

УДК 316.61

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2022-2-4>

**Пілецька Любомира Сидорівна,**

доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри соціальної психології,  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
вулиця Шевченка, 57, Івано-Франківськ, 76000, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4011-6433>

**Євченко Інна,**

магістр психології,  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
вулиця Шевченка, 57, Івано-Франківськ, 76000, Україна

## **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОГИ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19**

***Анотація.** Стаття присвячена проблемі впливу соціальних очікувань на переживання тривоги в період пандемії COVID-19. Констатовано, що психологічне здоров'я студентської молоді піддається впливу зовнішніх чинників і погіршується під впливом пандемії. Визначено суперечності очікувань студентів, які полягають у багатоманітності бажань і прагнень та можливостях їх здійснення. Обґрунтовано, що такі протиріччя призводять до виникнення у студентів тривоги і страхів, які впливають на самооцінку, ставлення до себе і взаємостосунки з оточуючими. Емпірично досліджено особливості переживання тривоги студентської молоді у період пандемії COVID-19. Встановлено зв'язок між травматичним досвідом студентів та проявами страху; між позитивним досвідом минулого і встановленням соціальних контактів; між прагненням студентів отримувати і стилем життя; між бажанням брати відповідальність за своє життя і розумінням міри своєї відповідальності і впливу; визначено, що чим більше студенти вмотивовані на досягнення своїх очікувань і поставлених цілей, тим нижчий рівень переживання ними тривоги, оскільки відсутнє відчуття невідомості, яке найчастіше викликає страх та тривогу. Таким чином, досліджено, що соціальні очікування студентської молоді мають безпосередній вплив на переживання тривоги у період пандемії COVID-19.*

***Ключові слова:** пандемія COVID-19, студентська молодь, соціальні очікування, переживання тривожності, спосіб життя, емоційне здоров'я.*

### **Piletska Lubomyra, Yevchenko Inna. THE INFLUENCE OF SOCIAL EXPECTATIONS OF YOUTH STUDENTS ON THE EXPERIENCE OF ANXIETY DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

***Abstract.** The article is devoted to the problem of the influence of social expectations on the experience of anxiety during the COVID-19 pandemic. It was established that the psychological health of student youth is influenced by external factors and worsens under the influence of the pandemic. Contradictions of student expectations, which consist in the multifaceted nature of desires and aspirations and the possibilities of their realization, have been determined. It is substantiated that such contradictions lead to students' anxiety and fears, which affect their self-esteem, attitude towards themselves and relationships with others. Empirically researched the peculiarities of experiencing anxiety among student youth during the COVID-19 pandemic. The connection between the traumatic experience of students and manifestations of fear was established; between the positive experience of the past and the establishment of social contacts; between students' desire to receive and lifestyle; between the desire to take responsibility for one's life and understanding the extent of one's responsibility and influence; it is determined that the more students are motivated to achieve their expectations and set goals, the lower the level of anxiety they experience, because there is no sense of the unknown, which most often causes fear and anxiety. Thus, it was investigated that social expectations of student youth have a direct impact on the experience of anxiety during the COVID-19 pandemic.*

***Key words:** COVID-19 pandemic, student youth, social expectations, anxiety experiences, lifestyle, emotional health.*

**Вступ.** У 2019 році світ охопила пандемія коронавірусної хвороби COVID-19, що торкнулася економіки всіх країн і благополуччя кожної людини зокрема. Відомо, що студентська молодь, як найбільш активна соціальна група, характеризується різноманітними емоційними переживаннями, які суттєво впливають на загальний психологічний стан молодої людини, перебіг її когнітивних і вольових процесів, зміст діяльності та поведінки. Проблема полягає в тому, що початок студентського життя здебільшого наповнений позитивними соціальними очікуваннями, зумовленими вступом до бажаного навчального закладу і початком самостійного дорослого життя. Водночас зміна соціального оточення, в якому відсутні друзі дитинства, однокласники, улюблені вчителі, а також страх перед усім незнайомим, що пов'язане з навчальним процесом в університеті, змушують переживати тривогу, ці відчуття підсилюються негативними переживаннями, зумовленими впливом пандемії.

Феномен соціальних очікувань особистості був предметом вивчення таких науковців, як А. Борисюк, І. Гоян, Д. Грибов, Н. Завацька, Л. Пілецька, І. Попович, О. Крамаревич, З. Ковальчук, О. Нечаєв, Т. Шибутані, П. Фролов, та ін. Проте в умовах пандемії COVID-19 виникла необхідність більш детального вивчення взаємозв'язку пандемії та соціальних очікувань, їх взаємного впливу, зокрема впливу соціальних очікувань студентської молоді на переживання тривоги у період пандемії COVID-19. Зазначена проблема не втрачає актуальності, оскільки пандемія не зникла повністю, а може час від часу повертатися.

**Матеріали та метод.** Наукові публікації, присвячені емоційному здоров'ю студентської молоді в умовах пандемії, загалом підтверджують його погіршення і, як наслідок, ускладнення комунікативних здібностей студентів, домінування переживання тривоги стресу, страху і депресії [4; 9; 10; 11].

Так, Артюхова В.В. під час дослідження психологічного здоров'я курсантів в умовах пандемії COVID-19 виявила, що страх захворіти і введені карантинні обмеження накла-

дають негативний відбиток на комунікативні здібності та зміст соціальної взаємодії представників студентської молоді. Вимушена ізоляція та інші обмеження, що викликані необхідністю боротьби з епідемією коронавірусу, знижують спрямованість курсантів на безконфліктну соціальну взаємодію, розширення соціальних контактів, дотримання соціальних норм, відкритість у спілкуванні з іншими та фізичне благополуччя. Дослідниця зробила висновок, що курсанти зробили зовнішні карантинні обмеження частиною своєї звичної моделі поведінки [1, с. 19–28].

Доведено, що значна частина студентської молоді в умовах пандемії COVID-19 дедалі частіше переживає стан тривоги. Однак молодь завжди чогось очікує, на щось сподівається, намагаючись впорядкувати найближче оточення і світ навколо себе [2; 7; 8; 9; 10].

Під соціальними очікуваннями у психології розуміють суб'єктивні орієнтації (сукупність соціальних установок, елементів знань, стереотипів, оцінок, переконань), які поділяють члени соціальної групи (або суспільство в цілому) щодо майбутнього перебігу подій та забезпечують пізнавальну, емоційну і поведінкову готовність людини до цих подій [5; 6; 7]. Очікування в соціальній психології, або експектації – це очікування, які розглядаються у структурі особистості і проявляються у вигляді ролей, тобто програм, що відповідають очікуваній поведінці людини, яка займає певне місце в соціальній групі [1; 2; 3]. Соціальні чинники розкривають зовнішній зміст соціальних очікувань [5].

І. Попович визначає соціальні очікування як процес психічної регуляції поведінки, що забезпечується когнітивною, емоційною та поведінковою готовністю особистості до передбачуваного перебігу подій [5; 8].

Поняття очікування, або експектація було визначено Т. Шибутані як необхідна складова частина спілкування людини в соціальній групі.

В основі соціальних очікувань студентської молоді лежить протиріччя даного вікового періоду, що полягає у багатоманітності бажань і прагнень, однак можливостей для здійснення їх у молодої людини недостатньо.

Це протиріччя призводить до виникнення у студентів тривоги і страхів, які впливають на самооцінку, ставлення до себе і взаємостосунки з оточуючими.

Для проведення дослідження впливу соціальних очікувань студентської молоді на переживання тривоги у період пандемії COVID-19 були використані такі психодіагностичні методики: опитувальник часової перспективи Ф. Зимбардо; шкала тривожності Дж. Тейлора; багатовимірною-функціональна методика діагностики страху О.Ф. Чернявського.

**Результати.** Предметом емпіричного дослідження є особливості переживання тривоги студентської молоді у період пандемії COVID-19. Вибірку дослідження склали 56 студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, віком від 18 до 25 років. За результатами попереднього опитування встановлено, що тільки половина студентів мають сформовані та усвідомлені соціальні очікування. Інша половина опитаних не визначились щодо своїх очікувань та/або бачення майбутнього чи не замислювались над цим питанням. Таким чином, у вибірці можна виділити дві рівні групи студентів: ( $R_1=(n=28)$ ) – студенти зі сформованими соціальними очікуваннями та ( $R_2=(n=28)$ ) – студенти, які не замислювались над питанням власних соціальних очікувань або не можуть чітко сформулювати свої очікування.

З огляду на викладене припускаємо, що у опитаних осіб з першої групи рівень тривоги буде нижчий у зв'язку зі сформованим баченням майбутнього.

Шкала «Негативне минуле» показує ступінь неприйняття власного минулого, яке викликає огиду, біль та/або розчарування. Високі бали за цією шкалою отримали 23 студенти (82,1%) другої групи. Такий результат означає негативний, песимістичний погляд на минуле та може бути пов'язаний з реальним переживанням неприємних чи травматичних подій у минулому або із суб'єктивним негативним відтворенням нейтральних подій. Міжособистісні відносини таких людей часто незадовільні. Вони не мотивовані працювати заради вина-

городи у майбутньому, а також не отримують задоволення від свого життя тут і зараз.

Середні результати отримали 11 студентів (39,3%) з першої та 5 студентів (17,9%) з другої групи. Такий результат характеризує нейтральність сприйняття власного минулого, яке не можна охарактеризувати як позитивне, оскільки в ньому поєднані як негативні, так і позитивні моменти.

Низькі бали у 17 студентів (60,7%) першої групи, що свідчить про позитивний досвід минулого. Ці люди, як правило, вмотивовані на досягнення власних цілей у майбутньому, оскільки оцінюють власне минуле оптимістично, взявши з нього досвід та знання, які використовують у подальшому житті.

Шкала «Позитивне минуле» відображає ступінь прийняття власного минулого, при якому будь-який досвід є тим багажем, що сприяє розвитку і призвів до існуючої ситуації. Високі бали за цією шкалою отримали 15 студентів (53,6%) першої групи. Це свідчить про тепле, навіть дещо сентиментальне ставлення до власного минулого. Висока самооцінка і почуття радості вказують на здорове, позитивне ставлення до життя. Незважаючи на схильність до інтроверсії і деяку сором'язливість, такі люди здатні до побудови близьких міжособистісних відносин. У поведінці проявляються як розумні та обережні, неохоче йдуть на ризик.

Середній результат отримали 13 студентів (46,4%) з першої та 4 студенти (14,3%) з другої групи, що свідчить про лояльне ставлення до власного минулого. Такі люди не вважають своє минуле надто щасливим, але для них воно не було травматичним. Здебільшого такі студенти вважають, що минуле – це безцінний досвід для майбутнього.

Студенти, які отримали низькі бали (24 особи другої групи – 85,7%), сприймають минуле через призму розчарувань та болю. Це може бути викликано як і реальними травматичними подіями, так і несвідомою гіперболізацією негативного досвіду, який переважає над позитивним.

Шкала «Фаталістичне сьогодення» відображає бачення, при якому життя людини не залежить від її волі, оскільки людина начебто

Таблиця 1

## Розуміння студентами часової перспективи (за опитувальником Ф. Зимбардо)

Результати першої групи						
Рівень	Низький		Середній		Високий	
Кількість опитаних	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Негативне минуле	17	60,7%	11	39,3%	0	0%
Позитивне минуле	0	0%	13	46,4%	15	53,6%
Фаталістичне сьогодні	28	100%	0	0%	0	0%
Гедоністичне сьогодні	23	82,1%	5	17,9%	0	0%
Орієнтація на майбутнє	0	0%	0	0%	28	100%
Результати другої групи						
Рівень	Низький		Середній		Високий	
Кількість опитаних	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Негативне минуле	0	0%	5	17,9%	23	82,1%
Позитивне минуле	24	85,7%	4	14,3%	0	0%
Фаталістичне сьогодні	1	4,6%	12	42,8%	15	53,6%
Гедоністичне сьогодні	0	0%	2	8,2%	26	91,8%
Орієнтація на майбутнє	21	75%	7	25%	0	0%

має заздалегідь визначену долю (чому бути, того не минути). Високі бали за цією шкалою отримали 15 студентів (53,6%) другої групи. Такі результати вказують на фаталістичне, безініціативне і безнадійне ставлення особистості до свого майбутнього і життя в цілому. При цьому більшість людей з такими результатами не задоволені своїм життям і не сподіваються на позитивні зміни у майбутньому. Такі фактори збільшують ризик депресії і сприяють зростанню рівня тривожності.

Середні бали отримали 12 студентів (42,8%) другої групи. Такий результат означає, що студенти більш адекватно ставляться до власного життя. Вони ним керують, самостійно будують особистого життя, але не повною мірою вважають, що їх життя у їх руках.

Низькі бали отримали всі студенти першої та один студент другої групи. Люди з таким результатом впевнені, що самі будують своє життя та несуть за нього відповідальність. Такі люди відповідальні та впевнені у собі і власних силах, характеризуються стабільною та адекватною самооцінкою. Їм не властиво звинувачувати інших людей або долю у власних невдачах і помилках, натомість вони самостійно відповідають за свої дії та їх наслідки.

Шкала «Гедоністичне сьогодні» розглядає теперішнє відокремленим від минулого і

майбутнього, а єдиною метою – насолоду.

Високі бали за цією шкалою отримали 26 студентів (96,8%) другої групи. Такі результати вказують на гедоністичне, екстремальне ставлення до життя, орієнтацію на отримання задоволення тут і зараз, а також означають нездатність людини пожертвувати чим-небудь зараз заради результату у майбутньому. Високі бали за цією шкалою вказують на низьку здатність особистості передбачати та оцінювати наслідки власних вчинків, непослідовність у діях, низький рівень контролю его, імпульсивність, пошук гострих відчуттів. Такі студенти не мають чітких цілей на майбутнє, при цьому вони енергійні, активно залучаються до великої кількості різноманітних справ, часто займаються спортом.

Середні бали отримали 5 студентів (17,9%) з першої та 2 студенти (8,2%) з другої групи. Цей результат свідчить про врівноваженість і розвинений самоконтроль особистості, а також вказує на помірний баланс в житті людини між отриманням задоволення тут і зараз та досягненням цілей у майбутньому.

Низькі результати отримали 23 студенти (82,1%) з першої групи. Люди з таким результатом більше сконцентровані на досягнення поставлених цілей, ніж на отриманні задоволення тут і зараз.

Шкала «Орієнтація на майбутнє» вказує на наявність в особистості цілей і планів на майбутнє.

Високі бали за цією шкалою отримали всі студенти першої групи, що характеризує їх спрямованість на майбутнє. Поведінка таких людей визначається мотивацією на досягнення цілей і результатів. Студенти з таким результатом високоорганізовані, амбітні, володіють розвиненою здатністю передбачати та оцінювати майбутні наслідки, характери-

зуються високою особистою ефективністю, сумлінністю і постійністю, готові пожертвувати негайним задоволенням заради успіху в майбутньому.

Середні бали отримали 7 студентів (25%) другої групи. Ці студенти також ставлять перед собою цілі на майбутнє, але не настільки амбітні та менш дисципліновані, ніж студенти з високими балами за цією шкалою.

Студенти, які отримали низькі бали (21 особа, 75%), є дещо пасивними щодо тво-

Таблиця 2

**Індивідуальні особливості перебігу страху (за методикою О.Ф. Чернявського)**

Результати першої групи						
Рівень вираженості	Низький		Середній		Високий	
Кількість студентів	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
<b>I. Передчуття страху</b>						
Фантазії, надумане	24	85,7%	4	14,3%	0	0%
Психофізіологія	27	96,4%	1	3,6%	0	0%
Почуття небезпеки (прогнозування)	28	100%	0	0%	0	0%
Его страхи, самооцінка	26	92,8%	2	7,2%	0	0%
Біль Его (фізичний, побутовий)	28	100%	0	0%	0	0%
Біль соціальний	21	75%	7	25%	0	0%
<b>II. Переживання страху</b>						
Страх природний	17	60,7%	11	39,3%	0	0%
Страх побутовий	14	50%	14	50%	0	0%
Страх екстремальний	20	71,4%	8	27,6%	0	0%
Страх моральний	12	42,8%	16	57,2%	0	0%
Страх діяльності	12	42,8%	16	57,2%	0	0%
Страх життєдіяльності	12	42,8%	16	57,2%	0	0%
Результати другої групи						
Рівень вираженості	Низький		Середній		Високий	
Кількість студентів	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
<b>I. Передчуття страху</b>						
Фантазії, надумане	0	0%	15	53,5%	13	46,5%
Психофізіологія	0	0%	13	46,5%	15	53,5%
Почуття небезпеки (прогнозування)	0	0%	11	39,2%	17	60,8%
Его страхи, самооцінка	0	0%	11	39,2%	17	60,8%
Біль Его (фізичний, побутовий)	0	0%	19	67,8%	9	32,2%
Біль соціальний	0	0%	18	64,2%	10	35,8%
<b>II. Переживання страху</b>						
Страх природний	0	0%	20	71,4%	8	28,6%
Страх побутовий	0	0%	22	78,5%	6	21,5%
Страх екстремальний	0	0%	19	67,8%	9	32,2%
Страх моральний	0	0%	18	64,2%	10	35,8%
Страх діяльності	0	0%	15	53,5%	13	46,5%
Страх життєдіяльності	0	0%	20	71,4%	8	28,6%

рення свого майбутнього, не мають звички ставити цілі та будувати плани, часто пускають все на самоплив.

Наступним кроком ми діагностували індивідуальні особливості перебігу страху в особистості на трьох рівнях: переддія; прояв; післядія.

За шкалою «Фантазії, надумане» високі бали отримали 13 студентів (46,5%) з другої групи, що свідчить про їхню надмірну чутливість, у них бувають безпідставні надумані страхи та жахаючі сновидіння, їм притаманно надто сильно себе накручувати. Студенти, які набрали середні бали (4 студенти з першої та 15 студентів із другої групи), рідше переживають стани, характерні для студентів з високими балами. Проте такі студенти частіше віддають перевагу уникненню невдачі, ніж досягненню успіху.

Студенти з низькими балами (24 студенти з першої групи – 85,7%), як правило, не піддаються уявному страху, оскільки чітко розмежовують реальне джерело страху від надуманого. Такі люди впевнені в собі та власних силах, мають адекватну самооцінку, сильну та лабільну нервову систему, добре адаптуються нових ситуацій.

За шкалою «Психофізіологія» високі результати отримали 15 студентів (53,5%) з другої групи, що свідчить про їхню схильність залякати від страху, відчуття жаху буквально паралізує їхню діяльність: вони бліднуть, пітніють, задихаються. Середні результати отримали 13 студентів з другої (46,5%) та один студент з першої групи. У цих студентів страх майже не впливає на їхній фізичний стан. Вони можуть подолати відчуття заціпеніння, що допомагає раціонально діяти у небезпечній ситуації.

Низькі результати отримали 27 студентів (95,6%) з першої групи. Такий результат означає відсутність у даної групи людей психофізіологічних проявів переживання емоції страху. Зазвичай такі люди першими кидаються у бій, мають сильну, рухливу, врівноважену нервову систему та низький рівень тривожності.

За шкалою «Почуття небезпеки (прогнозування)» високі результати отримали 17 студентів другої групи (60,8%). Такі люди

характеризуються передбаченням небезпеки, вмінням прогнозувати подальший розвиток подій та можливі негативні наслідки.

Середні бали отримали 11 студентів з другої групи (39,2%), які не здатні точно прогнозувати можливий розвиток небезпечної ситуації, проте не завжди цим переймаються чи переживають у зв'язку із цим тривогу.

Низькі бали отримали всі студенти першої групи, що свідчить про систематичне нехтування ними потенційної небезпеки, оскільки вони вважають її вигаданою. Їм притаманний низький рівень тривожності з високим рівнем самоконтролю. У разі виникнення загрозової ситуації такі люди здатні не піддаватись паніці, можуть швидко адаптуватися та приймати обґрунтовані рішення.

За шкалою «Его страхи, самооцінка» високі результати отримали 17 студентів (60,8%) з другої групи. Цей результат характеризує людей, які легко пасують перед страхом, не довіряють іншим людям, бояться бути обманутими чи продовжувати або почати нову діяльність після невдачі. У стані тривоги і страху вони здатні на вчинки, про які шкодують. Регулятором поведінки для таких студентів є страх покарання, тому вони віддають більшу перевагу уникненню невдачі, ніж прагненню до успіху.

Середні бали отримали 11 студентів (39,2%) з другої та 2 студенти (9,2%) з першої групи. Такий результат означає адекватне ставлення до себе та власних можливостей, вони не надто сильно бояться зазнати невдачі, оскільки здатні вчитися на своїх помилках.

Низькі бали отримали 26 студентів (92,8%) з першої групи. Такий результат характеризує людей, які майже не переймаються страхами, пов'язаними з їх можливостями чи справами, які вони розпочинають. Ці студенти, як правило, мають адекватну, іноді навіть завищену, самооцінку, не переймаються з приводу невдач, завжди працюють над помилками та рухаються вперед до мети. Такі люди дуже комунікабельні, довірливі, розповідають про себе, хваляться своїми досягненнями.

За шкалою «Біль Его (фізичний, побутовий)» високі бали отримали 9 студентів (39,2%)

з другої групи. Такі люди досі пам'ятають біль, якого зазнали в дитинстві (як правило, вони обманювали в школі, щоб не зазнати фізичного покарання). Для досягнення своїх інтересів вони можуть вдаватися до сили, навіть якщо фізично страждають. Їм болить власна черствість і егоїзм, іноді вони страждають від думки, що їх доля «не склалася».

Середні результати отримали 19 студентів (60,8%) з другої групи. Ці студенти більш розважливі, зазвичай намагалися робити все, як хотіли батьки, іноді дозволяли собі деякі пустощі.

Студенти з низькими балами (всі студенти першої групи) – досить м'які люди, які не звикли йти по головам задля досягнення власної мети, більше цінують оточуючих людей та міжособистісні відносини. Такі люди здебільшого альтруїсти, яким подобається допомагати іншим людям.

За шкалою «Біль соціальний» студентам з високими балами (10 студентів другої групи – 35,8%) буває боляче від того, що вони роблять помилки у спілкуванні з іншими людьми (необережно сказане слово завдає душевного болю). Їм боляче усвідомлювати, що вони стали причиною конфлікту або зазнали невдачі. Такі люди бояться можливого покарання.

За шкалою «Страх природний» характеризуються люди, які потерпають від страху землетрусів та інших природних катаклізмів; радіоактивності, зараження інфекційними хворобами, отруєння грибами; ураження блискавкою; страху бути укушеним отруйним павуком чи змією або небезпечною комахою. Такі люди бояться бруду, боліт, трясовин; задихнутися уві сні від чадного газу тощо. Низькі бали за цією шкалою вказують на відсутність у студентів вказаних страхів.

За шкалою «Страх побутовий» характеризуються люди, які бояться перебувати вдома самі в темній кімнаті, лякаються несподіваних телефонних дзвінків, гучних звуків, відкладають звернення за медичною допомогою, бояться вигляду крові (стає погано, відчувають страх, коли ставлять внутрішньовенний укол чи крапельницю) тощо. Також ці люди вкрай тяжко переживають смерть знайомих. Студенти з низькими балами за цією шкалою

менше схильні переживати вказані страхи, ніж студенти із середніми чи високими балами.

За шкалою «Страх екстремальний» студенти з високими балами не люблять ризикувати. Такі люди, зокрема, бояться перебувати у зоні бойових дій чи конфліктів (наприклад, бояться бути розчавленими у панічному натопті), не можуть працювати у силових структурах, ніколи не займаються екстремальними видами спорту. Студенти з низькими балами більш схильні до спонтанності, ризикованих ситуацій, оскільки у них менш виражене відчуття страху і їм подобається отримувати адреналін в екстремальних ситуаціях.

За шкалою «Страх моральний» студенти відчувають страх з приводу того, що у них відсутні моральні цінності, а самі вони не вписуються в моральні норми суспільства, оскільки їх спосіб життя суперечить вимогам моралі.

За шкалою «Страх діяльності» студенти з високими балами бояться брати на себе відповідальність, проявляти ініціативу чи розпочинати якусь справу, виступати перед аудиторією тощо через страх осоромитися перед оточуючими. Низькі бали за цією шкалою вказують на низький рівень соціального страху. Студенти з низькими балами за цією шкалою менше бояться осуду, зазвичай не беруть до уваги думку інших людей, прислуховуються до порад та критики, але чинять на власний розсуд.

За шкалою «Страх життєдіяльності» студенти з високими балами бояться соціальної ізоляції і самотності. Поряд із цим їм лякають зміни в особистому чи суспільному житті, сцени вбивства чи насильства в кіно.

Студенти із середніми та низькими балами за цією шкалою менше бояться змін у житті, легко до них адаптуються, як правило, відкриті та відверті.

Високі результати отримали 22 студенти (78,5%) другої групи. Такий результат є показником високого рівня тривожності студентів. Студенти з таким рівнем тривожності зазвичай переймаються навіть через дрібниці. Найменші зміни у суспільному чи особистому житті у них викликають нездоланне відчуття тривоги, передчуття невдачі, поразки. Ці студенти прагнуть виконувати будь-яку роботу

Таблиця 3

## Показники рівня тривожності в респондентів обох груп

Рівень вираженості	Рівень тривожності					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Перша група	19	67,8%	9	32,2%	0	0%
Друга група	0	0%	6	21,5%	22	78,5%

Таблиця 4

## Результати математичної обробки даних за допомогою Т-критерія Стьюдента

Шкали	Середні показники		Значимість
	Респонденти, які чітко уявляють образ майбутнього	Респонденти, які не зовсім чітко уявляють образ майбутнього	
Негативне минуле	1,7511	3,4661	0,000
Природний страх	38,1071	64,1071	0,000
Тривожність	13,5714	31,7857	0,000
Страх екстремальний	37,9643	64,5000	0,000
Страх моральний	42,3214	65,1429	0,000
Страх побутовий	39,4286	62,2500	0,000

без помилок, адже боятися осуду чи покарання у разі невдачі.

Середні результати отримали 9 студентів із першої (32,2%) та 6 із другої (21,5%) групи. Їхні показники тривожності наближені до нормальних показників, вони менше переживають змінами життєвих ситуацій та не хвилюються через дрібниці, здатні опанувати себе, щоб стримати наростання тривоги.

Студенти з низькими балами (19 студентів першої групи – 67,8%) мають дуже низькі показники тривожності. Тривожність як особистісна характеристика у таких студентів виражена вкрай слабо, а її фізіологічні прояви повністю або частково відсутні. У таких людей тривога може проявлятися лише як ситуативна характеристика під впливом ситуації.

З метою визначення впливу соціальних очікувань студентської молоді на переживання тривоги у період пандемії COVID-19 були застосовані методи математичної обробки даних за Т-критерієм Стьюдента.

За допомогою Т-критерію Стьюдента були визначені наступні результати, що подані у табл. 4.

Такі показники свідчать про те, що обидві групи студентів відрізняються за параметрами, що вимірюються, а також підтверджують гіпотезу, що студенти із сформованими усвідомленими соціальними очікуваннями

стосовно реалізації поставлених цілей та власного майбутнього схильні менше переживати тривогу та страх, ніж ті студенти, які ще не мають сформованих соціальних очікувань або не замислювалися над цим питанням. Це дає підстави вважати, що усвідомлені соціальні очікування студентів щодо себе чи свого майбутнього, у тому числі постановка цілей та створення чіткого плану їх досягнення, зменшують у студентів рівень тривоги.

Отримані результати свідчать про те, що досліджувані групи студентів відрізняються за показниками очікування страху, схильності до нього та фізіологічного стану при переживанні страху. Зокрема, у групі студентів із несформованими соціальними очікуваннями реакції страху і переживання тривоги виражені більше, ніж у студентів, які чітко усвідомлюють свої соціальні очікування. Такий результат пояснюється тим, що студенти через відсутність чіткого бачення майбутнього у період пандемії COVID-19, неможливість спланувати власне майбутнє або очікування трагічного майбутнього через наслідки пандемії COVID-19 більш виражено переживають тривогу, а також емоцію страху.

**Висновки.** З огляду на сказане встановлені такі статистично-значущі кореляційні зв'язки:



1. Негативне минуле і психофізіологія – прямий кореляційний зв'язок: чим більше у студентів травматичного досвіду минулого, тим гостріші та болісніші психофізіологічні прояви страху.

2. Позитивне минуле і соціальний біль – обернений кореляційний зв'язок: чим більше у студентів позитивного досвіду минулого, тим легше вони встановлюють соціальні контакти та легше переживають помилки у міжособистісних відносинах.

3. Гедоністичне сьогодення і страх діяльності – прямий кореляційний зв'язок: чим більше прагнення студентів отримувати від життя тільки насолоду, тим більш пасивний стиль життя вони ведуть, і відповідно, більше бояться взяти на себе відповідальність та завжди шукають легких шляхів.

4. Фаталістичне сьогодення і страх життєдіяльності – прямий кореляційний зв'язок: сту-

дентів, які не бажають брати відповідальність за своє життя, оскільки вважають, що ним керує хтось інший (Бог, зірки, доля тощо) і воно від них не залежить, завжди лякають будь-які зміни в житті, для них також характерна думка, що вони залишаться самотніми, але при цьому вони бояться щось змінювати, адже, на їхню думку, від них нічого не залежить.

5. Орієнтація на майбутнє і тривожність – обернений кореляційний зв'язок: чим більше студенти вмотивовані на досягнення своїх очікувань і поставлених цілей, тим нижчий рівень переживання ними тривоги, оскільки відсутнє відчуття невідомості, яке найчастіше викликає страх та тривогу.

Таким чином, за допомогою статистичних методів дослідження підтверджено гіпотезу про безпосередній вплив соціальних очікувань студентської молоді на переживання тривоги у період пандемії COVID-19.

#### Список використаних джерел:

1. Артюхова В.В. Особливості психологічного здоров'я курсантів в умовах пандемії COVID-19. *Psychological journal*. 2020. № 6(6).
2. Новикова Л.Б., Акопян А.П., Шарапова К.М. Неврологічні і психічні розлади, асоційовані з COVID-19. *Артеріальна гіпертензія*. 2020. № 26(3). С. 317–326.
3. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів при адаптації до навчального процесу / Гончаренко М.С., Пасинок В.Г., Новикова В.Е. та ін. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3.
4. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. Том 7. Вип. 47. 2019.
5. Попович І.С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика : навч.-метод. посіб. Херсон : Видавництво ХДУ. 2019.
6. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1–4 курсів ВНЗ. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ*. Київ : Книга, 2010.
7. Шевченко А.В. Соціальні очікування у вимірах психологічного благополуччя. *XI Сіверянські соціально-психологічні читання: зб. наук. праць за матеріалами XI Міжнародної наукової онлайн-конференції (м. Чернігів, 27 лист. 2020 р.)*. Чернігів : НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2020.
8. Popovych, I., Kononenko, O., Kononenko, A. (2020). Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence. *Revista Inclusiones* Vol: 7 num Especial, 41–59.
9. The research of the mental states of expecting a victory in men minifootball teams Popovych, I., Blynova, O., Bokshan, H., (...), Piletska, L., Berbentsev, V. 2019. *Journal of Physical Education and Sport*.
10. Popovych, I., Zhigarenko, I., Losiyevska, O., Dovbenko, S., Kashyryna, Ye., Shevchenko, R. & Piletska, L. (2020). Research of Achievement Motivation's Impact on the Career Orientations of Future Managers of Organization. *Revista Inclusiones*, Vol: 7 num Especial, 247–263.
11. Shevchenko, R., Kaafarani, A., Aliieva, T., Piletska, L., Radul, I., Klepar, M. & Popovych, I. (2020). Features of the Psychoemotional State of Internally Displaced Families from the War. Zone. *Revista Inclusiones*, Vol: 7 num Especial, 157–169.

#### References:

1. Artiukhova, V.V. Osoblyvosti psykhologichnoho zdorovia kursantiv v umovakh pandemii SOVID-19. *Psychological journal*. 2020. 6 (6). [in Ukrainian]

2. Novykova L. B., Akopian A. P., Sharapova K. M., Latypova R. F. Nevrolohichni i psykhichni rozlady, asotsiovani z COVID-19. Arterialna hipertenzia. 2020. 26 (3): 317-326. [in Ukrainian]
3. Otsinka stanu somatychnoho ta psykhichnoho zdorovia studentiv vyshchych uchbovykh zakladiv pry adaptatsii do uchbovoho protsesu. Honcharenko M. S., Pasynok V. H., Novikova V. E. [ta in.]. Pedagogika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2006. № 3. [in Ukrainian]
4. Pavlenko H. V. Tolerantnist do nevyznachenosti yak resurs psykhologichnoho blahopoluchchia studentiv. Aktualni problemy psykhologii. Tom 7. Vyp. 47. 2019. [in Ukrainian]
5. Popovych I. S. Psykhologhiia sotsialnykh ochikuvan osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka: navch.-metod. posib. I. S. Popovych. Kherson: Vydavnytstvo KhDU. 2019. [in Ukrainian]
6. Tsyhanchuk T. V. Dynamika perezhyvannia stresu studentamy 1–4 kursiv VNZ. Zbirnyk naukovykh prats instytutu psykhologii im. H. S. Kostiuka NAPNU. Kyiv. Knyha. 2010. [in Ukrainian]
7. Shevchenko A. V. Sotsialni ochikuvannia u vymirakh psykhologichnoho blahopoluchchia. A.V. Shevchenko XI. Siverianski sotsialno-psykhologichni chytannia: zb. nauk. prats za materialamy XI Mizhnarodnoi naukovoï onlain-konferentsii (m. Chernihiv, 27 lyst. 2020 r.). Chernihiv. NU «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. 2020. [in Ukrainian]
8. Popovych, I., Kononenko, O., Kononenko, A., Stynska, V., Kravets, N., Piletska, L. & Blynova, O. (2020). Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personalities Existence. Revista Inclusiones Vol: 7 num Especial, 41-59. [in Ukrainian]
9. The research of the mental states of expecting a victory in men minifootball teams Popovych, I., Blynova, O., Bokshan, H., (...), Piletska, L., Berbentsev, V. 2019 Journal of Physical Education and Sport. [in Ukrainian]
10. Popovych, I., Zhigarenko, I., Losiyevska, O., Dovbenko, S., Kashyryna, Ye., Shevchenko, R. & Piletska, L. (2020). Research of Achievement Motivations Impact on the Career Orientations of Future Managers of Organization. Revista Inclusiones, Vol: 7 num Especial, 247-263.
11. Shevchenko, R., Kaafarani, A., Aliieva, T., Piletska, L., Radul, I., Klepar, M. & Popovych, I. (2020). Features of the Psychoemotional State of Internally Displaced Families from the War. Zone. Revista Inclusiones, Vol: 7 num Especial, 157-169.