УДК 616.891.6-053.7

Е. А. Попова

Научный руководитель: к.б.н. доцент Н. Е. Фомченко

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ДИНАМИКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ В ПЕРИОД ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Введение

Эмоциональный стресс – это состояние психологического и физиологического напряжения, возникающее как реакция на сильные переживания, угрозы или высокие требования среды. Юношеский возраст – ключевой и кризисный этап становления личности, связанный с формированием идентичности, выбором профессии и отделением от семьи, что вызывает высокий эмоциональный стресс.

Цель

Выявить особенности динамики уровня тревожности и определить специфику стратегий совладания в различные периоды юношеского возраста, а также установить характер взаимосвязи между этими феноменами.

Материал и методы исследования

Провести анкетирование 104 человек в двух возрастных категориях 15–17 лет и 18–21 год.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: культурно-историческая концепция Л. С. Выготского и теория периодизации психического развития Д. Б. Эльконина [1], опросник копинг-стратегий COPE-30A (краткая версия для подростков) в адаптации М. А. Одинцовой и Н. П. Радчиковой [2].

Статистическая обработка данных была проведена с помощью Google Формы.

Результаты исследования и их обсуждение

При анализе возрастной динамики обнаруживаются различия в структуре копинг-стратегий: для ранней юности характерно преобладание эмоционально-ориентированных стратегий и стратегий избегания, тогда как в поздней юности возрастает доля проблемно-ориентированных стратегий. Так же существует значимая связь между типом предпочитаемых копинг-стратегий и уровнем тревожности: высокий уровень тревожности будет положительно коррелировать с дезадаптивными стратегиями (избегание, мысленный уход), а низкий уровень – с адаптивными (решение проблем, поиск поддержки).

Итак, было проведено анкетирование среди 104 человек (учащихся школ, колледжей, вузов, работающей молодежи), которые были разделены на две группы 15–17 лет и 18–21 год.

В анкетировании участвовали: 70% (73 человека) – женщины, 30% (31 человек) – мужчины. Возраст анкетируемых: 48,5% (50 человек) – 15–17 лет (ранняя юность), 51,5% (53 человека) – 18–21 год (поздняя юность). Социальный статус опрошенных: 60% (62 человек) – студенты вуза, 26% (27 человек) – учащиеся школы, 7,5% (8 человек) – работающие параллельно с учебой, 6,5% (7 человек) – студенты колледжа.

Самооценка уровня стресса проводилась за 3 месяца и распределилась следующим образом: минимальный – 13,5%, ниже среднего – 17%, средний – 29%, выше среднего – 32%, высокий (постоянно в стрессе) – 9%.

Таким образом, 41% респондентов испытывают выраженный стресс, 29% оценивают его как средний. Это подтверждает актуальность проблемы тревожности в юношеском возрасте.

Сравнение возрастных групп показывает, что в возрастной группе 18–21 год доля лиц с уровнем стресса «выше среднего» и «высокий» несколько выше (39% против 34% в группе

15–17 лет), что может быть связано с увеличением учебной и финансовой нагрузки, а также с необходимостью профессионального самоопределения.

Наиболее часто упоминаемыми анкетируемыми факторами стресса были: учеба (экзамены, сессия) – 83% (86 выборов). Доминирующий стрессор для всех возрастных групп: финансовые трудности – 26% (27 выборов), проблемы со здоровьем (своим или близких) – 20% (21 выбора), неуверенность в будущем (куда поступать, кем работать) – 27% (28 выбор), отношения в семье – 15,5% (16 выбора), романтические отношения – 20% (21 выборов), отношения с друзьями, сверстниками (включая буллинг) – 14,5% (15 выборов), ситуация в мире или в стране – 10% (10 выборов).

На вопрос о качестве сна были даны следующие ответы: «Да, сплю достаточно и чувствую себя отдохнувшим» – 19%, «Скорее да, чем нет» – 24%, «Скорее нет, чем да» – 51%, «Нет, проблемы со сном (бессонница, частые пробуждения)» – 6%.

Таким образом, 57% респондентов испытывают трудности со сном (варианты «скорее нет» и «нет»), что коррелирует с повышенным уровнем стресса. У лиц с высоким уровнем стресса нарушения сна встречаются чаще.

Частота обсуждения переживаний и источники поддержки: никогда, предпочитаю держать все в себе – 11,5%, только в критической ситуации – 34%, иногда, делюсь с близкими – 34,5%, часто, мне важно обсуждать чувства – 20%, что может указывать на недостаточную открытость, стигматизацию уязвимости или отсутствие доверительных отношений.

На вопрос, к кому чаще обращаются за помощью: к друзьям – 32%, к семье – 32%, к парню/девушке – 19%, справляюсь самостоятельно – 12,5%, к психологу – 1%, в интернет-сообщества, к людям в сети – 2%.

Итак, основными источниками поддержки являются друзья и семья. Обращение к специалистам (психологам) крайне низкое.

На утверждение: «Тревога мешает мне жить и достигать целей» были получены следующие ответы: полностью согласен(на) – 23%, скорее согласен(на) – 48%, скорее не согласен(на) – 21%, полностью не согласен(на) – 8%.

Среди анкетируемых 61% респондентов согласны с тем, что тревога препятствует их жизни и достижению целей. Это подтверждает значимость проблемы и необходимость разработки программ психологической поддержки.

Наиболее популярные копинг-стратегии: разговор с кем-либо – 63,5% (66 выборов), сон – 56,7% (59 выборов), музыка – 56% (58 выборов), прогулки на свежем воздухе – 43% (45 выбор), возможность выплакаться – 38,5% (40 выбора), спорт – 29% (30 выборов), просмотр фильмов/сериалов – 31% (32 выборов), еда – 34% (35 выбора), творчество – 27% (29 выбор), принятие ванны / уход за собой – 28% (29 выборов), составление плана действий – 21% (22 выборов), просто нахождение в компании – 28% (29 выборов), полное погружение в учебу/работу – 17% (18 выбора), полное безделье – 19% (20 выбор), дыхательные упражнения/медитация – 9% (9 выборов).

Наблюдается преобладание эмоционально и социально-ориентированных стратегий (слезы, музыка, сон). Активные проблемно-ориентированные стратегии (спорт, планирование, погружение в учебу) используются реже. Дыхательные упражнения и медитация, как техники саморегуляции, пока не получили широкого распространения.

При сравнении возрастных групп заметны следующие тенденции: в группе 18–21 год чаще выбирают «составление плана действий» (32 против 17% в группе 15–17 лет), что может свидетельствовать о развитии более зрелых копинг-стратегий. В группе 15–17 лет чаще прибегают к «слезам» (49 против 30% в старшей группе), что соответствует большей эмоциональной реактивности в раннем юношеском возрасте. Стратегия «спорт» несколько популярнее у старших (40% против 31%), а «полное безделье» – у младших (25% против 14%).

Было выяснено, что существует связь между высоким уровнем тревожности и дезадаптивными стратегиями. Качественный анализ показывает, что проголосовавшие с высо-

ким уровнем стресса чаще упоминают «полное безделье», «еду», «просмотр фильмов/сериалов» как способы совладания, тогда как лица с низким уровнем стресса чаще выбирают «спорт» и «прогулки».

Эта закономерность может интерпретироваться, как использование пассивных, избегающих стратегий не позволяет конструктивно разрешать стрессовые ситуации, что приводит к хронификации стресса и поддержанию его высокого уровня. Нужно отметить высокий уровень стресса истощает эмоциональные ресурсы человека, делая его неспособным к активным действиям (спорт, планирование) и подталкивая его к наиболее легким и доступным способам ухода от реальности (еда, просмотр сериалов).

Скорее всего, имеет место порочный круг: стресс ведет к пассивности, пассивность не решает проблем, что усиливает стресс. Разрыв этого круга является ключевой задачей психологической помощи.

Выводы

Итак, в результате проведенного анкетирования выявлены следующие тенденции: высокая распространенность стресса, связанного преимущественно с учебой, нарушения сна более чем у половины опрошенных, низкая обращаемость к специалистам, опора на друзей и семью, преобладание эмоционально-ориентированных и пассивных стратегий совладания над активными проблемно-ориентированными, подтверждение возрастных различий в копинг-стратегиях (студенты чаще прибегают к планированию, школьники – к эмоциональной разрядке).

Полученные данные могут быть использованы для разработки рекомендаций по психологическому сопровождению молодежи, а также служат основой для дальнейшего углубленного исследования.

Таким образом, для снижения уровня стресса среди молодежи, можно использовать следующие методы: организация бесплатных или льготных спортивных секций при вузах и школах, чтобы у молодежи была доступная альтернатива пассивному досугу. Проведение мини-лекций и классных/кураторских часов на тему: «Как мы справляемся со стрессом: полезные и вредные стратегии». Создание памяток и контента для соцсетей, где в наглядной форме сравниваются эффективные и неэффективные копинг-стратегии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Семчук, Л. А. Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского и теория деятельности : учеб.-метод. комплекс / Л. А. Семчук, А. И. Янчий // Возрастная психология. – Гродно: ГрГУ, 2006. – 303 с.

2. Одинцова, М. А. COPE–30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, Л А. Александрова // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология. – 2022. – № 4. – С. 247–275.

УДК 534.29:544.773.3

А. А. Ралько

Научный руководитель: к.т.н., доцент В. А. Банный

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ДИСПЕРГИРОВАНИЕ ТЕРМОДИНАМИЧЕСКИ НЕУСТОЙЧИВЫХ ЭМУЛЬСИЙ

Введение

В различных отраслях промышленности: фармацевтической, нефтеперерабатывающей, машиностроительной – возникает необходимость получения смесей из нераствори-