

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра _____ **психології**
Освітній ступінь _____ **магістр**
Спеціальність _____ **053 психологія**
Освітня програма _____ **психологія**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач

кафедри психології _____

Людмила ПРИСНЯКОВА



(підпис)

«10» лютого. 2022 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ЩИГОРЦЕВА АННА СЕРГІЇВНА

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи _____ «Особливості стресових станів людей середнього віку».

Науковий керівник _____ кандидат економічних наук,

Чередніченко Олексій Миколайович.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру _____ 14.02.2022р

4. Мета _____ кваліфікаційної Теоретично обґрунтувати та емпірично роботи

дослідити психодіагностику стресів та сам стан стресу в період середнього віку, та дослідити вплив стресів на емоційні стани людини в період середнього віку.

5. Завдання _____ випускної кваліфікаційної роботи

1. Провести теоретичний аналіз літературних джерел стосовно вивчення проблеми дослідження стресів.

2. Розглянути особливості вікового розвитку та вплив стресу на здоров'я людини в період середнього віку.
людини в період середнього віку.

3. Розробити методику емпіричного дослідження діагностики стресових станів людини.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Олексій ЧЕРЕДНІЧЕНКО, кандидат економічних наук	28.09.2021	24.10.2021
Теоретичні розділи	Олексій ЧЕРЕДНІЧЕНКО, кандидат економічних наук	15.10.2021	27.12.21
Емпіричні розділи	Олексій ЧЕРЕДНІЧЕНКО, кандидат економічних наук	15.10.2021	19.10.2021
Аналіз та практичні рекомендації	Олексій ЧЕРЕДНІЧЕНКО, кандидат економічних наук	11.11.2021	11.11.2021
Список використаних літературних джерел	Олексій ЧЕРЕДНІЧЕНКО, кандидат економічних наук	15.11.2021	16.11.2021
Підготовка доповіді та презентації	Олексій ЧЕРЕДНІЧЕНКО, кандидат економічних наук	20.01.2022	20.01.2022
Полання кваліфікаційної роботи	Олексій ЧЕРЕДНІЧЕНКО, кандидат економічних наук	19.02.2022	19.02.2022

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2021р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2021р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2021р.	виконано
4	III Розділ	Січень 2022 р	виконано
6	Робота в цілому	Лютий 2022р.	виконано

Науковий керівник

Олексій ЧЕРЕДНІЧЕНКО
(підпис)

Здобувач вищої освіти

Анна ЦИГОРЦЕВА
(підпис)

Дата видавання завдання 29.09.2021 р

АНОТАЦІЯ

Щигорцева А.С. Особливості стресових станів людей середнього віку / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВВПЗ ДГУ, Дніпро, 2022.

Зміст анотації

Робота присвячена актуальній проблемі стресових станів людей середнього віку.

Актуальність дослідження даної роботи полягає в тому, що стрес, у складі соціального явища, може бути діагностовано психологом у короткий час, що приведе до наступної позитивної корекції.

Об'єкт дослідження: психологія стресу.

Предмет дослідження: стресові стани в період середнього віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психодіагностику стресів та сам стан стресу в період середнього віку, та дослідити вплив стресів на емоційні стани людини в період середнього віку.

Гіпотеза дослідження: стрес породжує негативні емоційні переживання у людини в період середнього віку; стрес породжує емоційне вигорання у людини в період середнього віку (чим вище рівень алекситимії, тим вище рівень фрустрації; чим вище рівень тривожності, тим вище рівень емоційного вигорання; чим більше домінують позитивні емоційні переживання, тим нижче рівень тривожності та вище самовідчуття).

Було проведено дослідження, що включало певні етапи, зібрано первинні дані, які в подальшому підлягали математичній обробці та отримані певні результати. Ці результати були проінтерпретовані та проаналізовані, що* дало змогу зробити певні висновки щодо зв'язку між досліджуваними явищами.

Статистичні дані, які ми здобули завдяки цьому дослідженню, доводять, що у період середнього віку людина постійно знаходиться у процесі початку, розвитку або затухання стану стресу.

На основі проведеного дослідження та інтерпретації отриманих результатів були підтверджені гіпотези про те, що, чим вище рівень алекситимії, тим вище рівень фрустрації, чим вище рівень емоційного вигорання, тим вище рівень тривожності, фрустрації, та агресивності у людей в період середнього віку; чим більше домінують позитивні емоційні переживання, тим нижче рівень тривожності та чим вище самовідчуття та активність, тим нижче рівень тривожності та фрустрації.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Ключові слова: АЛЕКСИТИМІЯ, АПАТІЯ, ДЕПРЕСІЯ, ДИСТРЕС, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЕМПАТІЯ, ЕУСТРЕС, ПСИХОСОМАТИКА, СТРЕС, ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ, ФРУСТРАЦІЯ

РЕФЕРАТ

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ,
здобувач вищої освіти

ЩИГОРЦЕВА АННА СЕРГІЇВНА

Актуальність теми дослідження. Стрес в сьогоденні займає міцні позиції та продовжує відвойовувати нові області в нашій свідомості.

Стрес придбав статус соціального явища. Кожна людина за своє життя все частіше стикається із станом стресу, як на роботі, так і в повсякденному житті. Стрес не відпускає людину практично ніколи, забираючи у нас життєві сили, стан гармонії та енергійності. В період середнього віку, люди, незалежно від професії, роду діяльності та освіти витрачають своє життя на подолання наслідків виникнення стресу.

Так як людина створена такою як вона є - кожен індивідуум в будь-якому випадку має емоції в тому чи іншому вигляді. А саме вони і визначають ставлення людини до свого життя, своїх вчинків, своїх думок, планів, а також до всього що відбувається в Світі кожного з нас, в тому числі і в цілому на Землі.

У розумних дозах стрес потрібен, так як породжує психічний акт, що в свою чергу призводить до розвитку людини та людства в цілому. Бо якщо система знаходиться в стані гомеостазу, вона припиняє розвиток. Однак, на жаль, в разі відсутності гармонійного пізнання Миру, стресові навантаження мають здатність накопичуватися, та як наслідок цього — кумулятивний ефект. Результатом такого накопичення напруги є нервові зриви, емоційне вигорання та інші негативні наслідки, аж до соматичних захворювань. Та в основі всього цього лежить стресоутворююча емоція.

Психодіагностика стресових станів у сьогоденні має величезне значення, яке важко переоцінити, бо психосоматичні захворювання розширюються, а своєчасне визначення цих негативних станів та захворювань дає можливість зберігати здоров'я людини та запобігати захворюванням, що призводять до використання дорогих медикаментів та

хірургічних втручань. За допомогою психодіагностики стресових станів психолог має можливість допомагати людині ще на ранніх стадіях розвитку стресу та займатись профілактикою професійних захворювань, що є найбільш гармонійним.

Психодіагностикою, причинами та процесом протікання та реабілітації такого емоційного стану людини, як стрес, займалися наступні науковці: Л.Ф. Бурлачук, Л.А. Катаєв-Смик, І.Г. Малкіна-Пих, В.А. Бодров, Л.Г. Дика, А.Б. Маріщук, Фолкмен, Портер, Бред, Йоркс, Додсон, Кенон та інші видатні науковці.

Об'єкт дослідження: психологія стресу.

Предметом дослідження є стресові стани в період середнього віку.

Концептуальна гіпотеза: стрес породжує негативні емоційні переживання у людини в період середнього віку.

Емпірична гіпотеза: стрес породжує емоційне вигорання у людини в період середнього віку:

- чим вище рівень алекситимії, тим вище рівень фрустрації;
- чим вище рівень тривожності, тим вище рівень емоційного вигорання у людей в період середнього віку;
- чим більше домінують позитивні емоційні переживання, тим нижче рівень тривожності та вище самовідчуття.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психодіагностику стресів та сам стан стресу в період середнього віку; дослідити вплив стресів на емоційні стани людини в період середнього віку.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літературних джерел стосовно вивчення проблеми дослідження стресів.
2. Розглянути особливості вікового розвитку та вплив стресу на здоров'я людини в період середнього віку.
3. Розробити методику емпіричного дослідження діагностики стресових станів людини.

Методи дослідження:

- Опитувальник «Торонтська алекситимічна шкала» (TAS) адаптована у Психоневрологічному інституті ім. В.М. Бехтерева;
- «Методика діагностики типу емоційної реакції на впливи стимулів навколишнього середовища» В.В. Бойко;
- «Методика діагностики самооцінки психічних станів» Г. Айзенк;
- «Методика САН» (самопочуття, активність, настрої) В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай, М.П. Мирошник;
- «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко.

Наукова новизна дослідження:

- визначено спрямованість страхів у людей в період середнього віку, що породжують стан стресу (провідними страхами є соціальні, серед яких професійне становлення, відносини в робочому колективі, відносини в родині (батьки-діти, чоловік-дружина), особисті досягнення, становище в суспільстві);

- виявлено, що, чим вище рівень алекситимії, тим вище рівень фрустрації; чим вище рівень емоційного вигорання, тим вище рівень тривожності, фрустрації, та агресивності у людей в період середнього віку.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що його результати

розширюють наукове уявлення про прояви емоційної сфери людей середнього віку, що переживають стан емоційного вигорання, стресу; дозволяють на теоретичній основі визначити нестандартні підходи до вивчення типів емоційних реакцій на впливи стимулів навколишнього середовища залежно від індивідуально-типологічних особливостей особистості.

Практична значущість дослідження визначається реальними можливостями використання його результатів у психології стресу, так як вирішують актуальні питання, пов'язані з депресією, емоційним вигоранням, психосоматичними захворюваннями, стресом; відкривають нові можливості

для розробки програм з подолання емоційного вигорання, наслідків стресу, самого стресу з урахуванням індивідуальних особливостей емоційної сфери особистості.

Полігон дослідження: дослідження проводилось у місті Дніпро на базі Дніпровського державного коледжу будівельно-монтажних технологій та архітектури серед людей віком від 40 до 60 років. В експериментальну групу увійшли представники педагогічної професійної групи. Серед досліджуваних було 63 жінки та 25 чоловіків.

Особистий внесок здобувана:

1) Авторська публікація «Технології соціальної роботи з обдарованими дітьми та молоддю» в збірнику матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції «ОБДАРОВАНИ ДІТИ — СКАРБ НАЦІЇ» 18-22 серпня 2021 року на базі Інституту обдарованої дитини НАПН України за співпрацею з Національною академією педагогічних наук України та ІЖЕЗСО (Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури).

2) Авторська публікація «Психологічні особливості формування самооцінки підлітків» в збірнику наукових праць II Науково-практичної конференції кафедри психології та педагогіки «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ У XXI СТОЛІТТІ: ПОГЛЯД У МАЙБУТНЄ» 15 грудня 2021 року на базі Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ за співпрацею з Інститутом права та інноваційної освіти. Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів – двох теоретичних та одного практичного, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 92 сторінках, містить 8 таблиць. В роботі використано 96 літературних джерел

ЗМІСТ

ВСТУП.....	16
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	21
1.1. Підходи наукових дослідників до вивчення проблем стресу.....	21
1.2. Особливості вікового розвитку та стресу в житті людини у період середнього віку.....	32
1.2.1. Розвиток сприйняття.....	40
1.2.2. Криза середнього віку.....	41
1.2.3. «Настрій» середнього віку.....	44
1.2.4. Афективна сфера. Фрустрація та її вплив на афективну сферу....	45
1.2.5. Професійні та організаційні стреси.....	47
1.2.6. Стрес в комунікаційних професіях.....	53
1.2.7. Мотиваційна сфера в період середнього віку.....	56
1.3. Вплив стресу на стан здоров'я людини у період середнього віку....	58
1.4. Стрес у житті людини середнього віку.....	65
1.5. Поняття тривоги та тривожності в психології, їх вплив на стрес....	66

1.6. Стрес та синдром емоційного вигорання у період середнього віку.70

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОДІАГНОСТИКИ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....78

2.1. Аналіз методів психодіагностики стресових станів у період середнього віку.....78

2.2. Стратегія та методики дослідження.....84

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....95

3.1. Результати кількісного аналізу.....95

3.2. Результати кореляційного аналізу.....98

ВИСНОВКИ.....105

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ108

ДОДАТОК А.....115

ДОДАТОК Б.....118

ДОДАТОК В.....124

ДОДАТОК Г.....127

ДОДАТОК Д.....130

ВСТУП

Наш різноманітний Світ на сьогоднішній день являє собою структуру, начинену технологіями. На жаль, але людство на грані переломів часу повторює такі ж самі помилки, як і в минулих століттях. Технологічна оснащеність, успіхи в комп'ютерному моделюванні, прориви в робототехніці призводять до того, що, на жаль, з людини хочуть зробити робота, або взагалі замінити її, так як роботу не потрібна заробітна плата, робот практично завжди здоровий, йому не потрібні соціальні відрахування, він може працювати цілодобово, без перерви на обід та туалет. Зручно.

Останні розробки в генетиці та інформатиці говорять про те, що людина у своєму прагненні до технічного прогресу намагається створити штучний розум або інтелект. Ось тільки штучний інтелект позбавлений

емоцій та почуттів. А, на жаль чи на щастя, тільки цей вантаж емоційних переживань людина забирає з собою з цього життя.

Таким чином, Людство, прагнучі до розвитку технологій та бажанням полегшити своє життя, само собі створює конкурента, боротьба з яким переходить у фазу відкритого протистояння, що призводить до втрати позицій людини на ринку праці. А це в свою чергу породжує стан відчаю та болю. Особливо це починає проявлятися у віці 40-45 років, коли людина переосмислює своє життя. Вона починає шукати нові орієнтири та стимули до розвитку і пізнання цього Світу, себе як такого та іншої взаємодії з цим Світом, свого місця та ролі в процесі розвитку Сім'ї, Країни та Людства в цілому.

А так як люди не є роботи, а люди, ми починаємо відчувати стан напруги та тиску на нашу нервову систему, в психології цей стан називається «стрес».

Стрес в сьогоднішній час займає міцні позиції та продовжує відвойовувати нові області в нашій свідомості. Багато професій постійно перебувають у стані різного роду та ступеня стресу, як наприклад: лікарі, працівники соціальних сфер, працівники МНС та ін.

Стрес придбав статус соціального явища. Кожна людина за своє життя все частіше стикається із станом стресу, як на роботі, так і в повсякденному житті. Стрес не відпускає людину практично ніколи, забираючи у нас життєві сили, стан гармонії та енергійності. В період середнього віку, люди, незалежно від професії, роду діяльності та освіти витрачають своє життя на подолання наслідків виникнення стресу. Хоча можливо відчувати себе по-іншому.

Так як людина створена такою як вона є - кожен індивідуум в будь-якому випадку має емоції в тому чи іншому вигляді. А саме вони і визначають ставлення людини до свого життя, своїх вчинків, своїх думок, планів, а також до всього що відбувається в Світі кожного з нас, в тому числі і в цілому на Землі.

У розумних дозах стрес потрібен, так як породжує психічний акт, що в свою чергу призводить до розвитку людини та людства в цілому. Бо якщо система знаходиться в стані гомеостазу, вона припиняє розвиток. Однак, на жаль, в разі відсутності гармонійного пізнання Миру, стресові навантаження мають здатність накопичуватися, та як наслідок цього - кумулятивний ефект. Результатом такого накопичення напруги є нервові зриви, емоційне вигорання та інші негативні наслідки, аж до соматичних захворювань. Та в основі всього цього лежить стресоутворююча емоція.

Погодившись з усім раніше сказаним, психодіагностика стресових станів у сьогоденні має величезне значення, яке важко переоцінити, бо психосоматичні захворювання розширюються, а своєчасне визначення цих негативних станів та захворювань дає можливість зберегти здоров'я людини та запобігати захворюванням, що призводять до використання дорогих медикаментів та хірургічних втручань. За допомогою психодіагностики стресових станів психолог має можливість допомагати людині ще на ранніх стадіях розвитку стресу та займатись профілактикою професійних захворювань, що є найбільш гармонійним. Також надійна та своєчасна психодіагностика може призвести до адаптування людини до нових умов життя.

Психодіагностикою, причинами та процесом протікання та реабілітації такого емоційного стану людини, як стрес, займалися наступні науковці: Л.Ф. Бурлачук, Л.А. Катаєв-Смик, І.Г. Малкіна-Пих, В.А. Бодров, Л.Г. Дика, А.Б. Маріщук, В.І. Медведева, А.О. Прохорова, Р.М. Грановська, І.Ф. Цигульська, КМ. Биков, М.І. Аствацатуров, С.І. Ашабель, Лазарус, Фолкмен, Портер, Бред, Йорке, Додсон, Кенон, Р. Моос, Д. Террі, К. Карвер, Г. Коелхо, Г. Химбург, Дж. Адамс та інші видатні науковці.

Тема: Особливості стресових станів людей середнього віку. Актуальність дослідження даної роботи полягає в тому, що стрес, у складі соціального явища, може бути діагностовано психологом у короткий час, що

приведе до наступної позитивної корекції, коли подразник присутній, але людина на нього вже по-іншому реагує, він для неї вже не є стресовим.

Об'єкт дослідження: психологія стресу.

Предметом дослідження є стресові стани в період середнього віку.

Концептуальна гіпотеза: стрес породжує негативні емоційні переживання у людини в період середнього віку.

Емпірична гіпотеза: стрес породжує емоційне вигорання у людини в період середнього віку:

- чим вище рівень алекситимії, тим вище рівень фрустрації;
- чим вище рівень тривожності, тим вище рівень емоційного вигорання у людей в період середнього віку;
- чим більше домінують позитивні емоційні переживання, тим нижче рівень тривожності та вище самовідчуття.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психодіагностику стресів та сам стан стресу в період середнього віку; дослідити вплив стресів на емоційні стани людини в період середнього віку.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літературних джерел стосовно вивчення проблеми дослідження стресів.
2. Розглянути особливості вікового розвитку та вплив стресу на здоров'я людини в період середнього віку.
3. Розробити методику емпіричного дослідження діагностики стресових станів людини.

Методи дослідження:

- Опитувальник «Торонтська алекситимічна шкала» (TAS) адаптована у Психоневрологічному інституті ім. В.М. Бехтерева;
- «Методика діагностики типу емоційної реакції на впливи стимулів навколишнього середовища» В.В. Бойко;
- «Методика діагностики самооцінки психічних станів» Г. Айзенк;

- «Методика САН» (самопочуття, активність, настрої) В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай, М.П. Мирошник;

- «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко.

Наукова новизна дослідження:

- визначено спрямованість страхів у людей в період середнього віку, що породжують стан стресу (провідними страхами є соціальні, серед яких професійне становлення, відносини в робочому колективі, відносини в родині (батьки-діти, чоловік-дружина), особисті досягнення, становище в суспільстві);

- виявлено, що, чим вище рівень алекситимії, тим вище рівень фрустрації; чим вище рівень емоційного вигорання, тим вище рівень тривожності, фрустрації, та агресивності у людей в період середнього віку.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що його результати

розширюють наукове уявлення про прояви емоційної сфери людей середнього віку, що переживають стан емоційного вигорання, стресу; дозволяють на теоретичній основі визначити нестандартні підходи до вивчення типів емоційних реакцій на впливи стимулів навколишнього середовища залежно від індивідуально-типологічних особливостей особистості.

Практична значущість дослідження визначається реальними можливостями використання його результатів у психології стресу, так як вирішують актуальні питання, пов'язані з депресією, емоційним вигоранням, психосоматичними захворюваннями, стресом; відкривають нові можливості для розробки програм з подолання емоційного вигорання, наслідків стресу, самого стресу з урахуванням індивідуальних особливостей емоційної сфери особистості.

Полігон дослідження: дослідження проводилось у місті Дніпро на базі Дніпровського державного коледжу будівельно-монтажних технологій та архітектури серед людей віком від 40 до 60 років. В експериментальну групу

увійшли представники педагогічної професійної групи. Серед досліджуваних було 63 жінки та 25 чоловіків.

Особистий внесок здобувана:

1) Авторська публікація «Технології соціальної роботи з обдарованими дітьми та молоддю» в збірнику матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції «ОБДАРОВАНІ ДІТИ — СКАРБ НАЦІЇ» 18-22 серпня 2021 року на базі Інституту обдарованої дитини НАПН України за співпрацею з Національною академією педагогічних наук України та ІЖЕЗСО (Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури).

2) Авторська публікація «Психологічні особливості формування самооцінки підлітків» в збірнику наукових праць II Науково-практичної конференції кафедри психології та педагогіки «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ У XXI СТОЛІТТІ: ПОГЛЯД У МАЙБУТНЄ» 15 грудня 2021 року на базі Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ за співпрацею з Інститутом права та інноваційної освіти. Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів – двох теоретичних та одного практичного, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 92 сторінках, містить 8 таблиць. В роботі використано 96 літературних джерел.

ВИСНОВКИ

Кожна людина у стані стресу має багато варіантів до подолання та виходу зі стресу. Але у сьогоденні ми бачимо багато людей, які не розуміють, що знаходяться у стані стресу та не можуть усвідомити, що цей стан є руйнівним для їх психіки та особистості. Багато людей середнього віку вважають, що їх життя підпорядковане якомусь мотиву та порядку.

Авжеж, коли людина постійно знаходиться у стані стресу, вона не відчуває того, що життя йде скрізь пальці, що час, який нам відведено

природою, минає. Людина витрачає свої можливості, знання та здоров'я на те, що не може забрати з собою з цього життя. Але у період середнього віку ми починаємо дивитись на наше особисте життя не тільки з позиції споживача, а і з позиції можливостей після себе залишити щось значиме.

Те, що наші діти будуть мати змогу показати та сказати, що це ми їм залишили. Але ж людина починає думати про це трохи запізно, тому що ми, нажаль, на порозі середнього віку починаємо розуміти, що ми не є тим, що породжує Світ. Ми можемо надати життя тільки дитині, але вона нам не належить. Ми повинні надати дитині можливість вибору, але цей вибір за нею, та ми не маємо права на регулювання цього вибору. Ми маємо змогу тільки прийняти цей вибір.

Так у період середнього віку ми починаємо розуміти, у чому ми були неправі по відношенню до наших дітей. Але частіше діти вже дорослі, мають свої системи уявлень, та не дуже бажають спілкуватись з нами з приводу нашого досвіду на їх Світ, тому що вони вже мають свої життєві принципи та уявлення на свій Світ.

З другого боку, в період середнього віку, ми ще діти, тому що маємо доволі молодих батька та матір, які намагаються і далі нас виховувати, за звичкою. Стан дитини починає нас дратувати, але ми по різному реагуємо на дії наших батьків. Але наші реакції все одно мають емоційні переживання, що і породжує та поглиблює стрес у період середнього віку. Через деякий час, у період пізньої дорослості, ми починаємо розуміти те, що нам казали наші батьки, а ми не бажали їх слухати. І хоча вже маємо сенс подякувати батькам та дідам за мудрість, буває запізно, і почуття провини перед мудрістю також породжує стан стресу, хоча ми цього і не помічаємо.

У період середнього віку ми, знаходячись у постійному стані боротьби з собою, починаємо втрачати можливість розуміння адекватно сприймати Світ Землі та бажємо його перебудувати, але, найчастіше, не маємо можливості змінити себе. А ця постійна внутрішня боротьба веде до стану - стрес. В період середнього віку майже всі проходять через цей стан. Ми

вважаємо, що вже довго живемо на цій планеті, але існує багато того, що ми не можемо пояснити, хоча б для себе, і це також призводить до внутрішнього конфлікту, що породжує стрес.

Наслідки стресу, в якому перебуває людина середнього віку, на порозі кризи середнього віку також приводе до психосоматичних захворювань, які ми починаємо лікувати за допомогою ліків, що також поглиблює стан стресу. А на нашу думку, треба розібратися в собі, в своїх особистих емоційних переживаннях та прийти до стану гармонії з собою та навколишнім середовищем, собою та нашими справами, з тим, чим ми займаємось для заробітку та життя. Налагодити гармонійні відносини зі своїми близькими: дітьми, подружжям, старшим поколінням.

В період середнього віку на перший план виходять людські відносини, які породжують надійність, змогу, при необхідності, послухати дружню пораду, почуття душевного спокою та радості життя. Починають мати високу ціну не тільки наявність стосунків, а і їх якість, глибина, яка може породжуватись тільки особистою глибиною самої людини. Її особистим ставленням до оточуючих, до себе та зовнішнього Світу.

Гіпотези, які були висунуті у цьому дослідженні, показують можливість емоційних переживань породжувати стрес. А це, в свою чергу, говорить про те, що треба для подолання стресу та наслідків його існування в нашому організмі опікуватись емоціями, зміною відношення до внутрішнього та зовнішнього світу та ставлення до свого особистого життя. Також це свідчить про те, що змінивши свої емоції до руйнівних явищ, як ми вважаємо, ми відпускаємо стан стресу з цього приводу, але це свідчить, що може з'явитися нова причина стресу з іншого приводу. Якщо система знаходиться в стані гомеостазу, вона не розвивається. Тому стрес це один із сил, що допомагають розвиватись нам у Світі Землі.

Статистичні дані, які ми здобули завдяки цьому дослідженню, доводять, що у період середнього віку людина постійно знаходиться у процесі початку, розвитку або затухання стану стрес. Це призводить до

психічних та психосоматичних відхилень, які у період середнього віку поглиблюються та розширюються, призводять до психосоматичних захворювань. Початок цих захворювань лежить у наших емоційних переживаннях середнього віку, які ми могли би змінити та бути здоровими.