

СТРЕСС И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

И.И. Прудникова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Состояние стресса можно определить, как возникновение необходимости разрешать жизненно трудные ситуации и адаптироваться к современным условиям. В мире существует разнообразие стрессов: физический, эмоциональный, информационный, на которые у человека могут возникать такие негативные реакции как, дезорганизованность, депрессия, оборонительная реакция, несамостоятельность, нервно-психическая напряженность и другие психологические последствия. В современном обществе все более острой становится проблема увеличения депрессивных расстройств у молодежи, заканчивающихся суицидами. У юношей и девушек особенно в неожиданных и неприятных для них ситуациях самоопределения при выборе профессии, в дружбе и любви могут возникать серьезные нарушения, как в физиологическом, так и в психологическом плане, и тогда личность погружается в стрессовое состояние. Естественно, что одни из стрессов могут иметь эмоционально положительную окраску, а другие – эмоционально отрицательную. Далекое не все из них опасно для здоровья, не все ведут к депрессии. Малоизученной остается проблема нервно-психической устойчивости у молодежи в условиях возрастного юношеского кризиса, вызывающего негативный стресс и дезадаптацию у них.

Подрастающее поколение не умеет эффективно использовать свои внутренние ресурсы в сложных жизненных ситуациях, не владеет достаточно развитыми навыками эффективного разрешения проблем и самопомощи. Доказательством является наличие в молодежной современной среде таких явлений негативных как наркомания, алкоголизация, криминальная активность, суицидальное поведение. С другой стороны, опыт преодоления трудностей в юности является основой для формирования конструктивных стратегий преодоления стрессов и кризисных ситуаций, следовательно – это и профилактика отклоняющегося поведения, и успешная адаптация личности к жизни в современном обществе.

Была определена следующая цель исследования – выявление уровней нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации у юношей и девушек в стрессе.

Материал и методы. Выборка испытуемых составила 50 человек: из них 25 юношей и 25 девушек выпускных классов. Применялась психологическая методика "Прогноз", с помощью которой можно определить нервно-психическую устойчивость личности в стрессе, а также и риск дезадаптации [1, 391].

Результаты и их обсуждение. В результате обработки данных выявлено, что среди испытуемых 46% имеют низкий уровень нервно-психической устойчивости, 12% – средний и 42% высокий. Преобладает низкий уровень нервно-психической устойчивости в молодежной среде и высокий риск дезадаптации в условиях стресса.

Сравнение результатов с учетом полового признака выявило тенденцию: уровень нервно-психической устойчивости у девушек выше, чем у юношей. Обусловлено это прежде всего тем, что девушки в ситуациях стресса стремятся переосмыслить происходящее с ними и найти наиболее приемлемые способы выхода, и помощи со стороны окружающих их людей. Молодые люди обладают же специфической особенностью снижения эмоциональной значимости стрессовой ситуации за счет ухода от более глубокого осознания. Они чаще попадают в состояние растерянности и слишком сильного охвата негативными переживаниями.

Заключение. В юношеском возрасте существует целый ряд психологических проблем таких как статусная неопределенность, неустойчивость социальных ценностей, эмоциональная неуравновешенность, сложность выбора профессии, психосексуальные вопросы, которые, в свою очередь, вызывают нервно-психическую неустойчивость и дезадаптацию современной молодежи. По результатам можно утверждать, что юноши и девушки нуждаются в психологическом просвещении в плане выбора конструктивных способов выхода из стресса с последующим обучением их таковым приемам.

Список литературы

1. Практикум по возрастной психологии: учеб. Пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006.