

number of correlations of procrastination with indicators of the emotional state of the respondents, as a result of the regression analysis, the predictor of this construct is only depression.

Conclusions. *In the empirical study, it was found that maladaptation is characterized by both the general emotional background of persons prone to procrastination and their specific emotional patterns.*

Key words: *procrastination, emotional patterns, neuroticism, aggression, depression, emotional lability.*

Відомості про авторів

Журавльова Олена Вікторівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна.

Zhuravlova, Olena Viktorivna, PhD in psychology, senior lecturer of General and Social Psychology and Sociology Department, Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine.

E-mail: zhuravlova.olena@eenu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4889-0239>

Журавльов Олександр Анатолійович, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології людини і тварин Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна.

Zhuravlov, Oleksandr Anatoliiovych, PhD in biology, assistant professor of Human and Animal Physiology Department, Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine.

E-mail: zhuravlov.oleksandr@eenu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7823-0338>

Отримано 14 травня 2020 р.
Рецензовано 28 серпня 2020 р.
Прийнято 1 вересня 2020 р.

DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2020.2.20.6>

УДК: 159.9.07:331.101.264.2-053.81:616.89-008.441:616-036.21(063)

Іщук Ольга

АКТУАЛЬНІ СТРАХИ МОЛОДІ, ПОВ'ЯЗАНІ З ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ COVID-19: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Іщук Ольга. *Актуальні страхи молоді, пов'язані з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19: психологічний аналіз.*

Вступ. Пандемія коронавірусу COVID-19 обумовлює вивчення психологічних особливостей діяльності та поведінки різних категорій населення, зокрема молоді, з метою оптимізації їх життєдіяльності в цих складних умовах та надання психологічної підтримки.

Мета: діагностика та аналіз актуальних страхів молоді, пов'язаних з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу SARS-CoV-2.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація теоретичних положень щодо феномену страху, авторський опитувальник «Актуальні страхи, пов'язані з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19», контент-аналіз, математична статистична обробка даних.

Результати дослідження. Встановлено, що більшість українців у віці від 25 до 44 років відчують підвищений рівень страху, що в цілому свідчить про загальний невротичний стан нашого суспільства. Молодь переживає страх втрати матеріальної стабільності, невизначеності, захворіти коронавірусом безпосередньо на робочому місці від колег чи клієнтів, що приводить людей в стан повної розгубленості. Але, все ж таки, українці демонструють резистентність та вміння бачити ресурс, мотивацію, нові можливості навіть в психоемоційному стані страху.

Висновки. Отримані дані можуть бути корисними в практиці надання психологічної допомоги молоді в умовах пандемії коронавірусу COVID-19

Ключові слова: страх, молодь, професійна діяльність, пандемія, коронавірус.

Ищук Ольга. Актуальные страхи молодежи, связанные с профессиональной деятельностью в условиях пандемии коронавируса COVID-19: психологический анализ.

Введение. Пандемия коронавируса COVID-19 обуславливает изучение психологических особенностей деятельности и поведения различных категорий населения, в частности молодежи, с целью оптимизации их жизнедеятельности в этих сложных условиях и оказания психологической поддержки.

Цель: диагностика и анализ актуальных страхов молодежи, связанных с профессиональной деятельностью в условиях пандемии коронавируса SARS-CoV-2.

Методы исследования: анализ, обобщение и систематизация теоретических положений относительно феномена страха, авторский опросник «Актуальные страхи, связанные с профессиональной деятельностью в условиях пандемии коронавируса COVID-19», контент-анализ, математическая статистическая обработка данных.

Результаты исследования. Установлено, что большинство украинцев в возрасте от 25 до 44 лет испытывают повышенный уровень страха, что в целом свидетельствует об общем невротическом состоянии нашего общества. Молодежь переживает страх потери материальной стабильности, неопределенности, заболеть коронавирусом непосредственно на рабочем месте от коллег или клиентов, что приводит людей в состояние полной растерянности. Но, все же, украинцы демонстрируют резистентность и умение видеть ресурс, мотивацию, новые возможности даже в психоэмоциональном состоянии страха.

Выводы. Полученные данные могут быть полезными в практике оказания психологической помощи молодежи в условиях пандемии коронавируса COVID-19

Ключевые слова: страх, молодежь, профессиональная деятельность, пандемия, коронавірус.

Вступ. У зв'язку зі страшними подіями, які сталися з початку 2020 року, кожен житель планети може стверджувати: наш світ змінився і вже ніколи не буде таким, як раніше. Під «страшними» подіями ми маємо на увазі ті аварії та катастрофи, які сталися з початку року та вразили своїми масштабами – лісові пожежі в Австралії (січень 2020 року) – мільйони гектарів лісу постраждали від нещадного вогню, знищено більш ніж 1500 будинків, людські жертви, а жертв серед тваринного світу взагалі неможливо порахувати (УНІАН, 2020; Державна служба України з надзвичайних ситуацій, 2020); лісові пожежі на території Чорнобильської зони відчуження (квітень 2020) – за підрахунками від пожеж постраждало близько 5% заповідної території, 11,5 тисяч гектарів Чорнобильського заповідника, знищено 12 сіл (Державна служба України з надзвичайних ситуацій, 2020), але справжні масштаби підрахувати неможливо; витік дизельного палива в Арктиці (травень 2020) – найбільша в історії заполярної Арктики екологічна катастрофа і друга у світі такого масштабу, понад 20 тисяч тонн нафтопродуктів потрапило в річки, ґрунтові води, ґрунт (Łomanowski, 2020); катастрофи літаків, гелікоптерів, вибухи, збройні конфлікти, загострення міжнародних відносин, сутички військових та цивільних, порушення політичних домовленостей, вбивства, теракти (січень – вересень 2020) та багато інших складних та гостро актуальних проблем. Окрім техногенних та природних катастроф, світова економіка опинилася в черговому кризовому витку свого розвитку, який почався з так званого «чорного четверга», де спостерігалось стрімке падіння на провідних фондових ринках США, Європи та Азії. Що ж стосується економіки нашої країни, то експерти Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України оголосили свій прогноз на 2020 рік, за яким падіння ВВП становитиме 6%. Головним є те, що високо вірогідним є настання другої хвилі пандемії COVID-19 у II півріччі 2020 року (Міністерство розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України, 2020). Взагалі, 2020 рік створив для величезної кількості людей на всій планеті екстремальні та кризові умови життя, що, безперечно, викликає тривогу, страх, іноді фобії та напади панічних атак не лише серед тих, хто безпосередньо постраждав від перелічених обставин, а й серед тих, кого це торкається

опосередковано. Тож, як бачимо, актуальність теми щодо феномену страху визначається цілою низкою беззаперечних чинників.

Прагнемо навести деякі з наших міркувань щодо серйозності та нагальної потреби науковців досліджувати тему *страху* в сучасному суспільстві.

По-перше, в умовах масової пандемії страх має накопичувальну властивість, адже, оцінюючи поточні обставини, маємо те, що ЗМІ кожен день поширюють новини щодо збільшення кількості заражених, а звідси впевненість у власній безпеці день за днем руйнується, що, у свою чергу, є ідеальним підґрунтям для розвитку страху.

По-друге, страх – це певним чином універсальний феномен, який пронизує всі аспекти буття сучасної особистості, адже страх присутній і в суспільно-політичній, і в соціально-економічній, і в культурній, і в індивідуально-особистісній сферах життя людини. Наприклад, ірраціональні страхи багато в чому стають результатом цілеспрямованої пропаганди, яка сьогодні є елементом дійсності. Глобальні зміни, що відбуваються в Україні, активізують поведінкові конфлікти, соціальну деструкцію, які виражаються у втраті ціннісних орієнтирів і втраті впевненості у громадян країни. Це вказує на те, що феномен страху присутній у суспільних процесах на макрорівнях.

У сучасному соціумі повсякденність дедалі більш схиляє людину до страху, а ступінь усвідомлення страшної дійсності стає настільки високим, що можна говорити про страх як про невід’ємну рису суспільства.

І в цьому розмаїтті факторів, які «подарував» нам поточний рік, що провокують особистість на негативні психічні прояви, нас цікавить, які саме страхи з’явилися чи загострилися в сучасних молодих людей, що працюють в умовах пандемії коронавірусу та працювали в момент всеукраїнського та й всесвітнього карантину. Отже, **мета** нашого дослідження полягає у діагностиці та аналізі актуальних страхів молоді, пов’язаних з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття страх відповідно до основних психологічних наукових парадигм;
2. Здійснити діагностику актуальних страхів молоді, пов’язаних із професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19;
3. Провести психологічний аналіз отриманих відповідей на питання опитувальника «Актуальні страхи, пов’язані з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19».

Методи та організація дослідження. Методами дослідження виступали: теоретичні – аналіз наукової психологічної літератури з метою розкриття змісту поняття «страх», узагальнення та систематизації теоретичних положень з даного питання; емпіричні – авторський опитувальник «Актуальні страхи, пов’язані з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19»; обробки та інтерпретації даних – контент-аналіз, математична обробка даних, що здійснювалася за допомогою комп’ютерного пакета статистичних програм MS Excel (версія 2016).

Вибірка досліджуваних. Вибірку склали молоді люди, віком від 25 до 44 років, що згідно зі стандартами Всесвітньої організації охорони здоров’я дорівнює віковому періоду «молодість». Кількість осіб, що взяли участь в опитуванні, дорівнює п’ятдесяти п’яти.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що страх біологічно охороняє життя і здоров’я від небезпеки, тобто відсутність цього механізму означало б швидке вимирання людства. Прагнення людини до безпеки шляхом передбачення і уникнення небезпечних ситуацій є основою її адаптації до навколишнього середовища. Даний компонент зберігся донині в модифікованих формах, таких як: уникнення потенційно небезпечних груп людей, темних провулків, сумнівної їжі, недовіра до тих чи інших видів транспорту тощо. На жаль, навіть сьогодні дати чітке, однозначне визначення страху досить важко, що підтверджує здійснений аналіз різноманітної наукової літератури. Так, наприклад, представники різних наукових парадигм дотримуються наступних формулювань:

- у психодинамічній парадигмі визначають страх (Lang, Levin, Miller & Kozak 1983; Лейбин, 2009; Баринов, 2019) як афективний стан очікування небезпеки (angst) і страх перед яким-небудь об'єктом (furcht);
- представники біхевіористичного напрямку в психології – страх як психічний стан, який пов'язаний з болісними переживаннями і викликає дії, спрямовані на самозбереження (Wells & Parageorgiou, 1998);
- прибічники гуманістичного напрямку – як дуже сильну емоцію, яка здійснює серйозний вплив на поведінку людини, а також на її перцептивні та когнітивні процеси, що обмежує мислення, сприйняття і свободу вибору (Роджерс, 2004);
- екзистенціалісти – як стан побоювання, сфокусованого на різних погрозах, які легко розпізнати, тверезо проаналізувати і адекватно їм протистояти (Лейбин, 2009);
- когнітивні психологи – як емоцію, яка уникається або зводиться людиною до мінімуму, водночас страх, якщо проявляється в м'якій формі, може спонукати людину до позитивних дій (Kashdan & Roberts, 2004).

Презентувавши теоретичну частину нашого дослідження, пропонуємо ознайомитися з емпіричними результатами.

Отже, молоді люди, віком від 25 до 44 років, в кількості 55 осіб надали відповіді на запитання авторського опитувальника «Актуальні страхи, пов'язані з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19». Перше питання «Чи збільшився рівень Вашого страху у зв'язку з пандемією COVID-19?» було спрямовано на перевірку актуальності діагностичного інструменту та виявлення актуальності запиту від респондентів. Виявилося, що загальний рівень страху, наголошуємо – не пов'язаний з професійною діяльністю, збільшився у 53,3% опитаних (рис. 1). Для нас, як для дослідників, це слугувало своєрідним маркером, що більше половини сучасної молоді відчували зміни у власному емоційному стані з початком інформування населення про страшний та смертельний коронавірус, що невпинно крокує планетою.

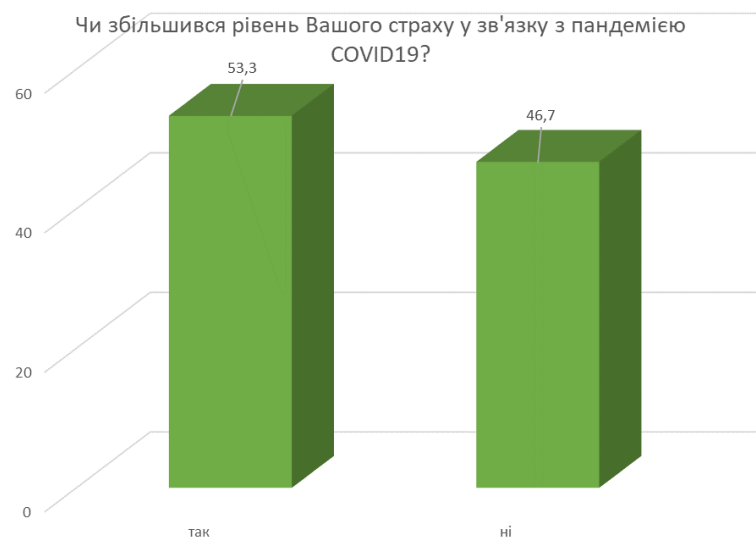


Рис. 1. Показники рівня страху молоді у зв'язку з пандемією COVID-19

Наступне питання стосувалося безпосередньо зв'язку страху та професійної діяльності респондента. І тут показники виявилися підвищеними, адже 64,4% опитаних погодилися, що мають страх щодо своєї роботи (рис. 2). Для нас це показник актуальності дослідження, адже значна кількість людей відчуває побоювання, хвилювання та й взагалі справжній страх, коли йдеться про професійну діяльність.

Чи є у Вас страх, пов'язаний з Вашою роботою/професійною діяльністю?

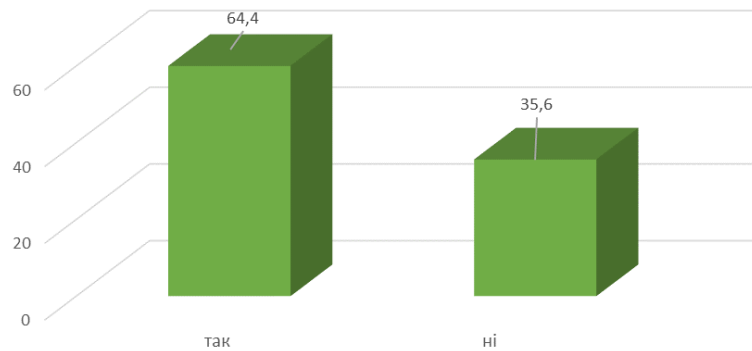


Рис. 2. Показники наявності страху молоді щодо власної професійної діяльності

Далі пропонуємо оцінити рівень страху молодих людей, пов'язаний з їхньою професійною діяльністю за десятибальною шкалою, де 1 – взагалі не страшно, а 10 – максимально страшно. На гістограмі (рис. 3) бачимо підвищення показників рівня страху в правому боці, який відповідає середньому та високому рівням, а саме 22,2% відчують страх на 5, тобто середній рівень страху, 20% респондентів – на 7, тобто вже вище за середній рівень, який наближається до високого, та 11,1% – на 8, що дорівнює високому рівню страху. Дані результати свідчать про значну напруженість, яку відчуває молода особа, коли думає про власну професійну діяльність.

Оцініть, будь ласка, рівень Вашого страху, пов'язаного з професійною діяльністю за шкалою від 1 до 10, де (1 - взагалі не страшно, 10 - дуже страшно).

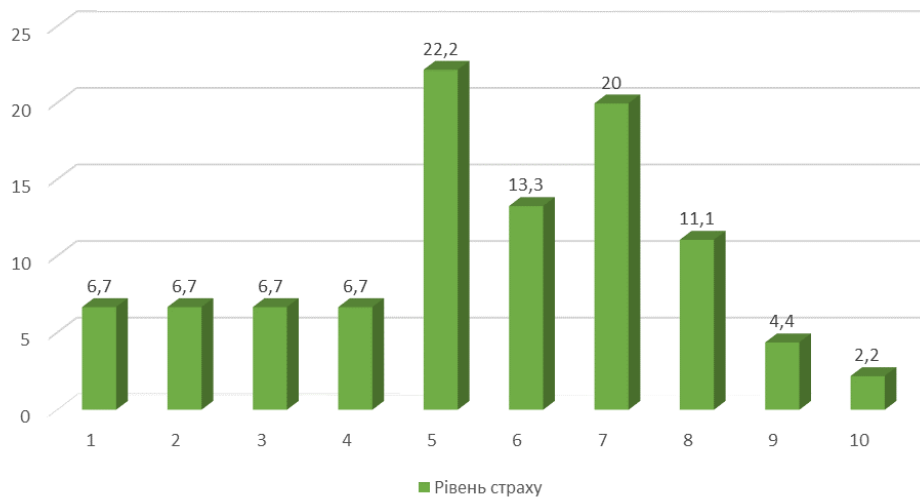


Рис. 3. Показники рівня страху молоді щодо власної професійної діяльності

Припускаємо, що такий високий рівень страху молоді є причиною багатьох негативних психічних феноменів, таких як: тривожність, напруженість, непродуктивні думки та дії, низька ефективність, слабка здатність до відновлення та вразливе до шкідливих чинників ментальне здоров'я. Звичайно, показники не критичні, але виходить, що сумарно 73,2% респондентів оцінюють свій рівень страху стосовно професійної діяльності як середній та високий, а це вже вказує на загальну тенденцію до нервового напруження та в подальшому – до невротичного стану.

Наступне питання розкриває загальний зміст страху, який існує у молодих людей щодо своєї роботи, і звучить так: «Чого саме стосується Ваш страх, пов'язаний з професійною діяльністю?». Зазначимо, що опитування проводилося в кінці квітня 2020 року, в період всеукраїнського карантину, запровадженого 12 березня 2020 року (Постанова Кабінету Міністрів України № 211, 2020), тому результати мають свою специфіку (див. рис. 4). Серед найбільшого страху молоді щодо професійної діяльності є страх втрати матеріальної стабільності – 26,5%, що цілком зрозуміло, адже той, хто працює в сфері face to face, найбільше відчув обмежувальну дію карантинних заходів з жорсткими заборонами та високими штрафами. Особи, що надавали послуги та не змогли перенести свою діяльність у формат онлайн, зазнали чималих матеріальних втрат. Втрата матеріальної стабільності означає не лише втрату стабільного щомісячного заробітку, а й втрату доходу взагалі, неможливість покривати поточні витрати (від оренди приміщення до купівлі продуктів харчування), значне зменшення власних заощаджень та інше. На другому місці за рівнем страху перебуває страх невизначеності – 22,1%, що також є абсолютно зрозумілим, адже українці вперше за всю історію людства опинилися в умовах всесвітнього карантину та пандемії коронавірусу SARS-CoV-2, коли щодня з усіх можливих каналів зв'язку та інформації мова йшла про стрімке та смертельне поширення хвороби, від якої немає ліків. До того ж, карантин постійно продовжували, ніхто не міг сказати з впевненістю, коли ця ситуація завершиться, на політичній арені постійні пертурбації з міністрами різних відомств та виконуючими їхні обов'язки, підвищення цін на продукти першої необхідності, неможливість вільно пересуватися країною та навіть власним містом на громадському транспорті та багато інших факторів, які привели людей в стан повної розгубленості. На третьому місці – страх погіршення стосунків у колективі (13,3%), бо ті, хто продовжував працювати на робочих місцях серед колег, відзначали серйозну емоційну напругу, бо намагалися слідкувати за дотриманням елементарних санітарних рекомендацій, робили зауваження та отримували їх у відповідь, сварилися з тими, хто приходив на роботу з застудою тощо, а це все не сприяє налагодженню сприятливого психологічного клімату. Четверту позицію тримає страх захворіти – 12,2% респондентів бояться заразитися коронавірусом безпосередньо на робочому місці від колег чи клієнтів.

У наступному питанні ми просили докладніше описати зміст страху, що турбує наших респондентів, в такому формулюванні «Опишіть, будь ласка, більш детально Ваш страх/страхи стосовно Вашої професійної діяльності», і отримали результати, унаочнені на рис. 5. Отже, перше місце розділяють між собою страх браку грошей (21,1%) та страх втрати робочого місця (21,1%), що логічно впливає з отриманих відповідей на попереднє питання. Зазначимо, що для багатьох молодих людей втрата роботи автоматично означає втрату заробітку та неможливість самостійно жити далі, бо серйозних заощаджень вони не мають.

Другу сходинку рейтингу домінуючого страху молоді посідає страх невідомості – 14%, про причини виникнення та розвитку даного феномену ми вже писали вище. Додаємо, що страх невідомості породжує багато фантазій та думок щодо майбутнього, а оскільки ми спостерігаємо загальний рівень страху в сучасній молоді, то з упевненістю можемо стверджувати, що ці роздуми мають негативний характер, що вже зараз робить людину не продуктивною та малоефективною.

Замикає трійку домінуючих страхів страх невпевненості у своїх силах (10,5%). У цьому питанні є багато аспектів, які можна досліджувати в окремому науковому експерименті. Зазначимо лише, що невпевненість у собі на робочому місці була актуальною і до періоду карантину, а нині тільки загострилася. Перед молодим фахівцем безкінечна кількість питань – як від себе самого, так від керівництва, колег, відповіді на які породжують невпевненість у власних силах, особливо в кризові моменти. Наприклад, респонденти зазначають, що звільняти в першу чергу будуть молодих, адже, на думку керівництва, «у них все попереду», «в молодому віці звільнення не так сильно травмує», «яка їм різниця, де взагалі працювати», «досить терпіти помилки, немає ресурсу для їхнього навчання» тощо. До того ж, мало таких організацій, де переймаються психологічним благополуччям персоналу, забезпечуючи необхідні заходи для когнітивного, поведінкового та емоційного комфорту.



Рис. 4. Показники змісту страху молоді щодо власної професійної діяльності

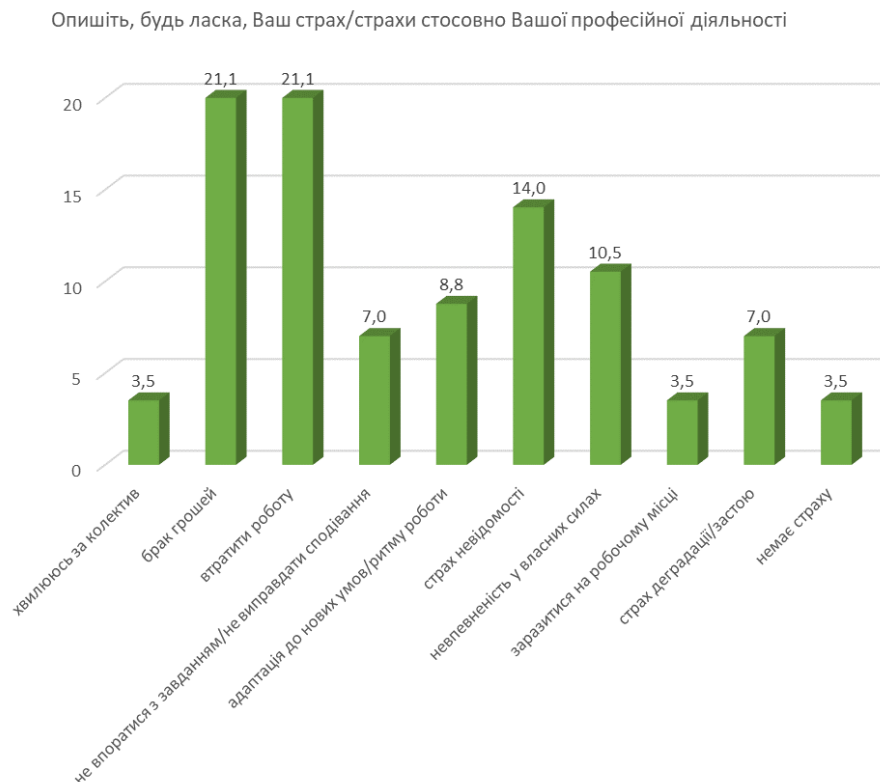


Рис. 5. Опис домінуючого страху молоді щодо власної професійної діяльності

Шосте питання виглядало наступним чином: «Що допомагає Вам справлятися зі своїми страхами?» і мало на меті розкрити резистентні сили респондентів (рис. 6).



Рис. 6. Показники, що допомагають подоланню чи зменшенню рівня страху молоді щодо власної професійної діяльності

Найвищі показники – 19,1% – мають два параметри: планивання й чітка самоорганізація та саморозвиток (навчання, вебінари, тренінги тощо). Почнемо з аналізу такого сприятливого фактора для 19,1% респондентів, як планивання й чітка самоорганізація. Опитувані вказували, щоб зменшити рівень страху, вони починають детально планувати свої подальші кроки, аналізувати варіанти розвитку подій у разі використання різних поведінкових стратегій тощо. Для використання обміркованого плану молоді люди покладаються на чітку самоорганізацію, що, на їхню думку, вбереже від помилок та подолає страх. Як бачимо, даний чинник базується на визначених та прийнятних для особи когнітивних схемах та поведінковій реалізації. Далі проаналізуємо 19,1% відповідей про саморозвиток як фактор подолання страху. До категорії «саморозвиток» потрапили розвивальні заходи, такі як вебінари, онлайн та офлайн тренінги, навчання на курсах, в університеті, на додаткових програмах підвищення власної ефективності та кваліфікації.

Так само, як і інший домінуючий чинник, саморозвиток ґрунтується на аналітичній та дієвій сферах.

Далі йде спілкування з родиною, близькими та значущими людьми, друзями (13,2%) як чинник подолання страху, пов'язаного з власною професійною діяльністю. Перемикаючи увагу та зміна оточення завжди були дієвими заходами для зменшення дії негативного фактора, яким у даному випадку виступає робота.

Третє місце також поділяють два параметри – хобі (11,8%) та позитивне мислення (11,8%). До категорії «хобі» 11,8% респондентів віднесли перегляд фільмів, серіалів, читання книжок, приготування та вживання улюбленої їжі, прослуховування музики, малювання тощо.

Звертаємо увагу, що в даній стратегії задіяно переважно поведінковий компонент в зменшенні рівня страху, а от в категорії «позитивне мислення», навпаки, когнітивний.

Цікаво, що молоді особи також зазначають «емоційне вимкнення або ступор» як дієвий компонент зменшення страху для 5,9% респондентів (вперше стратегія з відключенням емоційної сфери, хоч вона і є непродуктивною); «допомога психолога» для 5,9% опитаних; «медикаменти» – заспокійливі, антидепресанти, знеболюючі для 4,4%; «зв'язок з підлеглими та колегами», під яким мається на увазі спілкування, присвячене непрофесійним темам – 4,4%; «медитація» для 2,9%, і «усамітнення» для 1,5% осіб.

Останні два питання було присвячено пошуку ресурсу для респондентів в стані страху, одне з яких «Чи знайоме Вам відчуття, коли страх Вас мотивує в професійній діяльності? Напишіть, будь ласка, як саме» (рис. 7).



Рис. 7. Показники мотивації, які викликає страх у молоді щодо власної професійної діяльності

Цікава ситуація, адже 28,9% респондентів зазначили, що страх мотивує працювати ще більш наполегливо, а 26,7% вказали, що страх не може мотивувати в принципі. Це досить мала розбіжність у відповідях, але якщо взяти у сумі всіх відповідей, то виходить, що мотивуюча властивість страху все таки превалює у сучасних молодих людей. Серед мотивуючих показників зі значенням в 13,3%, респонденти описали, що страх мотивує їх до розвитку, а 11,1% мотивує на доказ собі, що в них все вийде, що вони зможуть.

І, нарешті, на питання «Чи бачите Ви нові можливості, які дає Вам страх? Які саме?» отримано відповіді, унаочнені на рис. 8.

У порівнянні з попереднім питанням, молоді люди у більшості своїй відмітили більше ресурсів саме в прояві можливостей, які відкриває перед ними стан страху. Отже, 33,3% опитаних вбачають можливість професійного та особистого розвитку як наслідок пережитого страху, 28,9% – ще наполегливіше працювати з метою робити більше, а 26,7% респондентів ніяких нових можливостей не бачать у відчутті страху щодо власної професійної діяльності. Інші використовують страх як можливість пришвидшитися, мобілізувати сили та енергію на виконання важливих професійних завдань (6,7%), можливість ризикувати (4,4%) у професійній сфері.



Рис. 8. Показники можливостей, які зазначає молодь щодо страху власної професійної діяльності

Проаналізувавши відповіді респондентів на питання авторського опитувальника «Актуальні страхи, пов'язані з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19», відмітимо, що, розглядаючи феномен страху, його аспекти, причини виникнення, форми та методи дослідження, варто звернути увагу на його конструктивний аспект. Так, на перший погляд, страх мало приємний для людини – він приносить неприємні відчуття, позбавляє радості, не дає робити багато приємних речей і може призводити до психосоматичних захворювань тощо. Але страх, як бачимо, може бути і корисним. Страх оберігає людину від шкідливого впливу ззовні, від ризикованих необміркованих вчинків і небезпеки, тим самим допомагаючи зберегти здоров'я і добробут.

Висновки. Метою нашого дослідження було продіагностувати та проаналізувати актуальні страхи молоді, пов'язані з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19, що ми й здійснили, описавши та наочно продемонструвавши результати. Відповідно до завдань дослідження, нами визначено поняття страх відповідно до основних психологічних наукових парадигм. На основі результатів діагностики за авторським опитувальником «Актуальні страхи, пов'язані з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19» здійснено аналіз актуальних страхів молоді, пов'язаних з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19.

Зазначимо, що на сьогодні більшість українців у віці від 25 до 44 років відчувають підвищений рівень страху, що в цілому свідчить про загальний невротичний стан нашого суспільства. Молодь переживає страх повної втрати доходу, страх нездатності покривати поточні витрати (від оренди приміщення до купівлі продуктів харчування), страх втратити власні заощадження та загалом втратити матеріальну стабільність. Страх невизначеності приводить людей в стан повної розгубленості. Спостерігається значний рівень страху захворіти коронавірусом безпосередньо на робочому місці від колег чи клієнтів. Але, до всього цього, молодь України все ще має в арсеналі дієві шляхи подолання страху. Це і планування своїх подальших кроків, аналіз варіантів розвитку подій, чітка самоорганізація, саморозвиток – професійний та особистісний, спілкування з близькими, хобі, позитивне мислення, допомога психолога, медитативні практики та багато іншого. Все це вказує на резистентність молодих

людей та вміння бачити ресурс, мотивацію, нові можливості навіть у психоемоційному стані страху.

Перспективи подальших досліджень. Результати дослідження можна використовувати для подальшого вивчення даної проблематики, поглиблювати дослідження в якості методології, діагностики та створення відповідних тренінгових, розвивальних, психокорекційних програм.

Література

1. Баринов, Д. Н. Страх как социальный феномен. *Гуманитарный научный вестник*, 2019, 2, 39–48. <http://naukavestnik.ru/doc/gv1902Barinov.pdf>
2. Державна служба України з надзвичайних ситуацій (2020). Оперативна інформація щодо виникнення надзвичайних ситуацій техногенного і природного характеру та резонансних подій, що виникли за межами України. <https://www.dsns.gov.ua/ua/Nadzvichayni-situaciyi-za-kordonom/103078.html>
3. Державна служба України з надзвичайних ситуацій (2020). Оперативна інформація щодо ліквідації лісових пожеж на території Зони відчуження безумовного (обов'язкового) відселення. <https://www.dsns.gov.ua/ua/Nadzvichayni-podiyi/106889.html>
4. Кабінет Міністрів України (2020). Постанова від 11 березня 2020 р. № 211: Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. Київ: КМУ.
5. Лейбин, В. М. (2009). *Постклассический психоанализ: энциклопедия*. Москва: АСТ.
6. Міністерство розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України (2020). Роз'яснення Мінекономіки щодо Консенсус-прогнозу. <https://www.me.gov.ua/News/Detail?lang=uk-UA&id=7f149512-6946-4e66-b2c2-71b39112a003&title=RoziasnenniaMinekonomikiSchodoKonsensusprognozu>
7. Роджерс, К. (2004). *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Киев: PSYLIB.
8. УНІАН (2020). Австралію охопили масштабні пожежі: величезні площі вигорілих лісів і півмільярда загиблх тварин. <https://www.unian.ua/world/10819931-avstraliyu-ohopili-masshtabni-pozhezhi-velichezni-ploshchi-vigorilix-lisiv-i-pivmilyarda-zagiblih-tvarin-foto-video.html>
9. Kashdan, T. B., Roberts, J. E. (2004). Social Anxiety's Impact on Affect, Curiosity, and Social Self-Efficacy During a High Self-Focus Social Threat Situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 119–141. <https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000016934.20981.68>
10. Lang, P. J., Levin, D. N., Miller, G. A., & Kozak, M. J. (1983). Fear behavior, fear imagery, and the psychophysiology of emotion: The problem of affective response integration. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(3), 276–306. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.92.3.276>
11. Łomanowski, A. (2020, June 5). Katastrofa w Norylsku. Arktyczny Czarnobyl. Rzeczpospolitej, Retrieved from <https://www.rp.pl/Rosja/200609615-Katastrofa-w-Norylsku-Arktyczny-Czarnobyl.html>
12. Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Social phobia: Effects of external attention on anxiety, negative beliefs, and perspective taking. *Behavior Therapy*, 29(3), 357–370. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(98\)80037-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(98)80037-3)

References

1. Barinov, D. N. Strah kak socialnyj fenomen [Fear as a Social Phenomenon]. *Gumanitarnyj nauchnyj vestnik*, 2019, 2, 39–48. <http://naukavestnik.ru/doc/gv1902Barinov.pdf> [in Russian].
2. Derzhavna sluzhba Ukrainy z nadzvychaynykh sytuatsii (2020). Operatyvna informatsiia shchodo vynyknennia nadzvychaynykh sytuatsii tekhnogennoho i pryrodnoho kharakteru ta rezonansnykh podii, shcho vynykly za mezhamy Ukrainy [State Emergency Control Service of Ukraine (2020). Operational Information on Man-Caused and Natural Emergencies and Resonant Events Outside Ukraine]. <https://www.dsns.gov.ua/ua/Nadzvichayni-situaciyi-za-kordonom/103078.html> [in Ukrainian].
3. Derzhavna sluzhba Ukrainy z nadzvychaynykh sytuatsii (2020). Operatyvna informatsiia shchodo likvidatsii lisovykh pozhezh na terytorii Zony vidchuzhennia bezumovnoho (oboviazkovoho) vidselennia [State Emergency Control Service of Ukraine (2020). Operational Information on the Elimination of Forest Fires in the Exclusion Zone of Unconditional (Compulsory) Resettlement]. <https://www.dsns.gov.ua/ua/Nadzvichayni-podiyi/106889.html> [in Ukrainian].
4. Kabinet Ministriv Ukrainy (2020). Postanova vid 11 bereznia 2020 r. № 211: Pro zapobihannia poshyrenniu na terytorii Ukrainy hostroi respiratornoi khvoroby COVID-19, sprychynenoї koronavirusom SARS-CoV-2 [Cabinet of Ministers of Ukraine (2020). Resolution of March 11, 2020 № 211: On Prevention of the Spread of Acute Respiratory Disease COVID-19 Caused by Coronavirus SARS-CoV-2 on the Territory of Ukraine]. Kyiv: KМУ [in Ukrainian].
5. Lejbin, V. M. (2009). *Postklassicheskij psihoanaliz: enciklopedija* [Post-Classical Psychoanalysis: Encyclopedia]. Moskva: AST [in Russian].
6. Ministerstvo rozvytku ekonomiky, torhivli ta silskoho hospodarstva Ukrainy (2020). Roziasnennia Minekonomiky shchodo Konsensus-prohnozu [Ministry of Economic Development, Trade and Agriculture of Ukraine (2020). Clarification of the Ministry of Economy on the Consensus Forecast]. <https://www.me.gov.ua/News/Detail?lang=uk-UA&id=7f149512-6946-4e66-b2c2-71b39112a003&title=RoziasnenniaMinekonomikiSchodoKonsensusprognozu> [in Ukrainian].

7. Rodzher, K. (2004). *Vzgljad na psihoterapiju. Stanovlenie cheloveka [On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy]*. Kiev: PSYLIB [in Russian].
8. UNIAN (2020). Avstraliu okhopyly masshtabni pozhezhi: velychezni ploshchi vyhorilykh lisiv i pivmiliarda zahyblykh tvaryn [Australia Engulfed in Large-Scale Fires: Huge Areas of Burned Forests and Half a Billion Dead Animals]. <https://www.unian.ua/world/10819931-avstraliyu-ohopili-masshtabni-pozhezhi-velichezni-ploshchi-vigorilih-lisiv-i-pivmilyarda-zagiblih-tvarin-foto-video.html> [in Ukrainian].
9. Kashdan, T. B., Roberts, J. E. (2004). Social Anxiety's Impact on Affect, Curiosity, and Social Self-Efficacy During a High Self-Focus Social Threat Situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 119–141 <https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000016934.20981.68>
10. Lang, P. J., Levin, D. N., Miller, G. A., & Kozak, M. J. (1983). Fear behavior, fear imagery, and the psychophysiology of emotion: The problem of affective response integration. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(3), 276–306. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.92.3.276>
11. Łomanowski, A. (2020, June 5). Katastrofa w Norylsku. Arktyczny Czarnobyl. Rzeczpospolitej, Retrieved from <https://www.rp.pl/Rosja/200609615-Katastrofa-w-Norylsku-Arktyczny-Czarnobyl.html>
12. Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Social phobia: Effects of external attention on anxiety, negative beliefs, and perspective taking. *Behavior Therapy*, 29(3), 357–370. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(98\)80037-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(98)80037-3)

Ishchuk, Olga. Young people's job-related fears in the context of the COVID-19 pandemic: a psychological analysis

Introduction. The COVID-19 pandemic calls for studying the psychological characteristics of the activities and behaviors of various population categories, including young people, in order to optimize their lives in the difficult conditions and provide psychological support.

The ***aim*** of the research was to assess and analyze young people's fears related to professional activities in the context of the SARS-CoV-2 pandemic.

The ***methods*** used included analysis, generalization and systematization of the theoretical approaches to the phenomenon of fear, the authors' questionnaire "Job-related Fears during the COVID-19 Pandemic", content analysis, as well as statistical data processing.

Results. It was found that the majority of Ukrainians aged 25 through 44 experienced high levels of fear, which in general indicated a general neurotic condition of the society. Young people were afraid of financial stability, uncertainty, being infected with the coronavirus directly from colleagues or customers, which developed the state of complete confusion. However, Ukrainians demonstrated resistance and positive motivation as well as the ability to see the resource and new opportunities, even being in a psycho-emotional state of fear.

Conclusions: The obtained data may be useful in providing psychological assistance to young people in the context of the COVID-19 pandemic.

Key words: fear, young people, professional activity, pandemic, coronavirus.

Відомості про автора

Ішук Ольга Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Запорізького національного університету, м. Запоріжжя, Україна.

Ishchuk, Olga Viktorivna, PhD, Associate Professor, Department of Psychology, Zaporizhia National University, Zaporizhia, Ukraine.

E-mail: olga.ischuk@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2487-2180>

Отримано 17 серпня 2020 р.
Рецензовано 31 серпня 2020 р.
Прийнято 7 вересня 2020 р.