

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ В СИТУАЦИИ
ЭПИДЕМИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ, ТРАНСЛИРУЕМОЙ В СМИ
FEATURES OF ANXIETY STATES TO EPIDEMIC THREAT
COMMUNICATED BY THE MASS MEDIA**

Сарина Т. И., БГПУ (г. Минск, Беларусь)

Saryna T. I., BSPU (Minsk, Belarus)

Рассмотрены особенности протекания состояния тревоги в ситуации эпидемической угрозы, описаны функции и основные проявления состояния тревоги на психологическом, вегетативном и поведенческом уровнях. Обозначено влияние факторов информационной среды на тревожные состояния во время вспышки коронавирусной инфекции.

The features of the course of the state of anxiety in a situation of epidemic threat are considered, the functions and main manifestations of the state of anxiety at the psychological, vegetative and behavioral levels are described. The influence of information environment factors on anxiety conditions during an outbreak of coronavirus infection is indicated.

Ключевые слова: тревога; информационная среда; эпидемическая угроза; пандемия COVID-19.

Keywords: anxiety; information environment; epidemic threat; COVID-19 pandemic.

Ситуация эпидемической угрозы, сложившаяся в последние годы в связи с распространением COVID-19, существенно увеличила влияние неопределенности и риска на жизнь и здоровье человека.

Так, распространение коронавирусной инфекции внесло изменения во все области общественной жизни. По всему миру приостанавливались работы многих предприятий, учебных заведений, отменены практически все общественные мероприятия, был введен обязательный масочный режим, система социальной дистанции, а также режим изоляции (в пик эпидемии на карантин были закрыты целые города). Многие люди за короткое время оказались в ситуации внезапной потери работы и финансовой стабильности. Все эти обстоятельства, а также потеря ощущения стабильности, невозможность удовлетворить свои социальные потребности – становятся причиной появления страхов, повышения тревожности, усиления стрессовых реакций, которые негативно сказываются на здоровье населения.

Тревога является естественной эмоциональной реакцией человека. Первое упоминание данного понятия было описано в работах З. Фрейда. В 1926 г. З. Фрейд издал монографию «Торможения, симптомы, беспокойства», в которой впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства, тревоги. Он охарактеризовал это состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности. В своих работах автор разделяет два понятия «страх» и «тревога». Главное их отличие, по мнению З. Фрейда, в том, что страх представляет собой конкретное явление, тревога же носит более глубокий, но в то же время беспредметный характер. Тревога рассматривается как страх, в котором человек не отдает себе отчета [4].

А. И. Захаров в своих работах также разводит эти два понятия. Согласно данному автору, тревога выступает как сигнал к опасности, а страх является ответом на нее. Кроме этого, автор отмечает, что тревога в основном ориентирована на будущее, на события, которые лишь могут произойти. Страх же, наоборот, связан с прошлым опытом, то есть какими-то воспоминаниями личности об пережитой ранее опасности [4].

Чувство тревоги во время вспышки коронавирусной инфекции является совершенно нормальной психоэмоциональной реакцией человека на резкие изменения.

Так, О. Х. Маурер считал, что основная функция тревожности – сигнализирующая, она ведет к тому, что подкрепляются такие реакции и такие формы поведения, которые способствуют предотвращению переживания более интенсивного страха или уменьшают уже возникший страх [4].

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревожности и страха рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям [4].

Однако в тех случаях, когда тревога является чрезмерной и протекает длительное время, то данное состояние может серьезно нарушить работоспособность, межличностные отношения и общее функционирование личности.

Особенно тяжелым, в ситуации эпидемиологической угрозы, может становится состояние людей с тревожными расстройствами, для данных лиц крайне важно поддерживать стабильные жизненные условия в усло-

виях самоизоляции и распространения коронавирусной инфекции, чтобы они могли чувствовать себя в безопасности. В противном случае следует ожидать обострения различных проявлений данного расстройства.

Состояния тревоги могут проявляться как на психологическом, вегетативном, так и на поведенческом уровнях.

К вегетативным проявлениям относятся следующие: одышка или ощущение удушья, сердцебиение, чувство жатия или болей в сердце, учащение пульса, потливость, холодные липкие руки, сухость во рту, абдоминальный дистресс (тошнота, боли в желудке). Слабость, головокружение, приливы жара или холода, частое мочеиспускание, внутренняя дрожь, трудности при глотании или ощущение «комка в горле».

Психологические проявления многогранны, но преобладают следующие: чувство подавленности, беспомощности, неуверенности, ощущение опасности, пониженная самооценка и уровень притязаний, низкий порог возникновения реакции тревоги. Трудности концентрации внимания, ощущение «пустоты в голове», внушаемость, подчиняемость комплекс вины, неполноценности, раздражительность, ощущение звинченности и нетерпение.

Поведенческие особенности выражаются в дезорганизации деятельности, скованности, зажатости, напряжении, неусидчивости, в стремлении к избеганию стрессовых ситуаций. Возможна повышенная утомляемость, неусидчивость, тремор, пошатывание при ходьбе [2].

Важно отметить, влияние процесса информатизации на переживания состояния тревожности. Ускоренное развитие и трансформация информационной среды является отличительной чертой современного мира и общества. **Информационная среда** – это совокупность виртуальных стимулов и потоков информации, которые различным образом воздействуют на человека. С помощью виртуальных стимулов социум транслирует индивиду правила, стереотипы поведения, нормы и ценности. Особенности таких воздействий среды на сознание человека формируют у него специфический образ реальности и понимание себя в ней [3, с. 116].

На психологическую безопасность общества непосредственно влияют такие факторы информационной среды, как: качественная и количественная характеристика информации (объем, подлинность, количество, разнородность, противоречивость и т. д.), соответствие характеристик информации параметрам реципиентов и установкам окружающей среды и пр. [3].

Таким образом, в результате получения и обработки чрезмерного количества информации, которая не всегда является объективной и достоверной, человек начинает испытывать трудности с ориентацией в разрастающемся информационном потоке, а также с анализом и интерпретацией поступающей информации. Как следствие искаженных представлений о реальности, изменения мировосприятия, у человека появляются различные проблемы психологического и социального порядка [3].

Таким образом, считается, что более ясное и четкое понимание угрозы вирусной инфекции населением связано с высоким уровнем доверия к информации, распространяемой СМИ.

Данное утверждение подтверждает исследование, проведенное А. Н. Алёхиным, Ю. Ю. Даниловой, О. Ю. Шелковой (Санкт-Петербург, 2020 г.). Целью исследования являлось изучение особенностей психологического реагирования человека в ситуации эпидемической угрозы, транслируемой информационной средой, по средствам изучения ответов студентов в ходе специально разработанного авторского структурированного интервью, направленного на выявление представлений респондентов о возникновении и профилактике распространения коронавирусной инфекции COVID-19 [1].

Авторами данного исследования было установлено, что уже в начале карантина у части опрошенных средствами массовой информации было сформировано представление о коронавирусной инфекции COVID-19 как болезни, требующей физического дистанцирования в социальной среде или полного изолирования. При этом у трети опрошенных отмечается недоверие к имеющейся информации, что влечет за собой переживание тревожной неопределенности, дестабилизацию когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферы. Следует отметить, что значительно чаще тревога и страх в ситуации эпидемической угрозы, транслируемой информационной средой отмечалась у женщин, нежели у мужчин. Авторами исследования также было установлено, что уровень общей тревожности находится в рамках нормативных значений, однако было отмечено его повышение до верхней границы нормы [1].

Кроме этого, данные результаты подтверждают исследования Д. Гарфина, Р. Сильвера и Э. Холмана свидетельствуют о том, что освещение средствами массовой информации событий, связанных с пандемией COVID-19, косвенно воздействовало на тех, кто имел низкий уровень ри-

ска заражения, вызывая у них повышение тревожности и усиление стрессовых реакций, порождающих соматические симптомы болезней [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что обострение тревожных симптомов в период коронавирусной инфекции неизбежно. Так как в период пандемии увеличивается количество триггеров, вызывающих данные состояния, к ним относятся:

- неоднозначный характер имеющийся на данный день информации о коронавирусной инфекции, в особенности транслируемой в СМИ;
- рост числа заболеваний, в том числе и случаев со смертельным исходом;
- отсутствие гарантированно надежных мер защиты от коронавирусной инфекции и др.

Феномен всеобщей обеспокоенности людей и тревоги в связи с коронавирусной ситуацией – это естественная реакция человека, повышающая готовность к обеспечению собственной безопасности. Однако успешность жизнедеятельности современного человека во многом обусловлена его собственной готовностью противостоять воздействию кризисных событий жизненного пути и способностью к самопомощи. Так, доступными методами самопомощи являются: избегание новостей и регулярные занятия физическими упражнениями, чтобы поддержать свое психическое здоровье.

Литература

1. Алёхин А. Н., Данилова Ю. Ю., Щелкова О. Ю. Особенности психологических реакций в ситуации эпидемической угрозы, транслируемой СМИ // Психология человека в образовании. Электронное издание. 2020. Т. 2, №4, с. 372–383. URL: <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2020-2-4-372-383> (дата обращения: 30.11.2021).
2. Астапов, В. М. Тревога и тревожность / В. М. Астапов. – М. : Пер Сэ, 2008. – 239 с.
3. Виноградова С. М. Психология массовой коммуникации / С. М. Виноградова, Г. С. Мельник. – М. : Юрайт, 2015. – 512 с.
4. Погорелова, Е. И. Тревога как фактор развития личности (На примере преодоления экстремальных ситуаций) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Е. И. Погорелова. – Таганрог, 2002. – 151 л.
5. Garfin D. R., Silver R. C., Holman E. A. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure // Health Psychology. 2020.