

Секция «Клиническая психология, психосоматика и психология телесности»

Тревожность и восприятие мира студентов в условиях пандемии COVID-19

Научный руководитель – Захарова Анна Николаевна

Николаева Алена Юрьевна

Студент (специалист)

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

E-mail: helen15nick@gmail.com

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. [2, 3]. 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 Спилбергера, (Ч.Д. Спилбергер). Анкетирование для выявления восприятия пандемии. В анкете были использованы вопросы из «Опросника реакции на пандемию» [4], ряд формулировок вопросов были изменены.

В исследовании приняли участие студенты вуза г. Чебоксары 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 были получено, что у 58 % студентов уровень актуальной тревоги не выходит за пределы нормы, у 20 % - низкий уровень. Данные показатели свидетельствует 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 возмущают 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 [5].

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 четверти исследуемых студентов характерна актуализация тревожных симптомов и ощущений трудностей в поддержании режима ограничений в условиях пандемии. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения психопрофилактических мероприятий, направленных на обучение в условиях образовательной среды вуза обучающихся психологическим технологиям по совладанию со стрессом и тревожностью.

Источники и литература

- 1) Лозовская Л.А. Психические расстройства в период пандемии COVID-19// Психологическая газета. [Электронный ресурс] URL: <https://psy.su/feed/8819/> (дата обращения: 28.01.2021)
- 2) Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В., Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Лутова Н.Б., Мазо Г.Э. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2002. №2. С. 87-94.
- 3) Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*. 2020; 33: e100213
- 4) Опросник реакции на пандемию. [Электронный ресурс] URL: <https://onlinetestpa.d.com/ru/test/247436-oprosnik-reakcii-na-pandemiyu> (дата обращения 28.01.2021).
- 5) Прилуцкая М. В., Гржибовский А. М. Восприятие чрезвычайного положения в связи с коронавирусной инфекцией учащимися и сотрудниками медицинского вуза в Казахстане // Экология человека. 2020. № 6. Электронный ресурс http://www.nsmu.ru/human_ecology/chitat (дата обращения: 28.01.2021)