

Сидоренко Ж. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Донецького національного університету імені Василя Стуса

Слободянюк О. С.

магістр психології

Донецького національного університету імені Василя Стуса

ПІДВИЩЕНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ОЗНАКА ПОРУШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ)

INCREASED ANXIETY AS A SIGN OF PERSONAL HEALTH DISORDERS IN THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC (ON THE EXAMPLE OF STUDENT YOUTH)

У статті розглядаються проблемні аспекти психологічного здоров'я особистості в умовах коронавірусної пандемії на прикладі студентської молоді. Особлива увага приділяється дослідженню тривожності.

Психологічне здоров'я розуміється нами як процес гармонійного особистісного опрацювання життєвого досвіду в напрямі самоактуалізації, самопізнання, людяності та життєздатності.

Для емпіричного дослідження ми використали такі методики: «Шкала психологічного благополуччя» К. Рифф в адаптації Т. Шевеленкової і Т. Фесенко, «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва, О. Разказової, «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, авторська анкета «Ставлення особистості до перебування в умовах пандемії COVID-19». Нами була сформована емпірична вибірка, що включила 71 особу. Опитування проводилось серед студентів 1–4 курсів філологічного факультету Донецького національного університету імені Василя Стуса.

На основі дослідження було виявлено зниження загального рівня життєздатності, погіршення емоційного благополуччя, що проявляється у зростанні тривожності та агресивних реакцій.

Частина опитуваних демонструє недовірливе ставлення до оточуючих, труднощі у налагодженні міжособистісних стосунків, низький рівень емпатії.

З іншого боку, з'ясовано, що тривожність студентів зумовлена більшою мірою стурбованістю за здоров'я та благополуччя своїх близьких. Негативні реакції спричинені ймовірністю карантинних обмежень.

Натомість досліджувані демонструють такі прояви психологічного здоров'я, як зацікавленість особистісним зростанням та самопізнанням, доволі високий рівень самоприйняття.

Більшості опитаних вдалося опанувати своїм станом через свідоме вжиття заходів запобігання поширенню інфікування, застосування прийомів саморегуляції, дозування негативної інформації.

Ключові слова: психологічне здоров'я, тривожність, пандемія COVID-19, інфодемія, життєстійкість.

The article examines the problematic aspects of the psychological health personality in a coronavirus pandemic on the example of student youth. Particular attention is paid to the study of anxiety.

We understand psychological health as a process of harmonious personal development of life experience in the direction of self-actualization, self-knowledge, humanity and viability.

For the empirical study, we used the following methods: "The scale of psychological well-being" by K. Riff in the adaptation of T. Shevelenkova and T. Fesenko, "Test of hardiness" by S. Muddy in the adaptation of D. Leontiev, O. Razkazova, "Scale of reactive and personal anxiety" by Ch. Spielberger, Yu. Khanin and the author's questionnaire "The attitude of the individual to being in a pandemic COVID-19". We formed an empirical sample of 71 people. The survey was conducted among students of 1–4 courses of the Faculty of Philology of Vasyl Stus Donetsk National University.

The study revealed a decrease in the overall level of vitality, deterioration of emotional well-being, which is manifested in increased anxiety and aggressive reactions.

Some respondents show distrust of others, difficulties in establishing interpersonal relationships, low levels of empathy.

On the other hand, it was found that students' anxiety is more due to concern for the health and well-being of their loved ones. Adverse reactions are caused by the possibility of quarantine restrictions.

Instead, the subjects show such manifestations of psychological health as interest in personal growth and self-knowledge, a fairly high level of self-acceptance.

Most of the respondents managed to master their condition through the conscious use of measures to prevent the spread of infection, the use of self-regulation techniques, dosing negative information.

Key words: mental health, anxiety, COVID19 pandemic, infodemia, viability.

Актуальність. Пандемія COVID-19 стала серйозним викликом для сучасного людства. Окрім занепокоєння щодо стану фізичного здоров'я, в багатьох українців спостерігаються ознаки погіршення пси-

хічного та психологічного здоров'я, що виявляються на рівні емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості, зокрема занепокоєння, дратівливості, втомлюваності, тривожні очікування майбутнього,

розгубленість, депресивні стани. Фахівці стверджують, що сучасна пандемія COVID-19 супроводжується очікуваною прийдешньою «епідемією» паніки, передбачувано спричиняючи суспільні психологічні реакції, такі як напруга, тривога та страх, що може приводити до гострої реакції на стрес, посттравматичного стресового розладу, депресії, інших емоційних розладів [16, с. 26–36].

Вітчизняні вчені (В. Рибалка, В. Помиткін, С. Максименко, О. Завгородня, В. Моргун) наголошують на важливості збереження психологічної стабільності українського суспільства в умовах глобальної дестабілізації соціально-економічної реальності, спричиненою пандемією COVID-19 [11]. Випадки захворювань осіб, з якими відбувалось безпосереднє контактування, дані офіційної статистики, карантинні обмеження, специфіка дистанційної роботи, а також «феномен тривожного інформаційного виру» [8] змушують людей ставитись до подій, що відбуваються, з підвищеною стурбованістю. Т.А. Gebreigus пропонує новий термін «інфодемія», що означає вибухове зростання недостовірної інформації під час спалахів та ускладнення отримання чіткої достовірної і корисної інформації в умовах інформаційного шуму [18].

Дані соціологічного опитування, отримані на початку 2021 р., вказують на те, що психоемоційний стан українців певним чином стабілізувався, особливо у молоді. Проте у багатьох опитуваних зберігаються розлади сну та високий рівень паніки. Крім того, соціологи зазначають, що рівень тривожності зберігається як підвищений серед усіх вікових груп опитаних [19].

Саме тривожність, на думку багатьох науковців і практичних психологів, лежить в основі цілої низки психологічних труднощів, у тому числі багатьох порушень розвитку. Рівень особистісної тривожності – один із найбільш значущих показників у діагностиці особистісного неблагополуччя, внутрішніх конфліктів, суперечливих установок і почуттів, неефективності механізмів психологічного захисту [1].

Отже, є потреба приділити увагу проблемі порушення психологічного здоров'я особистості в умовах коронавірусної пандемії, зробивши акцент на дослідженні тривожності.

Психологічне здоров'я в науковій літературі розглядається як складова частина загального здоров'я людини (І. Дубровіна, А. Шувалов, В. Слободчиков, О. Завгородня), відмежовується від здоров'я психічного (І. Дубровіна) [3; 5; 12; 13].

Сьогодні проведено наукові дослідження, присвячені вивченню структури психологічного здоров'я [3; 12], його взаємозв'язку з конструктивними копінг-стратегіями (Л. Карамушка, Ю. Снігур) [9, с. 23–30]. Спрямованість на досягнення психологічного здоров'я вивчається в контексті проблеми здорового способу життя (В. Ананьєв, Т. Титаренко, Л. Коробка) [1; 10], приділяється увага відновленню психологічного здоров'я учасників травматичних подій [3; 11].

На основі теоретичного аналізу літератури ми дійшли розуміння психологічного здоров'я осо-

бистості як процесу гармонійного особистісного опрацювання життєвого досвіду в напрямі самоактуалізації, самопізнання, людяності та життєздатності. Нами були визначені критерії психологічного здоров'я за цими складовими частинами [12].

Дослідження проблем тривожності та страхів відображено в наукових роботах представників психоаналітичного, екзистенційного, феноменологічного, когнітивно-поведінкового підходів.

Так, Ч. Спілбергер наголошував на важливості розмежування понять тривоги як стану та тривоги як особистісної властивості [15]. Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення [10].

Х. Хеккгаузен зазначав, що чим вище виражена особистісна тривожність, тим ширше буде коло ситуацій, які будуть приводити до виникнення ситуативної тривожності [15, с. 61].

Аналізуючи те, яким чином тривожність може бути пов'язана зі складовими частинами психологічного здоров'я, можемо стверджувати, що надмірно висока тривожність негативно позначається на життєздатності особистості, заважає конструктивно ставитись до себе та свого майбутнього, ускладнює міжособистісні стосунки.

Ситуація коронавірусної пандемії є об'єктивно загрозливою. Проте дослідження свідчать про те, що надмірна стурбованість щодо можливого інфікування виснажує організм, знижує його захисні сили [11; 16]. Натомість проявом життєздатності в цій ситуації є здатність до використання продуктивних копінг-стратегій [8, с. 23–28].

Для дослідження психологічного здоров'я було використано «Шкалу психологічного благополуччя» К. Рифф в адаптації Т. Шевеленкової і Т. Фесенко [17], «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва, О. Разказової [6]. Для вимірювання особистісної та ситуативної тривожності ми взяли тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. Також для вивчення специфіки проявів порушення та способів збереження психологічного здоров'я в умовах коронавірусної пандемії було розроблено та апробовано авторську анкету «Ставлення особистості до перебування в умовах пандемії COVID-19».

Анкета складається з таких чотирьох блоків тверджень закритого типу:

- 1) зміна психоемоційного стану під час поширення коронавірусної інфекції;
- 2) емоційні прояви внутрішнього стану особистості в умовах пандемії COVID-19;
- 3) виникнення стурбованості щодо благополуччя навколишнього оточення;
- 4) самовідновлення особистістю внутрішнього стану під час пандемії.

Для проведення емпіричного дослідження була сформована емпірична вибірка, що включила 71 особу. Опитування проводилось серед студентів 1–4 курсів філологічного факультету Донецького

національного університету імені Василя Стуса, включало 19 юнаків та 52 дівчини. Опитування проводилось на основі принципів добровільності та анонімності.

За методикою вивчення тривожності Ч. Спілберґера в адаптації Ю. Ханіна ми отримали такі результати.

Значна частина респондентів демонструє високі показники як особистісної (34%), так і ситуативної (44%) тривожності, що може бути зумовлено як загальною ситуацією, викликаною пандемією коронавірусної інфекції, так і труднощами іншого характеру, наприклад, проблемами адаптації першокурсників.

Досліджуючи психологічне благополуччя за шкалою К. Рифф в адаптації Т. Шевеленкової і Т. Фесенко, ми з'ясували, що 23% опитаних мають труднощі у встановленні позитивних стосунків з оточуючими, їм важко проявляти емпатію в спілкуванні та турботу про інших людей, вони відчувають дефіцит довірли-

вих відносин. Це може позначатись на підвищенні ситуативної тривожності, оскільки відсутність позитивних взаємин позбавляє людину ресурсу соціально-психологічної підтримки, посилює її вразливість у складних життєвих ситуаціях. Водночас ми бачимо, що 32% юнаків та дівчат демонструють низький рівень автономності, що вказує на можливий конформізм, нездатність протистояти зовнішньому негативному інформаційному тиску.

Лише для 7% респондентів характерне відчуття упевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами. Натомість 68% опитаних мають середній показник управління середовищем, а у 25% цей показник низький, що може свідчити про відчуття безпорадності в певних життєвих умовах та зумовлювати зростання тривожності.

Водночас більшість опитаних визнає, що їм притаманне особистісне зростання, вони здатні до

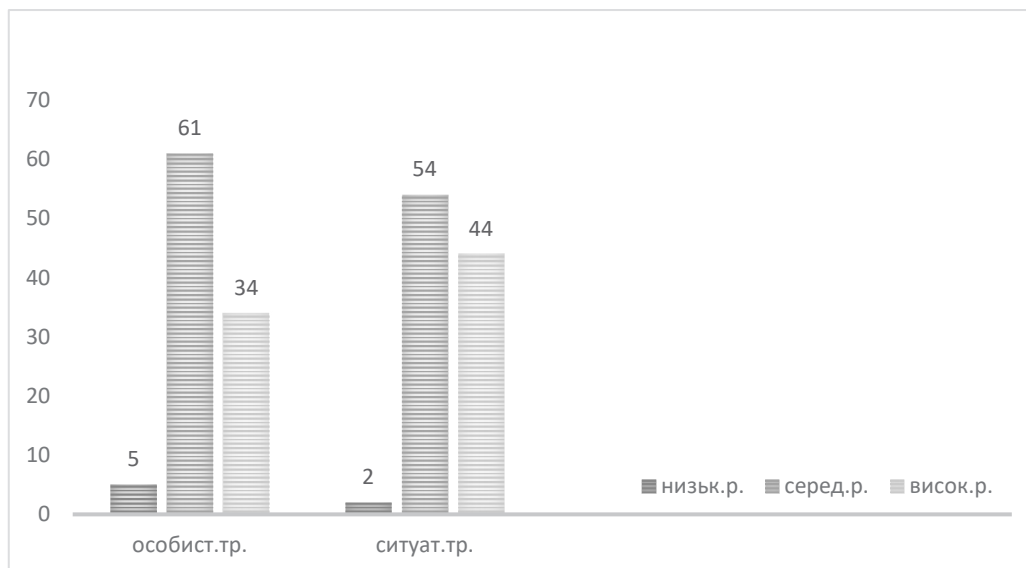


Рис. 1. Рівні особистісної та ситуативної тривожності за методикою Ч. Спілберґера в адаптації Ю. Ханіна

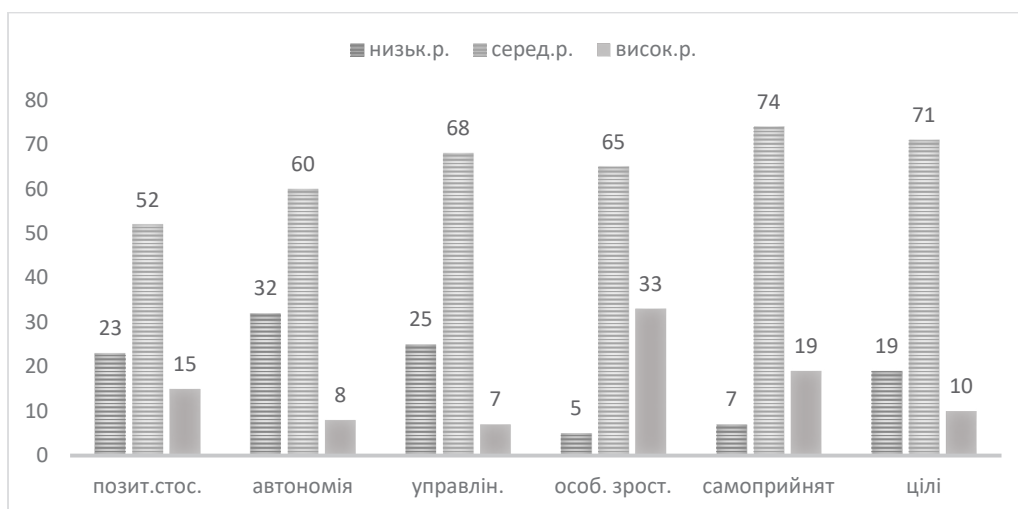


Рис. 2. Рівні психологічного благополуччя у відсотках за шкалою К. Рифф (в адаптації Т. Шевеленкової і Т. Фесенко)

цілепокладання та мають середній та високий рівні самоприйняття.

Отже, проблемними показниками психологічного благополуччя опитаних виявилися здатність до створення позитивних стосунків, низький рівень автономності, труднощі в управлінні повсякденними справами. З точки зору нашого уявлення про структуру психологічного здоров'я, це може свідчити про проблеми на рівні таких складових частин, як людяність та життєздатність.

За результатами методики «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва, О. Разказової) [6], високий рівень життєстійкості притаманний 18% досліджуваних. Це означає, що вони схильні розглядати життя як спосіб набуття досвіду і навіть в умовах пандемії живуть динамічним життям, знаходять можливості для власного зростання.

Водночас для 62% опитаних характерний середній рівень життєстійкості, що свідчить про певну схильність вірити у свою здатність впливати на своє життя, сподіватись, що зусилля щодо збереження здоров'я не виявляться марними. Проте такі респонденти неповністю задоволені своїм життям, не завжди включені в його процес.

20% опитаних отримали низькі показники життєстійкості. Це свідчить про відчуття безпорадності та втоми, може вказувати на високий рівень тривожності, страх нового досвіду.

Для того щоб виявити специфіку порушення психологічного здоров'я в умовах пандемії COVID-19, звернемось до результатів оброблення даних авторської анкети «Ставлення особистості до перебування в умовах пандемії COVID-19».

Аналізуючи відповіді опитуваних, ми з'ясували, що суттєве погіршення психоемоційного стану було виявлено у 10% опитуваних. Майже 30% досліджуваних визнають певне погіршення власного психоемоційного стану, близько 60% стверджують, що ситуація з поширенням коронавірусної хвороби суттєво не вплинула на їхній стан.

Хоча, за даними опитування, 58% відчували стан впевненості та спокою, майже 22% респондентів визнавали стан підвищеної тривоги, для 16% респондентів була характерна підвищена дратівливість, а 4% опитаних визнають, що навіть переживали стан сильного розчарування та безвиході.

Під час з'ясування причин стурбованості в умовах коронавірусної пандемії було встановлено таке. Найбільша стурбованість досліджуваних викликана захворюваністю близьких людей (47,1%) та обмеженням у пересуванні (35,7%); водночас 7,1% респондентів переживають щодо можливого захворювання з важкими наслідками для здоров'я.

З іншого боку, 5,1% опитаних стурбовані можливим погіршенням матеріального становища, а ще 5% відчують занепокоєння стосовно негативних

наслідків вакцинації.

Для покращення свого психоемоційного стану під час коронавірусної інфекції COVID-19 36% опитаних намагались більше дбати про своє здоров'я через користування запобіжними засобами (санітайзери, медичні маски, щеплення), 29% займались саморегуляцією та використовували саногенне мислення, 24% намагались дозувати негативну інформацію, 8% вели здоровий образ життя, займались спортом, 4% намагались спілкуватись з позитивними людьми. Можна стверджувати, що значна частина опитаних відшукала в собі особистісні ресурси та використовувала так звані практики керування ризиками (прийняття відповідальності за безпеку власного життя, упорядкування власного життєвого простору), що досліджувались Т. Ларіною.

Таким чином, анкетування виявилось інформативним і підтвердило, що у значної частини респондентів перебування в умовах коронавірусної пандемії викликало негативну реакцію. Більшість виявила стурбованість щодо захворювань близьких людей та можливих обмежень щодо пересування і спілкування.

Висновки. Досліджуючи проблемні аспекти психологічного здоров'я в умовах коронавірусної пандемії серед студентської молоді, ми виявили зниження загального рівня життєздатності, погіршення емоційного благополуччя, що проявляється у зростанні тривожності та агресивних реакцій.

Також у частини опитуваних ми бачимо труднощі на рівні такого критерія психологічного здоров'я, як людяність, що виявляється у недовірливому ставленні до оточуючих, труднощах у налагодженні міжособистісних стосунків, низькому рівні емпатії.

З іншого боку, з'ясовано, що тривожність студентів зумовлена стурбованістю не стільки за власний стан здоров'я, скільки за здоров'я та благополуччя своїх близьких; негативні реакції викликані передусім імовірністю карантинних обмежень.

Перебуваючи в умовах пандемії, досліджувані демонструють такі ресурсні прояви особистості, як зацікавленість особистісним зростанням та самопізнанням, проявляють доволі високий рівень самоприйняття.

Майже 60% опитаних вдалося опанувати своїм станом в ситуації пандемії за допомогою життєвих заходів запобігання поширенню інфікування, завдяки використанню прийомів саморегуляції та саногенного мислення, а також через дозування негативної інформації.

Перспективу досліджень ми вбачаємо у вивченні взаємозв'язків між складовими частинами психологічного здоров'я студентської молоді та схильністю до певних копінг-стратегій в умовах пандемії COVID-19, а також розробленні психокорегувальної програми, спрямованої на зниження тривожності та підвищення життєздатності осіб, що демонструють вразливість та потребують психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ананьев В. Психология здоровья. Книга 1 : Концептуальные основы здоровья. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 384 с.
2. Батюх О. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу. *Медсестринство*. 2011. № 4. С. 22–23.
3. Дубровина И. Психическое здоровье детей и подростков : учебное пособие. Москва, 2000. 256 с.

4. Ларіна Т. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 42 (45). С. 139–147.
5. Завгородня О. Проблема психологічного здоров'я. Теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. № 3. С. 124–137.
6. Леонтьев Д., Рассказова Е. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 36 с.
7. Найдьонова Л. Медіопсихологічні феномени інфодемії. *Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка* : матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна підтримка і допомога» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину» / за наук. ред. М. Слюсаревського. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 116 с.
8. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 23–30.
9. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2011. № 2. URL: <http://social-science.com.ua/article/489>.
10. Психологічний словник / за ред. В. Зінченко, Б. Мещерякова. Москва : Педагогіка-Прес, 1996. 312 с.
11. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; координатор посібника В. Рибалка ; колектив авторів. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
12. Сидоренко Ж. Соціально-психологічні передумови постановки молоддю життєвих завдань із досягнення психологічного здоров'я : дис. ... канд. психол. наук ; Інститут соціології та політичної психології. Київ, 2011. 263 с.
13. Сидоренко Ж. Особливості міжособистісних стосунків студентської молоді як передумова постановки життєвих завдань з психологічного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 155–160.
14. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
15. Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. и общ. ред. В. Астапова. Москва : ПЕР СЭ, 2008. URL: <https://coollib.com/b/330357-valeriy-mihaylovich-astapov-trevoga-i-trevozhnost-hrestomatiya>.
16. Чабан О., Хаустова О. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів). *НейроNews. Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2020. № 3 (114). С. 26–36.
17. Шевеленкова Т., Фесенко Т. Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–121.
18. Zarocostas J. How to fight an infodemic. *The Lancet*. 2020 Feb 29. Vol. 395. № 10225. 676 p. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3175533-v-ukrainciv-znizivsa-riven-depresii-trivozhnosti-ta-vtomi.html>.