

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА з загальної психології
на тему: « Особливості переживання стресових станів особами різного віку»

Студентки II курсу групи Пс02-21
факультету туризму, бізнесу і психології
Спеціальності 053 Психологія
Тригубчак Анастасії Ігорівни

Науковий керівник: д. психол. н., професор Бондаренко О.Ф.
кафедра психології і туризму

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

_____ (прізвище та ініціали) _____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали) _____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали) _____ (підпис)

Київ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ: РОЗВИТОК ТА АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМАТИКИ.....	7
1.1.Поняття, ознаки та причини виникнення стресових станів	7
1.2.Особливості переживання стресу у дітей та підлітків	9
1.3.Особливості переживання стресу у дорослих та літніх людей.....	12
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП У КОНТЕКСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ.....	15
2.1.Характеристика методів дослідження	15
2.2.Аналіз та інтерпретація результатів.....	19

2.3.Рекомендації щодо переживання стресових станів для осіб різних вікових груп	21
ВИСНОВКИ	23
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	26

ВСТУП

Стресові стани можуть виникати у людей у всіх вікових групах, та їхнє переживання може мати деякі спільні риси. Деякі з особливостей переживання стресу, які можуть бути властиві людям різного віку, включають:

1. Фізичні прояви: стрес може спричинити зміни в організмі, такі як збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення кров'яного тиску, пітливість, біль у животі або головний біль.

2. Емоційна реакція: стрес може викликати негативні емоції, такі як тривога, дратівливість, гнів, смуток чи депресія.

3. Поведінкові зміни: для виправлення зі стресом люди можуть змінити свою звичайну рутину, наприклад, змінити свій спосіб життя, збільшити чи зменшити свою активність, почати вживати алкоголь чи наркотики.

4. Вікові особливості: з віком стрес може позначатися по-різному, залежно від того, які фактори викликають стрес, як вони сприймаються і як людина вміє впоратися зі стресовими станами. Наприклад, діти можуть реагувати на стрес більш емоційно, ніж дорослі, а люди похилого віку можуть мати більш серйозні фізичні наслідки стресу, такі як проблеми зі здоров'ям.

У цілому нині, стрес є нормальною реакцією організму на несприятливі ситуації, та її переживання може мати як позитивні, і негативні наслідки. Важливо навчитися ефективно справлятися зі стресом та шукати підтримку, коли це необхідно.

Актуальність цієї теми очевидна, оскільки стрес є неминучим аспектом життя і може істотно впливати на фізичне та психологічне життя людини. Крім того, зараз багато людей стикаються з високим рівнем стресу у зв'язку з такими факторами, як робота, фінансові проблеми, відносини й т.д.

У розвитку розуміння та управління стресом відбулися значні зміни в останні роки. Існують різні методи та техніки управління стресом, такі як медитація, йога, когнітивно-поведінкова терапія, тренінг релаксації та інші. Крім того, фахівці з різних галузей, таких як психологія, медицина та

нейронаука, роблять свій внесок у вивчення феномену стресу та розробку нових методів його управління.

Об'єкт дослідження у цій галузі спрямований на вивчення фізіологічних, психологічних і поведінкових аспектів.

Предметом дослідження є розвиток та актуальність стресових станів та психологічних особливостей осіб різних вікових груп.

Таким чином, тема переживання стресових станів є актуальною і привертає все більшу увагу з боку фахівців та широкого загалу, а розвиток у цій галузі продовжується, що дозволяє краще розуміти та ефективно керувати стресом у житті.

Мета досліджень у цій галузі полягає у розумінні того, як людина переживає стрес, які механізми та процеси лежать у її основі, а також які методи та підходи можуть бути ефективними для управління стресом та зниження його негативних наслідків для здоров'я та щастя людини.

Мета курсової роботи полягає в дослідженні особливостей переживання стресових станів особами різного віку також в розробці висновків щодо ознак та причин виникнення стресу.

Відповідно до мети було визначено **завдання** дослідження:

- Визначити поняття, ознаки та причини виникнення стресових станів;
- Дослідити особливості переживання стресу у дітей та підлітків;
- Охарактеризувати особливості переживання стресу у дорослих та літніх людей;
- Дослідити психологічні особливості осіб різних вікових груп у контексті переживання стресових станів;
- Навести характеристику методів дослідження;
- Проаналізувати результати;
- Навести рекомендації щодо переживання стресових станів для осіб різних вікових груп.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, шести підрозділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи 26 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ: РОЗВИТОК ТА АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМАТИКИ

1.1. Поняття, ознаки та причини виникнення стресових станів

Щодня людям доводиться ухвалювати десятки рішень. Швидкий темп життя, постійна напруга, необхідність зробити якнайбільше справ часто призводять до того, що людина відчуває стрес. Варто розібратися, що це явище і які заходи можуть допомогти запобігти виникненню стресу.

Стрес - стан організму, що характеризується емоційною та фізичною напругою, викликаною впливом різних несприятливих факторів.

Поняття стрес має на увазі ситуацію, що викликає потребу в адаптації організму. Існує кілька видів стресу. Зазвичай використовуючи поняття «стрес», ми маємо на увазі дистрес («надзвичайний стрес») – стан, який негативно впливає на організм людини. Стрес - так званий "корисний стрес", в результаті якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація.[4]

Незначні стреси не зазнають шкоди організму, навіть стимулюють людину до пошуку виходу зі скрутного становища. Однак тривалий стан дистресу може призвести до розладу серцево-судинної системи, зниження імунітету, розвитку шкірних захворювань та депресії.

- 1) Перепади артеріального тиску, порушення серцевого ритму.
- 2) Зниження або повна відсутність апетиту, іноді різке підвищення апетиту.
- 3) Збої у роботі дихальної системи: відчуття нестачі повітря, часті застудні захворювання.
- 4) М'язові спазми, судоми, іноді виникають біль у спині.
- 5) Висипання на шкірі, алергічні реакції.
- 6) Часті головні болі.
- 7) Почуття втоми, нав'язливі думки, тривожність.

8) Забудькуватість, нездатність розслаблятися, пасивність.[1]

Причина стресу

Виділяють системний та психічний тип впливу стресового фактора. Системний тип – це реакція організму на інфекційне захворювання, запалення, травму, світло, високу також низьку температуру. Психічний тип – проявляється на емоційну та психічній сфері, слідом біологічному рівні.

До групи психічних причин виникнення стресу відносяться:

- Професійна діяльність, пов'язана із підвищеною відповідальністю
- Складні взаємини у ній
- Конфлікти, фобії, проблеми у спілкуванні, загрози різного характеру, трудно розв'язні проблеми, нещасливий соціальні відносини у колективі
- Нереалізовані потреби, занижена самооцінка, перфекціонізм;
- Зміна місця проживання чи роботи, монотонний вид діяльності, розлучення, смерть близької людини
- Інформаційна перевантаженість
- Відсутність відпочинку достатнього на відновлення психіки
- Психоемоційна напруженість, спричинена ризиком, цейтнотом, підвищеним навантаженням, новизною ситуації чи її невизначеністю.[5]

Наслідки тривалого стресу у чоловіків та жінок однакові – депресія та соматичні захворювання. Тому важливо своєчасно відзначити ознаки психофізичної напруги, виявити її причини та усунути.

Ознаки стресу

Тривалий вплив стресового фактора викликає серйозну напругу всього організму, помітно погіршуючи загальний настрій та самопочуття людини.

Часті симптоми стресу, що розвивається:

- М'язова напруга в ділянці голови, шії, плечей, спини.
- Підвищена тривожність.
- Знижена працездатність.
- Пригніченість, апатія.
- Порушення сну.

- Розсіяність, погіршення пам'яті та здатність до концентрації уваги, уповільнення темпу розумових процесів.
- Хронічна втома, песимізм, бажання дистанціюватися від соціуму.
- Головний біль, нез'ясований біль у грудях.
- Розлад апетиту, порушення травної функції.

Нерідко людина набуває нав'язливої звички, наприклад, покусувати губи, повертати шиєю, поправляти волосся. Його починають турбувати болі в ділянці живота, прискорене серцебиття, свербіж шкіри або інші негативні прояви.[2]

1.2. Особливості переживання стресу у дітей та підлітків

Діти та підлітки можуть переживати стрес, як дорослі, і мати подібні фізіологічні, емоційні та поведінкові реакції. Однак, вони можуть мати особливі проблеми, які виникають з того, що вони молоді та мають менше досвіду життя.

Особливості переживання стресу у дітей та підлітків можуть включати:

- Збільшена відповідь на стрес, оскільки діти та підлітки можуть бути більш пристрасними та мати менше знань про стресостійкість;
- Нездатність до розв'язання проблем, тому, що діти та підлітки можуть мати менше досвіду в розв'язанні проблем;
- Нездатність до вираження емоцій, тому, що діти та підлітки можуть мати менше знань про правильне вираження емоцій;
- Нездатність до комунікації своїх потреб, через те, що діти та підлітки можуть мати менше досвіду в комунікації;
- Нездатність до пошуку підтримки та допомоги, тому, що діти та підлітки можуть мати менше знань про те, де шукати підтримку.[12]

Також важливим для розуміння дитячих реакцій на складні соціальні ситуації (заворушення, війни та ін.) є той факт, що діти більшою мірою реагують на стан батьків та інших дорослих, ніж на об'єктивні фактори

ситуації (якщо дорослі знаходяться поряд і в ситуації немає безпосередньої загрози життю дитини).

2. Надплинність: дитина у посттравматичній стадії може надмірно реагувати на несподівані зовнішні стимули. Подібна реакція прив'язана до фізіологічного перезбудження, яке частково ґрунтується на порушенні почуття порядку та свідомості, і частково – на очікуванні повторної травми.

3. Соматоморфні розлади, у яких біль чи інші відчуття можуть дисоціативно реконструювати травматичний досвід.

4. Панічні реакції також є дисоціативним реконструюванням травматичного досвіду. Через дисоціативні бар'єри люди з подібним типом реакцій часто не усвідомлюють минулого травматичного досвіду та схильні визначати свої переживання безпорадності та соматичної напруги як прояви серцевого нападу, нестачі повітря чи ін.

5. Фобії: часто трапляються у посттравматичній стадії паралельно уникнення тригерів, що запускають спогади та емоції, пов'язані з початковою травмою.

6. Реактивні розлади, вживання алкоголю та наркотиків, агресивна або антисоціальна поведінка можуть бути поведінковим відновленням травматичних подій, від яких постраждав суб'єкт. Діти можуть відігравати травму через негативну поведінку, спрямовану проти інших дітей чи себе.

7. Депресія, почуття провини.[3]

Існує три основні причини, які збільшують шанси розвитку важких ускладнень у дітей та підлітків після пережитого стресу:

Чим сильнішим був стрес, тим більше важкі ускладнення виникають у дитини. Дітям та підліткам, які переживають дуже сильний стрес, як правило, необхідно більше часу, щоб повернутися до нормального життя.[11]

Чим більше батьки піклуються про дитину після стресу, тим легше переносяться її наслідки. Якщо батьки показують своє занепокоєння дитині, оточують її ласкою, добротою, турботою і дитина відчуває повну підтримку з

боку батьків, то наслідки перенесеного стресу у дитини протікає у більш м'якій та легкій формі.[15]

Чим ближче дитина до стресової ситуації, тим важче ускладнення. Якщо дитина, наприклад, була безпосереднім свідком воєнних дій, а не побачила бої по телевізору, то ускладнення, відповідно, будуть важкими.

Діти шкільного віку (5-12 років).

Діти у цьому віці зазвичай пам'ятають лише частину стресової ситуації, або мимоволі змінюють черговість подій пережитого стресу. Крім того, вони можуть вважати причиною стресової ситуації якісь події минулого. Діти вірять, якщо такі самі "події" виникнуть ще раз, то такий стрес обов'язково виникне знову. Тому діти знають, якщо вони будуть звертати увагу на ці "події" та остерігатися їх, то вони зможуть уникнути повторення такого ж стресу надалі. Це призводить до виникнення зайвої підозрливості та розвитку страхів у дітей. Наприклад, якщо чорний кіт перебіжить дорогу, діти вірять, що з ними станеться біда.

Діти 5 - 12 років можуть показувати ці "події" у їхній грі, програючи частину пережитої стресової ситуації. Важливо зауважити, що такі забави не впливають на розвиток наслідків стресу на організм дитини.

Діти цього віку можуть також "переносити" частину стресу в їхнє повсякденне життя. Наприклад, дитина може носити іграшковий пістолет до школи, побачивши стрілянину навіть по телевізору.

Підлітки (вік 12-18 років).

Деякі прояви перенесеного стресу у підлітковому віці схожі на дорослі. Одна з відмінностей полягає в тому, що підлітки частіше, ніж діти чи дорослі, демонструють імпульсивну та агресивну поведінку.[16]

Крім перерахованого вище, діти й підлітки після стресу часто відчують страх, занепокоєння, смуток, гнів, почуття самотності та інші негативні емоції. До оточення вони відчують піклування, ненависть і відсутність довіри. Також у підлітковому віці спостерігаються порушення

поведінки – агресія, недоречна (розв'язна) сексуальна поведінка, завдання собі тілесних ушкоджень та зловживання алкоголем чи наркотиками.[20]

У деяких дітей наслідки перенесеного стресу можуть зберігатися протягом багатьох років, але якщо дитина отримує необхідну увагу батьків, близьких людей або дорослих, наслідки перенесеного стресу можуть пройти через кілька місяців. У ряді важких випадків дитині може знадобитися спеціалізоване лікування, зокрема призначення лікарських засобів[7]

1.3.Особливості переживання стресу у дорослих та літніх людей

Дорослі та літні люди можуть переживати стрес, як і діти та підлітки, і мати подібні фізіологічні, емоційні та поведінкові реакції. Однак, вони можуть мати особливі проблеми, які виникають з того, що вони дорослі та мають більше досвіду життя.

Особливості переживання стресу у дорослих та літніх людей можуть включати:

- Збільшена відповідь на стрес, бо дорослі та літні люди можуть мати більше знань про стресостійкість, але також більше пристрасності;
- Здатність до розв'язання проблем, тому, що дорослі та літні люди можуть мати більше досвіду в розв'язанні проблем;
- Здатність до вираження емоцій, через те, що дорослі та літні люди можуть мати більше знань про правильне вираження емоцій;
- Здатність до комунікації своїх потреб, тому, що дорослі та літні люди можуть мати більше досвіду в комунікації;
- Здатність до пошуку підтримки та допомоги, тому, що дорослі та літні люди можуть мати більше знань про те, де шукати підтримку.

Літні люди, тобто люди віком 60 років і старші, роблять важливий внесок у суспільство, будучи членами сімей, добровольцями, а також активними працівниками. У той час як більшість людей похилого віку мають хороше психічне здоров'я, багато людей похилого віку наражаються на ризик

розвитку психічних розладів, неврологічних розладів або проблем, зумовлених вживанням психоактивних речовин, а також інших порушень здоров'я, таких як діабет, втрата слуху та остеоартрит. Крім того, у міру старіння люди з більшою ймовірністю можуть мати кілька порушень здоров'я одночасно.[6]

У будь-який момент життя людини його психічному здоров'ю можуть загрозувати різні чинники ризику. На людей похилого віку, крім звичайних факторів стресу, що виникають у житті всіх людей, можуть також впливати більш характерні для старості фактори, такі як значне та неухильне погіршення здібностей та зниження функціональних можливостей. Так, люди похилого віку можуть стикатися з обмеженою мобільністю, відчувати хронічний біль, старезність або інші проблеми зі здоров'ям, через які їм потрібна та чи інша форма довгострокового догляду. Крім того, в житті людей похилого віку можуть значно частіше відбуватися такі події, як втрата близьких або зниження соціально-економічного статусу після виходу на пенсію. Всі ці фактори можуть призводити до ізоляції, самотності або психологічних розладів, внаслідок чого їм може знадобитися довгостроковий догляд.

Психічне здоров'я впливає на фізичне здоров'я і навпаки. Наприклад, у людей похилого віку з такими станами, як хвороба серця, вищі показники депресії, порівняно з тими, у кого хороше здоров'я. І навпаки, якщо не лікувати депресію у людини похилого віку з хворобою серця, то це може негативно впливати на результат фізичної хвороби.[18]

Люди похилого віку можуть піддаватися поганому поводженню, включаючи фізичне, сексуальне, психологічне, емоційне, фінансове та матеріальне погане поводження, занедбаність, залишення поза увагою, а також серйозну зневагу до людської гідності та неповаги. Наявні на сьогодні фактичні дані дозволяють припускати, що кожна десята людина похилого віку піддається поганому поводженню. Погане поводження з людьми похилого

віку може викликати не тільки фізичну шкоду, але й також серйозні, часом довготривалі, психологічні наслідки, включаючи депресію та тривогу. [2]

Для людини похилого віку вихід із депресії може бути процесом, який може вимагати довгострокового застосування різних методів. Для початку рекомендується проконсультуватися з доктором, щоб отримати професійну допомогу. Існують також ряд простих способів для кожного щодня, які можуть допомогти людині похилого віку вийти з депресії, включаючи:

- Залишитись активними фізично та психологічно;
- Приділяти увагу власним звичаям та рутині;
- Розширювати свої соціальні мережі та бути в контакті з іншими людьми;
- Розуміти, що депресія не вашою виною і що ви не один;
- Навчитись допомагати собі самостійно за допомогою стратегій саморегуляції.[8]

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП У КОНТЕКСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

2.1. Характеристика методів дослідження

Існує ряд досліджень, які проаналізували психологічні особливості осіб вікових груп у контексті переживання стресових станів. Проаналізувало правила переживання стресу у дітей, дорослих та людей похилого віку. Вони досліджували те, як різні вікові групи реагують на стресові ситуації, та висвітлюють потенціальні психологічні особливості, які можуть вплинути на переживання стресу у різних вікових групах.[19]

Для дослідження психологічних особливостей осіб вікових груп у контексті переживання стресових станів можна використовувати багато різних методів. Наприклад, дослідники можуть використовувати квалітативні методи, такі як інтерв'ю, групові дискусії та аналіз текстів та матеріалів, щоб дослідити психологічні особливості вікових груп. Також можна використовувати кількісні методи, такі як опитування, аналіз статистичних даних та експериментальні дослідження, щоб дізнатися більше про психологічні особливості.[20]

Психологічні особливості вікових груп

Вік - категорія, яку використовують для позначення тимчасових характеристик індивідуального становлення людини.

Поняття віку включає низку аспектів:

1. Хронологічний вік, що встановлюється тривалістю людського життя (за паспортом);

2. Біологічний вік – комплекс біологічних характеристик, функціонування організму в цілому (дихальна, кровоносна, травна системи тощо);

3. Психологічний вік – певний рівень формування психіки, який містить:
а) вік розумового розвитку; б) соціальну зрілість; в) емоційну зрілість: довірливість, врівноваженість, зрілість особистісного характеру.[17]

У реальному житті окремі елементи віку можуть не завжди збігатися.

Психологічні особливості дитячого віку

Немовля – перший рік життя дитини, період інтенсивної психофізіологічної адаптації організму до нових обставин життя, етап розвитку всіх систем та органів, активної взаємодії з навколишнім середовищем.

Немовля включає дві фази - раннє немовля (2-6 місяців) і пізніше (7-12 місяців).

Початок дитячого віку поєднується із завершенням кризи новонародженості. Поворотний пункт знаходиться між 2-м та 3-м місяцями життя дитини та визначається виділенням дорослої людини як основного компонента навколишньої реальності.

Провідний тип діяльності у цьому віці – безпосередньо-емоційне спілкування з дорослим. Від дорослого залежність у цей період має охоплювальний характер. Усі процеси пізнавального характеру здійснюються у відносинах з матір'ю та за допомогою неї.

Новоутворення віку:

1. Дитина говорить перші слова (визначається структура мовної дії);
2. Дитина освоює довірливі дії із предметами навколишнього світу (структура предметної дії).

Психологічний розвиток у ранньому дитинстві.

Раннє дитинство охоплює віком від 1 до 3 років. Вже в кризі першого року життя формуються ключові сперечання, які переводять дитину на новий етап становлення.

У ранньому дитинстві розкривається пов'язаність дитини з певною ситуацією: поведінка дитини повністю обумовлюється ситуацією, вона не привносить у неї знання інших можливих явищах і речах. Це пов'язано з

особливою єдністю між моторними та сенсорними функціями, тісною пов'язаністю емоційного відношення та сприйняття.[10]

Сприйняття представляється провідною функцією психіки даного періоду, що пояснює специфіку інших функцій психіки: пам'ять виявляє себе у впізнанні, мислення як його дієво-наочна форма і т.д. Спілкування з дорослим у ранньому дитинстві набуває спочатку форми ситуативно-ділового, а до закінчення даного віку – позаситуативно-пізнавального спілкування.

Конструктивний зміст кризи пов'язане з емансипацією дитини, що посилюється, від дорослої. Криза 3 років – це перебудова відносин дитини на соціальному рівні, зміна її позиції стосовно навколишнього дорослих та авторитету батьків – вона намагається знайти нові форми відносини з оточення людьми.[17]

— Психологічні особливості дошкільного віку

Дошкільний період поділяється на три етапи:

- молодший дошкільний вік (3-4 роки); середній (4-5 років);
- старший (5-7 років).

— Психологічні особливості дитини багато в чому залежать від того, до якої вікової категорії він належить. У психології молодшого дошкільного віку першому плані виходить потреба в увазі та кохання дорослих, статева самоідентифікація. Вже в три роки дитина починає розуміти, хлопчик він чи дівчинка, захоплюється батьком своєї статі та намагається йому наслідувати.

Для старших дошкільнят чимале значення набуває розвитку самооцінки, самосвідомості, спілкування з однолітками, формування творчих задатків. Відповідно, підхід до виховання на даному етапі повинен зазнавати змін.

— Психологічні особливості підлітків

Середній шкільний вік (від 9-11 до 14-15 років) прийнято в психології назвати підлітковим.

Розвиток новоутворень, які відрізняють підлітка від дорослого, розтягнуте у часі та може відбуватися нерівномірно, через що в підлітку одночасно є і «дитяче», і «доросле».

Провідні позиції починають займати суспільно корисна діяльність та спілкування з ровесниками.

Вік визначається перебудовою мотиваційної області (у тому числі заповнюються новим змістом і вже наявні мотиви), інтелектуальної області (зокрема, виникають компоненти теоретичного мислення та професійна орієнтованість життєвих планів та кола інтересів), галузі взаємовідносин з дорослими та ровесниками, але найбільше – сфери самої особистості, галузі самосвідомості.

— Психологічні особливості юнацького віку

Рання юність (від 14-15 до 18 років) – у буквальному розумінні означає «третій світ», який знаходиться між періодом дитинства.

— Психологічні особливості періоду дорослості

Зазвичай виділяють три стадії дорослості:

- рання дорослість (молодість);
- середня дорослість;
- пізня дорослість (старіння та старість).

Нижня межа дорослості зв'язується фізіологами та антропологами з віком 17-25 років. Ще більшою невизначеністю виділяються характеристики та часові межі середнього віку, або середньої дорослості. 36-60 років (відповідно до міжнародної класифікації віку).

Верхня межа зрілості та початок старості ще більше варіюють у різних періодизаціях у великому спектрі: це 55-75 років.

До основних особливостей періоду дорослості належить:

- зміна мотивів, посилення впливу загальнолюдських цінностей, збільшення загальної мотивації;
- зростання вміння планувати та здійснювати вчинки відповідно до цих цінностей; зростання здатності до мобілізації своїх ресурсів за життєвих складнощів; об'єктивне оцінювання своїх слабких і сильних сторін, готовності до нових та найбільш

– Важким вчинкам, подолання складнощів, досягненню нових вершин.

Розглянуті особливості є новоутворення дорослості. Вони не обов'язково з'являються в один час, часто одні служать механізмом спуску для інших змін або породжують найбільш високий рівень становлення в інших елементах. Якщо попередніх етапів формування йде рівномірно відразу за всіма сферами й установкам особистості, то розквіт віку зрілості має ієрархічний чи хаотичний характер.[14]

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей респондентів різних вікових груп у контексті переживання стресових станів вимагає комплексного підходу та врахування низки аспектів:

1. Вікові особливості психіки та поведінки. Важливо враховувати специфіку психосоціального розвитку представників кожної вікової групи, закономірності зміни пізнавальних, емоційних та поведінкових характеристик з віком. Це дозволить коректно інтерпретувати отримані результати та виявити специфічні особливості переживання стресу у кожній віковій категорії.

2. Індивідуально-психологічні властивості. До уваги слід брати темперамент, риси характеру, цінності, життєві настанови тощо, які диференціюють респондентів у межах вікової групи та впливають на способи справлятися зі стресом.

3. Особливості стресових переживань. Важливо проаналізувати характер стресорів, що діють на респондентів, інтенсивність та тривалість стресових станів, наявність посттравматичного стресового розладу тощо.

4. Копінг-стратегії. Необхідно вивчити, які стратегії подолання труднощів переважно використовують респонденти кожної вікової групи, щоб

справлятися зі стресом. Ефективність різних стратегій копіngu залежить від віку.[8]

Грунтовний аналіз та інтерпретація результатів з урахуванням наявних індивідуально-психологічних та вікових особливостей дозволить отримати цілісне уявлення про специфіку переживання стресових станів у респондентів різного віку та розробити адресні рекомендації щодо їх подолання.

Для дослідження психологічних особливостей переживання стресових станів у осіб різних вікових груп можуть використовуватися такі методи:

1. Метод спостереження. Може застосовуватися для оцінки поведінкових реакцій на стресові ситуації у певних вікових груп (наприклад, у дітей, підлітків, дорослих). Перевага методу в природності отриманих даних, недолік - суб'єктивність оцінок спостерігача.

2. Метод опитування. Використовуються стандартизовані опитувальники для вимірювання рівня переживання стресу, стресостійкості, копіng-стратегій (наприклад, тести Спілбергера-Ханіна, Коена і Комарика, Лазаруса). Дає змогу отримати об'єктивні дані, але залежить від самозвіту учасників.

3. Психофізіологічні методи. Включають реєстрацію таких показників як артеріальний тиск, пульс, електро шкірна реакція. Дають об'єктивну інформацію про фізіологічне збудження в стресових ситуаціях. Однак, потребують спеціального обладнання та підготовки дослідників.

4. проєктивні методи. Малюнкові тести, завершення історій, асоціативні методики дозволяють виявити приховані стресові переживання. Отримані дані можуть бути суб'єктивно інтерпретовані, але ці методи є ефективними, особливо для роботи з дітьми.

Отже, для комплексного дослідження особливостей переживання стресу у різних вікових груп доцільно використовувати поєднання об'єктивних (фізіологічних) методів, стандартизованих опитувальників та проєктивних методик.[7]

2.3.Рекомендації щодо переживання стресових станів для осіб різних вікових груп

Ось деякі рекомендації щодо переживання стресових станів для осіб різних вікових груп:

Для дітей:

- Забезпечити емоційну підтримку та заспокоєння дитини. Говорити тихо та спокійно.
- Дати дитині можливість виразити свої почуття (наприклад, намалювати малюнок про стресову подію). Пояснити, що її реакція нормальна.
- Зберігати звичну рутину та графік. Це допоможе дитині відчувати себе в безпеці.
- Обговорити подію та можливі стратегії подолання стресу в майбутньому. Діти можуть вчитися на досвіді.

Для підлітків:

- Залишатися спокійними та позитивно налаштованими. Підлітки орієнтуються на реакцію дорослих.
- Стимулювати підлітка до вербалізації почуттів. Пояснити, що стресові реакції є нормальними й не тривалими.
- Не обмежувати автономію підлітка. Надати йому підтримку та допомогу, але дозволити самому приймати рішення.
- Заохочувати соціальні контакти з однолітками. Спілкування допоможе швидше забути про стресову подію.

Для дорослих:

- Прийняти той факт, що ви переживаєте стрес. Слухати себе та свої потреби.
- Розмовляти з близькими про свої переживання та почуття. Соціальна підтримка допомагає подолати стрес.
- Займайтеся регулярними заняттями фізичною активністю. Фізичне навантаження знімає напругу та покращує настрій.

- Дотримуватись збалансованого та регулярного режиму харчування і сну. Це допоможе організму й психіці адаптуватися.
- Використовувати такі копінг-стратегії як цілеспрямоване мислення, релаксація чи відволікання уваги. Вони допоможуть знизити рівень стресу.
- Прийняти те, що не можете контролювати все. Навчатись жити з невизначеністю.[13]

ВИСНОВКИ

Історія досліджень стресових станів свідчить про постійне зростання інтересу вчених до цієї проблеми та розвиток більш комплексного та інтегрованого підходу до її вивчення.

— Перші концепції стресу (1930-1950-ті роки) розглядали його як виключно негативний вплив зовнішнього середовища, що порушує гомеостаз. Пізніше (1950-1970-ті роки) поняття стресу було розширене до подій, що викликають порушення адаптації, та почали враховувати індивідуальні особливості реагування на них.

З 1970-х років учених привернула увага до ролі когнітивних процесів у виникненні та подоланні стресу. До холістичного розуміння стресу як комплексної взаємодії психофізіологічних, емоційних та когнітивно-поведінкових компонентів. Було виділено стресову вразливість, стресостійкість та їх детермінанти.

Актуальні дослідження стресу наголошувати на позитивних аспектах стресових впливів, необхідності врахування психодинамічних процесів, взаємодії стресу з іншими психічними явищами (емоціями, копінгом тощо), а також індивідуальних та соціально-демографічних особливостей.

Отже, дослідження стресових станів еволюціонували від суто біологічних до інтегрованих психологічних і здійснюються з урахуванням цілісності індивіда. Сучасні тенденції спрямовані на побудову комплексних моделей стресу та розробку адресних стратегій його регуляції.

— Переживання стресу має свою специфіку у дітей та підлітків. Це пов'язано з особливостями психічного розвитку та соціалізації у цьому віці.

Діти більш вразливі до стресових впливів, оскільки їх психіка ще не сформована та схильна до деформацій. Будь-які травматичні події можуть залишити глибокий відбиток та негативно позначитись на подальшому розвитку. У підлітків високий рівень невротизації та емоційної лабільності робить їх уразливими до стресу.

Характерною особливістю є домінування емоційної реакції на стрес. Діти та підлітки зазнають сильних негативних емоцій: тривоги, страху, депресії та агресії. Їх когнітивні здібності ще недостатньо розвинені, щоб адекватно оцінити ситуацію та знайти конструктивні способи подолання труднощів.

Соціальна підтримка має вирішальне значення для додання стресу в дітей та підлітків. Батьки, вчителі, однолітки можуть позитивно впливати на їх емоційний стан та поведінку, адаптацію до проблемних ситуацій. Психологічне консультування також є дуже ефективним методом корекції негативних наслідків дії стресових чинників на психічне здоров'я дітей та підлітків.

Отже, переживання стресу у дітей та підлітків має свій специфічний профіль та вимагає адресних підходів до психопрофілактики та психокорекції. Соціальна підтримка та професійна допомога психологів є особливо важливими для подолання деструктивних наслідків стресу у цьому віці.

— Аналіз психологічних особливостей осіб різних вікових груп свідчить про їх суттєві відмінності:

1. Діти (до 12 років) продовжують психофізіологічний розвиток, сприймають світ емоційно та мають обмежені когнітивні здібності. Дуже вразливі до впливу навколишнього середовища. Потребують захисту, опіки та структурування свого досвіду.

2. Підлітки (12-18 років) переживають період інтенсивної соціалізації та формування самосвідомості. Для них характерні нестабільність емоцій, пошук власної ідентичності та ціннісних орієнтирів. Потребують емоційної підтримки та встановлення меж.

3. Молоді люди (18-30 років) формують свій світогляд, визначають смисл життя та цілі, будують кар'єру та сім'ю. Для них важливі самореалізація, незалежність та відповідальність за себе. Потребують консультаційної допомоги.

4. Дорослі (30-60 років) мають сформовану психіку, багатий життєвий досвід, сім'ю та соціальні зв'язки. На цьому етапі важливе подолання криз та досягнення особистісної зрілості.

5. Особи похилого віку (60 років і старше) схильні до змін фізіологічних функцій та перегляду смисложиттєвих орієнтирів. Потребують особливої підтримки, активної життєвої позиції та догляду.

Отже, психологічний супровід та допомога мають враховувати унікальні потреби представників кожної вікової групи. Це дозволить створювати ефективні програми психопрофілактики, психологічної корекції та підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрющенко А. І., Рябець І. М. Соціальна відповідальність: теоретико-методологічний аспект аналізу / А. І. Андрющенко, І. М.Рябець // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. – 2009. – Вип. 23. – С. 133–136.
2. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» – Л., 2006. – 20 с.
3. Артюшина М. В. Методи і прийоми мотивування і стимулювання навчальної діяльності студентів / М. В. Артюшина // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2013. – № 69. – С. 2532.
4. Афанасьєв А. О. Психологічні основи становлення військово-професійної відповідальності у курсантів НАПВУ : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 20.02.02 «Військова педагогіка та психологія»/ Афанасьєв А. О. – Хмельницький, 2000. – 21 с.
5. Балл Г. О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки / Г. О. Балл // Соц. психологія. – 2005. – № 1. – С. 3–13.
6. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
7. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К.: «Україна-Віта», – 1995. – 220 с.
8. Велитченко Л.К. Вступ до загальної психології : програм. довідник / Одеса: Вид. В. В. Букаєв, 2012. – 406 с.
9. Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

10. Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.
11. Загальна психологія : навч. посібник. - Київ : Центр учбов. літ., 2016. - 291 с.
12. Іванова О.В. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посібник. - Київ: Центр учбов. літ., 2016. - 180 с.
13. Ільїна М.Л. Загальна психологія: теорія та практикум : навч. посібник / Суми: Унів. кн., 2011. – 352 с.
14. Копець Л.В. Психологія особистості: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Копець Л.В. – К.: Вид дім. «Києво-Могилянська академія», 2007. – 460 с.
15. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 2-ге вид., допов. / М'ясоїд П.А. – К.: Вища шк., 2001. – 487 с.
16. Максименко, С. Д. Загальна психологія : навч. посібник. - Київ : Центр учбової. літ., 2016. - 270 с.
17. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник / Павелків Р.В. - К.: Кондор, 2012. – 576с.
18. Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
19. Партико Т.Б. Психологія : підручник. Київ: Ін Юре, 2014. – 665 с.
20. Поліщук С.А. Психологічні практики в системі підготовки практичних психологів : навч.-метод. посібник / С. А. Поліщук. Суми: Унів. кн., 2012. –135 с.