

Щегорцева Анна Сергійовна

здобувач вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої освіти

Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Чередніченко Олексій Миколайович

кандидат економічних наук, доцент

доцент кафедри психології

Дніпровського гуманітарного університету

СТРЕСОВІ СТАНИ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Стрес, як соціальне явище в сьогоденні займає міцні позиції та продовжує відвойовувати нові області в нашої свідомості. Багато професій постійно перебувають у стані різного роду та ступеня стресу, як, наприклад, лікарі, працівники соціальних сфер, працівники МНС та ін.

Кожна людина за своє життя все частіше стикається зі 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 середньої дорослості люди незалежно від професії роду діяльності та освіти витрачають своє життя на подолання наслідків виникнення стресу. Хоча можливо відчувати себе по іншому.

Актуальність дослідження. даної роботи полягає в тому, що стрес, у складі соціального явища, може бути діагностовано психологом у короткий час, що призведе 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 середньої дорослості.

Концептуальна гіпотеза: стрес породжує негативні емоційні переживання у людини в період середньої дорослості

Емпірична гіпотеза: стрес породжує емоційне вигорання у людини в період середньої дорослості:

1. чим вище рівень алекситимії, тим вище рівень фрустрації;

2. чим вище рівень тривожності, тим вище рівень емоційного вигорання у людей в період середньої дорослості;

3. чим більше домінує 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 середньої дорослості та дослідити вплив стресів на емоційні стан людини в період середньої дорослості.

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 середньої дорослості.

3. Розробити методику емпіричного дослідження діагности стресових станів людини.

Висновки:

Гіпотези, які були висунуті у цьому дослідженні, було підтверджено. Та 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 одна із сил, що допомагають розвиватись людству та Світу Землі в цілому.

Статистичні данні, які ми здобули завдяки цьому дослідженню, доводять, що у період середньої дорослості людина постійно знаходиться у процесі початку, розвитку або затуханні стану стрес. Це призводить до психічних та психосоматичних відхилень, які у період середньої дорослості поглиблюються та

розширюються, та призводять до психосоматичних захворювань. Та початок цих захворювань лежить у наших емоційних переживаннях середньої дорослості, які ми могли б змінити, та бути здоровими.