного досуга) сообщили 12% респондентов этой группы. К *амбивалентным ответам* мы отнесли 2 случая (8%), в которых наряду с приобретениями (свободного времени, своего развития) описывались и ограничения (собственная прокрастинация, отсутствие привычного режима). О *приобретениях* в этой группе не сообщалось. Однако картина относительной частоты упоминания данной категории сильно меняется в следующей группе.

35% респондентов третьей группы (сообщивших о слабой и средней желательности изменений) описали ситуацию, сложившуюся в самоизоляции, как *приобретения*: новых знаний и навыков, новых форматов для своих профессиональных проектов, новых контактов, большей осознанности в отношении к жизни, понимания со стороны других людей. *Ограничения*, по содержанию совпадающие с ответами предыдущих групп респондентов, описаны в ответах 19% участников. *Потери* (социальных контактов и работы), *нейтральные* и *амбивалентные* ответы определены в описаниях ситуаций 13%,

10% и 10% респондентов, соответственно. В единичных случаях отмечаются *трудности*, связанные с дистанционным обучением; уверенная стабильность ситуации; надежда на хороший исход; формулируется перспектива будущего и ближайшие цели (по 3%).

В ответах участников исследования четвертой группы (сообщивших о высоко желательных изменениях в жизни), в равной степени (по 23%) проявляется *амбивалентное* отношение к ситуации и восприятие ее как *приобретений* (времени на необходимые занятия, улучшение финансовых и жилищных условий). В *амбивалентных ответах* описываются ограничения общения и передвижения, но при этом отмечается появившаяся польза для дела и саморазвития. *Нейтральные* ответы и *ограничения* обнаружены также в равной степени (по 18% респондентов). В контексте анализа *ограничений* характерен ответ одного из участников данной группы, который сообщает о необходимости быть готовым к тому, что всё в мире меняется, но у него нет понимания, как изменить себя. *Трудности* и *потери* описываются в единичных ответах (по 4,5%). Интересно, что 2 респондента данной группы определяют свою ситуацию как стабильную, подчеркивается, что изменений не происходит (9%).

Результаты математической обработки указывают на то, что расхождение между распределениями по 6-ти содержательным категориям (относительно 4-х групп) статистически достоверно: $\chi^2(15) = 35,75$; $p = 0,002$.

Цели жизненной ситуации в период пандемии. Отметим, что в ответах респондентов могли быть описаны не одна, а две и более целей. В этом случае мы кодировали каждую цель. Мы выделили следующие основные категории: 1) цель-приближение, связанная с достижением, приобретением чего-то нового и привлекательного; 2) цель-избегание, описывающая избавление от неприятного — как произошедшего, так и ожидаемого; 3) цель, связанная с сохранением имеющегося; 4) развитие, увеличение как цель; 5) возвращение того, что было до пандемии. Наиболее яркие различия в разных группах показывают первые две категории целей (приближение и избегание): с возрастанием желательности изменений увеличивается частота упоминания приближения (от 30% в первой группе до 73% респондентов — в четвертой). Обратная тенденция наблюдается для целей избегания (от 43% до 9%). В целом, различия в распределении частоты ответов по целям статистически значимы: $\chi^2(12) = 29,4$; $p = 0,007$.

В описаниях ситуации респондентов первой группы преобладают цели, связанные с *избеганием* (в ответах 43% респондентов): уйти от неприятностей и болезни, «не заболеть», «не растолстеть», «не свихнуться». Цели *приближения* также довольно часто упоминаются (30%):

найти работу, сделать личный бренд, уделить больше внимания семье. При этом встречаются цели *сохранения* имеющегося положения и эмоционального спокойствия (13%), а также «*возвращения* как было раньше», на предыдущий уровень доходов и благополучия (13%). Цели *саморазвития* описали 10% респондентов этой группы.

Респонденты второй группы наиболее часто описывали цели *приближения* — 48% (получить новые знания, доход). Цели *избегания* и *сохранения* представлены в 20% и 24% случаев соответственно. При этом формулировки избегания, как и для предыдущей группы, связаны с тем, чтобы выйти из периода карантина, избежать потерь. *Сохранение* описано как необходимость сохранять баланс, здравомыслие, сознательность. «*Вернуться к привычному жизненному укладу*» ставят целью 8% респондентов данной группы.

В ответах респондентов третьей группы наиболее часто отмечены цели *приближения* (68%): привести дела в порядок, помочь людям, заботиться о близких и себе. Цели *сохранения* (например, «остаться в порядке», «продолжить обучение на таком же уровне») и *саморазвития* («максимально продуктивно провести освободившееся время») указали по 13% респондентов. Цели *избегания* — «перетерпеть», «переждать карантин» — описали 10% участников.

Наконец, 73% респондентов четвертой группы указали цели *приближения*: достичь продуктивности, хорошего здоровья, образования, красоты, приобрести навыки. Интересно, что в этой группе также довольно много ответов (32%) о *развитии* и увеличении («сделать еще больше, чем раньше», «извлечь максимальную пользу»). Причем в некоторых случаях это окрашено позитивными эмоциями: «получение удовольствия от сложившейся ситуации». Цели *сохранения* имеющегося («сохранить здоровье») и *избегания* («не стать отшельником», «не впасть в депрессию», «не превратиться в унылую жабу», «не сойти с ума в 4-х стенах») отмечены в 14% и 9% соответственно.

Интересно, что респонденты разных групп описывают одинаковые ограничения, но в одних случаях произошедшие жизненные изменения оцениваются позитивно, а в других — негативно. Вероятно, это связано с тем, какую значимость придает человек ограничениям. Так, ранее было показано, что оценка препятствия может быть по-разному связана с активностью человека в ситуации. Фокусирование на препятствии может сочетаться с направленностью усилий на преодоление трудности. Но оценка препятствия как непреодолимого связана с избеганием (Битюцкая, Корнеев, 2020).

При сравнении результатов разных групп респондентов прочитывается временная перспектива в сочетании с направленностью усилий. Так, в ответах респондентов, положительно оценивающих

изменения своей жизни, чаще описана устремленность в будущее для достижения значимых результатов (учебных, профессиональных, внутренних и внешних изменений и др.). Напротив, респонденты, отрицательно воспринимающие произошедшие в жизни изменения, своей задачей в будущем зачастую ставят избавление от того неприятного, что есть в ситуации самоизоляции. Кроме того, только в ответах этих респондентов отмечается желание вернуть ту ситуацию, что была до пандемии, — при всей нереалистичности этой задачи. Т. е. временная перспектива в данном случае «сдвигается» в прошлое — в то время как цель описывает будущие результаты деятельности человека. Интересно, что цели сохранения имеющегося (фокусирующие человека на настоящем) присутствуют в описаниях респондентов всех четырех групп.

Выводы

Таким образом, *респонденты, принимающие изменения*, чаще фокусируются на собственном развитии, увеличении продуктивности, освоении новых полезных навыков. Важной темой для них является извлечение пользы из сложившейся ситуации и улучшение своего положения. Хотя это не исключает амбивалентных ответов, в которых рефлексированы ограничения. На основе результатов проведенного исследования можно утверждать, что восприятие жизненной ситуации в контексте новых приобретений, достижений, саморазвития является ресурсом для того, чтобы ощущать желательность происходящего. Напротив, *респонденты, не принимающие изменения*, чаще придают значение ограничениям и потерям, связанным с ситуацией пандемии. При этом их переживания окрашены тревогой, ощущением беспомощности и другими негативными эмоциями. В описаниях жизненной ситуации таких людей приобретения не упоминались.

Литература

- Битюцкая Е. В., Баханова Е. А., Корнеев А. А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальный психологический журнал. 2015. № 2. С. 41–55.
- Битюцкая Е. В., Корнеев А. А. Диагностика факторов копинга: апробация опросника «Типы ориентаций в трудных ситуациях» // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 1. С. 97–111.
- Нестик Т. А., Журавлёв А. Л. Отношение к глобальным рискам: социально-психологический анализ // Психологический журнал. 2018. Т. 39. № 1. С. 128–138.

Знаков В. В. Психология понимания мира человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.

Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: Пер Сэ, 2012.

Characteristics of a perceived life situation during a COVID-19 pandemic

*E. V. Bityutskaya, A. A. Kheruvimova, T. I. Mirzamedova,
A. K. Skvortsova, A. A. Spitsyna*

The article analyzes the features of the perceived life situation during the period of self-isolation of persons with a different assessment of the desirability of changes. The results of content analysis ($N = 108$) for 4 respondent groups are presented, which evaluate the current situation as undesirable and desirable changes. It is shown that in a pandemic situation, respondents who accept changes most often give value to their own development, productivity development, and development of useful skills. Respondents who do not accept changes more often attach importance to limitations and losses. At the same time, they feel anxiety, feelings of helplessness and other negative emotions.

Keywords: life situation, COVID-19 pandemic, changes, purpose.