

ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ И ВОСПРИЯТИЯ МИРА СТУДЕНТОВ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

А. Ю. НИКОЛАЕВА, А. Н. ЗАХАРОВА

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Чувашский государственный университет
им. И. Н. Ульянова», г. Чебоксары, Российская Федерация*

Рассматриваются результаты эмпирического исследования уровня тревожности и особенности восприятия студенческой молодежью сложившейся ситуации в мире, ограничительных условий в связи с коронавирусной инфекцией. Исследование психологического восприятия населением пандемии COVID-19, показало, что для части студентов вуза характерна актуализация тревожных симптомов и ощущений трудностей в поддержании режима ограничений в условиях пандемии. Полученные результаты стали основой для построения тренинговой психокоррекционной программы по совладанию со стрессом и тревожностью в условиях пандемии COVID-19.

Пандемия коронавируса COVID-19 повлекла за собой увеличение количества психических расстройств у значительной массы населения, которая не сталкивалась с этой проблемой ранее [1]. Исследовательский интерес к данной проблеме вызван воздействием пандемии на психическую сферу и адаптационные возможности населения, поскольку возникновение ситуации, угрожающей жизни и здоровью, может приводить к различного рода психологическим проблемам, таким как паническое расстройство, депрессия, тревога и т. д. [4, 5]. Пандемия в краткие сроки вошла в число значимых факторов влияния социальных факторов на здоровье человека. Оценка уровня тревожности и восприятие мира студенческой молодежью в ситуации пандемии становится особо актуальной, поскольку данная социальная группа – одна из самых активных слоев населения, от психического здоровья которого зависит благополучие будущего общества.

Целью данного исследования стала оценка восприятия пандемии, ограничительных условий и уровня тревожности в связи с коронавирусной инфекцией, студентами вуза.

Методы исследования: анализ научных источников, анкетирование, тестирование, методы математико-статистической обработки данных.

В исследовании были использованы: методика – Шкала тревоги Спилберге-ра (Ч. Д. Спилбергер); анкетирование для выявления восприятия пандемии.

В анкете были использованы вопросы из «Опросника реакции на пандемию» [2], ряд формулировок вопросов были изменены. В исследовании приняли участие студенты вуза г. Чебоксары (Чувашская республика, Российская Федерация) в возрасте от 17 до 25 лет в количестве 52 человек.

В результате проведения исследования для самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) по шкале

тревоги Спилбергера было получено, что у 58 % студентов уровень актуальной тревоги не выходит за пределы нормы, у 20 % – низкий уровень. Данные показатели свидетельствуют об умеренном ощущении дискомфорта, напряженности, беспокойства, т. е. интенсивность воздействия такой стрессовой ситуации, как пандемия, оказывает не столь сильное влияние на молодежную среду. Однако у 22 % молодых людей наблюдается высокий уровень тревожности, для них пандемия и режим ограничения требуют напряжения адаптационных возможностей и субъективно могут восприниматься как нечто трудное и тягостное, тем самым повышая тревожность и риск углубления психологического стресса.

Анализируя полученные данные в анкетировании, можно заметить, что почти 50 % исследуемых считает, что, скорее всего, заболит, при этом 55 % предполагают, что старания не заразиться, не бесполезны, что может свидетельствовать об осознании опасности болезни молодежью и соблюдении ими мер предосторожности.

36,5 % студентов убеждены, что коронавирусная инфекция действительно опасна, 40 % предполагают это. 52 % молодежи возмущает несоблюдение эпидемиологических норм. Практически одинаковое количество испытуемых ощущают и не ощущают беспомощность и бессилие в данной ситуации. Можно предположить, что это обусловлено наличием или отсутствием переболевших в тяжелой форме среди близкого окружения.

Значимой особенностью, на наш взгляд, выявленной в данном исследовании, является восприятие информационного потока, воздействующего на молодежь в условиях пандемии – большая часть испытуемых не желает «слышать и думать об этой болезни». Интенсивный информационный поток с многократными просмотрами новостных источников способствует актуализации тревожных симптомов и ощущению трудностей в поддержании режима изоляции/ограничения. Имеет важное значение роль непредсказуемости, неопределенности и неизвестности в серьезности заболевания, дезинформации в СМИ и социальной изоляции в утяжеление имеющегося стресса и увеличении количества психических расстройств в популяции [3].

80 % респондентов не согласны с утверждением «мне трудно думать о чем-то другом кроме этой болезни», т. е. молодежь не хочет ставить в центре внимания и своей жизни только пандемию. При этом в целом молодые люди готовы менять свой образ жизни из-за опасности заразиться. Особые условия в связи с COVID-19 представляют собой среду, которая за счет ограничений передвижения и личных контактов способствует переживанию психологического стресса и вызывает значительные субъективные трудности при поддержании требуемого ограничительного режима. По полученным данным можно сделать вывод, что большая часть молодежи воспринимает пандемию адекватно: готовы соблюдать меры предосторожности ради улучшения эпидемиологической обстановки, с пониманием относятся к ограничениям, т. е. они способны управлять своим поведением, эмоциональным

состоянием. Отмечается адаптация студентов к обстановке, средний уровень тревожности.

Вместе с тем исследование показало, что для около четверти исследуемых студентов характерна актуализация тревожных симптомов и ощущений трудностей в поддержании режима ограничений в условиях пандемии. Полученные результаты стали основой для построения тренинговой психокоррекционной программы по совладанию со стрессом и тревожностью в условиях пандемии COVID-19, которая может найти свое применение в системе психопрофилактических здоровьесберегающих мероприятий в условиях образовательной среды вуза.

Список литературы

1 **Лозовская, Л. А.** Психические расстройства в период пандемии COVID-19 / Л. А. Лозовская // Психологическая газета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://psy.su/feed/8819/>. – Дата доступа : 28.01.2021.

2 Опросник реакции на пандемию [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://onlinetestpad.com/ru/test/247436-oprosnik-reakcii-na-pandemiyu>. – Дата доступа : 28.01.2021.

3 **Прилуцкая, М. В.** Восприятие чрезвычайного положения в связи с коронавирусной инфекцией учащимися и сотрудниками медицинского вуза в Казахстане / М. В. Прилуцкая, А. М. Гржибовский // Экология человека. – 2020. – № 6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.nsmu.ru/humanecology/chitat>. – Дата доступа : 28.01.2021.

4 Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 / М. Ю. Сорокин [и др.] // Обзорные психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 2002. – № 2. – С. 87–94.

5 A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry* [Electronic resource] / J. Qiu [et al.]. – 2020. – Mode of access : <https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213>. – Date of access : 28.01.2021.

A. Y. NIKOLAEVA, A. N. ZAKHAROVA

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

«Chuvash State University named after I. N. Ulyanov», Cheboksary, Russian Federation

FEATURES OF ANXIETY AND PERCEPTION OF THE WORLD OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC

The results of an empirical study of the level of anxiety and the peculiarities of student youth perception of the current situation in the world, restrictive conditions in connection with coronavirus infection are discussed in the article. The study of the psychological perception of the population of the COVID-19 pandemic showed that some of the university students are characterized by the actualization of alarming symptoms and feelings of difficulties in maintaining the regime of restrictions in a pandemic. The results of the study became the basis for building a psychocorrectional training program for coping with stress and anxiety in the context of the COVID-19 pandemic.

Получено 01.02.2021