

Преодоление методологического разрыва в изучении экзистенциальной тревоги

Научный руководитель – Моспан Анастасия Никитична

Власова Екатерина Дмитриевна

Студент (магистр)

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

E-mail: vlasova_katyunya@list.ru

При внешнем благополучии и успехе всё больше людей сталкиваются с экзистенциальным вакуумом, то есть тем, что В. Франкл описывал как глубинное чувство утраты смысла, ощущением пустоты (Frankl, 1963). По данным Московской службы психологической помощи, основными причинами обращений жителей Москвы стали проблемы, связанные с утратой и поиском смысла жизни (ТАСС, 2025). Это свидетельствует о широкой распространённости экзистенциальной тревоги – фундаментального аффекта, возникающего при столкновении человека с «данностями существования»: смертью, свободой, изоляцией и бессмысленностью (Yalom, 1980). Это переживание часто не находит аутентичного выражения, а систематически вытесняется. Такие феномены, как «hustle culture», консьюмеризм, коммодификация человеческих отношений предлагают готовые, стереотипные формы бегства от тревоги через тотальную фиксацию на карьере, статусе и внешних атрибутах успеха, перепотреблении и превращение отношений между людьми и их элементов в товар, который можно купить и продать или обменять, придавая им рыночную стоимость.

В современной психологии сосуществуют, но слабо соотнесены между собой, два больших пласта знания: первым является экзистенциальный, описывающий природу и содержание тревоги (Yalom, 1980; Frankl, 1963; Heidegger, 1920), а вторым регуляторный, анализирующий механизмы совладания со стрессом и трудностями (Lazarus, Folkman, 1984; Леонтьев, 2025). Возникает методологический разрыв, суть которого заключается в следующем противоречии. С одной стороны, экзистенциальная тревога признаётся сложным, многомерным феноменом, имеющим качественно разные модальности. С другой стороны, изучение того, как человек с ней справляется, остаётся фрагментарным: глубинные внутренние процессы нередко редуцируются до набора простых поведенческих стратегий.

Для преодоления этого разрыва необходим интегративный подход, который позволил бы связать понимание природы экзистенциальной тревоги с моделью процессов совладания.

Ключевым элементом такого интегративного подхода выступает учёт уровня личностного развития (Loevinger, 1976), поскольку спектр доступных человеку механизмов совладания с экзистенциальной тревогой оказывается системно обусловлен его текущим уровнем личностной зрелости. Интеграция этой идеи позволяет не только описать, как человек реагирует на экзистенциальный вызов, но и выдвигать гипотезы о том, почему его реакция имеет именно такой характер.

Таким образом, для разрешения данного разрыва необходим междисциплинарный синтез, который: из философии и экзистенциальной терапии берет онтологическую глубину и понимание продуктивного напряжения между созиданием и открытием смысла; из психологии совладания заимствует системный понятийный аппарат для анализа процессов саморегуляции, разводящий автоматические копинги и осознанное, преобразующее совладание; из психологии личности привлекает структурное опосредующее звено – теорию

развития эго, которая объясняет, чем обусловлены индивидуальные различия в реакции на универсальные вызовы. Уровень эго-развития определяет сложность саморефлексии, толерантность к неопределенности и, гипотетически, спектр доступных механизмов совладания.

Гипотеза состоит в том, что выбор и эффективность стратегий совладания с экзистенциальной тревогой систематически опосредованы уровнем развития эго. Более высокие стадии (автономная, интегрированная) будут ассоциированы с преобладанием продуктивных, смыслоориентированных и рефлексивных стратегий. Более ранние стадии (конформистская, самозащитная) – с ригидными, избегающими или социально-конформными паттернами.

Предложенная междисциплинарная модель позволяет преодолеть методологический разрыв в изучении экзистенциальной тревоги. Она связывает онтологический уровень философского анализа с поведенческим уровнем психологии совладания через структурный уровень развития личности. Модель не только систематизирует существующие знания, но и задает новую перспективу для эмпирических исследований, где личностная зрелость рассматривается как ключевой фактор, определяющий качество экзистенциального преодоления.

Источники и литература

- 1) Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // Консультативная психология и психотерапия. 2003. Т. 11, № 2. С. 107–119.
- 2) Леонтьев Д.А., Михайлова Н.А., Рассказова Е.И. Апробация методики незаконченных предложений Вашингтонского университета // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 6–35.
- 3) Леонтьев Д.А. Совладание в контексте саморегуляции. Часть 1. Концептуальные проблемы и вызовы // Психологический журнал. 2025. Т. 46, № 1. С. 5–13.
- 4) Леонтьев Д.А. Совладание в контексте саморегуляции. Часть 2. Полиресурсная модель // Психологический журнал. 2025. Т. 46, № 2. С. 5–12.
- 5) Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011. 680 с.
- 6) Frankl V.E. Man's search for meaning. Boston : Beacon Press, 1963. 260 p.
- 7) Heidegger M. Sein und Zeit. 1. Hälfte. Halle a. d. S. : Max Niemeyer Verlag, 1927. XI, 438 S.
- 8) Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing, 1984. 445 p.
- 9) Loevinger J. Ego development: conceptions and theories. San Francisco : Jossey-Bass Publishers, 1976. 504 p.
- 10) Technical foundations for measuring ego development: The Washington University Sentence Completion Test / ed. by J. Loevinger. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1998. 128 p.
- 11) Yalom I.D. Existential Psychotherapy. New York : Basic Books, 1980. xii, 524 p.
- 12) Москвичи чаще всего обращаются за психологической помощью из-за потери смысла жизни [Электронный ресурс] // ТАСС. 2025. 10 окт. URL: <https://tass.ru/obschestvo/25337891> (дата обращения: 12.02.2026).