

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ
кваліфікаційної роботи
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 «Психологія»
за освітньою програмою «Психологія»
на тему: «Тривожність під час пандемії COVID-19 серед студентської
молоді»

Виконавець:

студентка центру заочної та
вечірньої форм навчання

Берестенко Дар'я Русланівна _____
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

Науковий керівник:

д. психол. н.
(науковий ступінь, вчене звання)

Асєєва Юлія Олександрівна _____
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Нестабільні соціально-економічні умови та ряд інших негативних аспектів життя людини можуть призводити до зростання нервово-психічних розладів. Одним із таких розладів є підвищена тривожність, яка виступає одним з найважливіших факторів ризику, що призводить до нервово-психічних захворювань. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість тривожних людей у 1980-х роках становила 15% від усієї популяції, зараз їх кількість зросла в п'ять раз. Тобто рівень тривожності змінюється. Депресивні, соматоморфні та тривожні розлади відображають основні епідеміологічні тенденції сучасних психічних розладів.

Студентські роки вважаються початком практичної реалізації життєвих планів, які створюються наприкінці підліткового віку. В період навчання стресові фактори освітнього середовища мають велике значення для розвитку особистісних особливостей майбутніх спеціалістів. Подолання труднощів впливає на розвиток стійкості особистості. Слід також пам'ятати, що період навчання в університеті значною мірою збігається з перехідною віковою кризою від підліткового віку до дорослого, яка досягає піку емоційних, інтелектуальних та поведінкових процесів.

Негативно впливає швидкий темп сучасного життя, нестабільність сьогодення та невпевненість у майбутньому. Все це призводить, зокрема, до зростання психосоматичних захворювань і підвищення тривожності. Фактором, який лише посилив ці тенденції, стало поширення вірусної інфекції, широко відомої як COVID-19. Пандемія принесла для кожної особи низку негативних моментів, коли їй довелося відмовитися від нинішнього способу життя, зіткнутися з низкою обмежень, але головне жити в страху заразитися недугою, який до речі, запанував у всьому світі.

Також студентам довелося адаптуватися до низки нововведень у сфері освіти, значно знизити активність, сповнитися переживаннями за своє майбутнє. Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що проблема розвитку та прояву тривожності у студентської молоді є актуальною на сьогоднішній день.

Стан дослідженості теми. Розробкою проблематики тривожності займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема, А. Адлер, В. М. Астапов, Е. Еріксон, Ж. В. Зав'ялова, К. С. Лебединський, А. Прихожан, Г. С. Салівен, Е. В. Сидоренко, Ч. Спілберг, В. В. Суворов, Дж. Тейлор, Е. Формм, З. Фрейд, Ю. Л. Ханін, К. Хорні, К. Юнг, та інші. Дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів дозволили виділити види і форми, рівні та індикатори тривожності, визначити проблемні аспекти юнацького віку, визначити підходи до визначення студентства як особливої соціально-психологічної та вікової категорії (Б. Г. Ананьев, І. Ф. Демідова, І. Ю. Кулагіна, І. Б. Лисовська В. С. Мухіна та інші).

Об'єктом дослідження є тривожність у осіб юнацького віку.

Предметом дослідження – психологічні особливості тривожності під час пандемії COVID-19 серед студентської молоді.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості тривожності в умовах пандемії COVID-19 серед студентської молоді.

Завданнями дослідження є:

1. Теоретично дослідити та розкрити особливості тривожності як індивідуальної властивості особистості;
2. Розглянути та з'ясувати специфіку видів і форми тривожності
3. З'ясувати особливості проявів тривожності в умовах пандемії;
4. Використовуючи підібраний психодіагностичний інструментарій здійснити емпіричне дослідження з обраної проблематики;
5. Проаналізувати показники вияву тривожності та психологічних станів серед студентської молоді;
6. Здійснити обговорення результатів та запропонувати програми психологічних заходів щодо зниження тривожності молоді.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз психолого-педагогічних літературних джерел з проблеми дослідження, спостереження, процедури якісної та кількісної обробки даних; психодіагностичний комплекс склали: тест «Ситуативної тривоги» (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна), методика виміру рівня тривожності Тейлора (В. Г. Норакідзе), методика діагностики самооцінки психічних станів по Г. Айзенку (САН) (самопочуття, активність, настрої).

Структура роботи. Випускна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний об'єм роботи – 67 сторінки, проілюстрований 1 малюнком та 4 таблицями. Список використаної літератури містить 51 джерело.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

У першому розділі «Психологічні особливості тривожності в умовах пандемії», розглянуто: аналізу наукових надбань щодо психологічних особливостей тривожності в умовах пандемії; сутність поняття «тривожності», його види, форми, основні наукові концепції. Проаналізовано та підкреслено особливості проявів тривожності в умовах пандемії.

У другому розділі «Емпіричне дослідження психологічних умов розвитку тривожності в студентів умовах пандемії» представлено організацію та методики проведення дослідження. У психодіагностичний інструментарій увійшли: тест «Ситуативної тривоги» (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна), методика виміру рівня тривожності Тейлора (В. Г. Норакідзе), методика діагностики самооцінки психічних станів по Г. Айзенку (САН). Вибірку дослідження склали: 53 особи, з них 28 дівчат та 25 хлопців, у віковій категорії від 18 до 22 років, які навчаються в Одеському національному економічному університеті.

В результаті емпіричного дослідження визначено показники рівня особистісної тривожності та особливості самооцінки емоційного стану серед студентської молоді в умовах карантинних обмежень пов'язаних із COVID-19. В результаті поведеного дослідження та аналізу наукових й практичних надбань із даної проблематики запропоновано проведення навчальних тренінгів з метою зниження тривожності та підкреслено необхідність розробки програм для розвитку навичок життєстійкості серед молодого покоління.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного та емпіричного дослідження тривожності під час пандемії COVID-19 серед студентської молоді були зроблені наступні висновки.

1. Проблематикою тривожності психологи займаються досить давно і досі вона не втратила своєї актуальності. У сучасній науковій думці тривожність розглядається як індивідуальна психологічна характеристика, що складається з підвищеної схильності відчувати тривогу в різних життєвих ситуаціях. Її зміст складають відчуття невпевненості та безсилля. Серед основних ознак тривожності виділяють: специфічне почуття неприємного; усвідомлення цього переживання; відповідні соматичні реакції, що проявляються фізіологічними симптомами.

2. Теоретичне дослідження показало, що серед форм тривожності виділяють відкриті і закриті. До перших відносять такі, як: гостра, нерегульована тривожність; регульована і компенсуюча тривожність; культивована тривожність. Що стосується закритих (замаскованих) форм тривожності, то до них можна віднести такі, як: агресивність; надмірна залежність; апатія; брехливість; лінь; надмірна мрійливість.

3. Поширення коронавірусної хвороби (COVID-19) спричинило безпрецедентну глобальну кризу у всіх сферах життя людини. Ситуація призвела до розвитку ряду специфічних стресових факторів, які мають значний вплив на психічне здоров'я особистості. Ряд обмежень, ізоляція, страх захворіти призвели до підвищення рівня тривожності та невпевненості в майбутньому.

4. З метою вивчення рівня особистісної тривожності як базового сталого особистісного утворення у студентської молоді в умовах пандемії було застосовано шкалу «Ситуативної тривоги» (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна); методику виміру рівня тривожності Тейлора, яка була доповнена В. Г. Норахідзе; САН (самопочуття, активність, настрій) – методику діагностики самооцінки психічних станів (по Г. Айзенку). Вибірка склала 53 особи з числа студентської молоді (з них 28 дівчат та 25 хлопців), які навчаються в Одеському національному економічному університеті.

5. Результати дослідження виявили високий рівень особистісної тривожності у 62% студентів, середня оцінка якого становила $47 \pm 3,9$ бала. Рівень реактивної тривожності у 73 % студентів – високий. Середня оцінка показника становила $48 \pm 3,7$ бала.

В той же час дослідження рівня прояву тривоги показало, що найменша частина опитаних студентів мають високий рівень тривожності (15%), значна кількість респондентів мають середній рівень тривожності (65 % (середній з тенденцією до низького – 20% і середній з тенденцією до високого – 45%)), тоді як менша кількість респондентів мають низький рівень тривожності (20%).

Самооцінка емоційного стану студентської молоді висока та становить 50 балів. Найвище респонденти оцінили свій настрій (56 ± 10 балів), найнижче - активність ($43 \pm 9,5$ бала). Середня оцінка самопочуття студентів була високою і становила $51 \pm 10,7$ бала.

6. Оскільки результати емпіричного дослідження показали, що під час пандемії COVID-19 у студентів спостерігається вищий рівень особистісної тривожності, який проявляється переважно на середньому рівні. Саме тому було запропоновано проводити підготовку щодо боротьби з тривогою за допомогою ряду високоефективних вправ і технік психосоматичної саморегуляції: медитації, дихальних вправ, релаксації, афірмацій. Крім того, через нестабільність життя в сучасних умовах було запропоновано програму, яка б складалася з комплексу психолого-педагогічних заходів, спрямованих на навчання та розвиток навичок життєстійкості у здобувачів вищої освіти. Адже останнє дозволить студенту швидше адаптуватися до нових умов, зберігаючи при цьому низький рівень тривожності. Це дослідження містить основні модулі, які програма такого типу повинна включати для досягнення бажаного результату.

Таким чином мета та завдання дослідження є досягнутими.