

*Філюхіна Марина Олександрівна,  
студентка I курсу магістратури  
Спеціальності «Психологія»*

*Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент  
Дубініна Катерина Віталіївна*

### **«Особливості стресу у дорослому віці та засоби його подолання»**

Проблема стресу набуває все більш наукову і практичну актуальність, у зв'язку з численними драматичними подіями нашого життя, причинами яких є зростання економічних, соціальних, екологічних, техногенних і особистісних проблем. Як наслідок, ці негативні події викликають несприятливі психічні стани, що впливають на якість життя людини в цілому – на особисту сферу, якість здоров'я, професійну ефективність, безпеку праці та міжособистісні відносини.

Ряд науковців, В. Абабков, В. Бодров, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, М. Перре, В.Суворова, Ю. Щербатих вважають, що проблема стресу є складною і суперечливою, оскільки нині немає повної згоди у визначенні поняття стресу, а його теорії та моделі суперечать одна одній. Стрес, за визначенням Г. Сельє, (від англ. stress – натиск, тиск, напруга) – це неспецифічна, універсальна реакція організму на зовнішні впливи. Існує три фази стресу (тривоги, опору, виснаження) [1]. Р. Лазарус умовно розмежував поняття фізіологічного і психологічного стресу. Психологічний стрес не протікає без фізіологічних змін, а у фізіологічного стресу завжди присутній елемент психологічного [4].

З'ясовано, що у науковій літературі існує проблема класифікації видів стресу. Згідно аналізу джерел [1; 2; 4] стреси поділяють: за тривалістю: гострий та хронічний; за впливом на організм: деструктивний (дистрес) та конструктивний (еустрес); за об'єктом впливу: фізіологічний і психологічний. Останній розподіляють на емоційний, інформаційний і організаційний стрес. Існує й повсякденний стрес. Так, Р. Лазарус та ряд інших вчених у своїх дослідженнях довели, що повсякденні негаразди можуть сильніше вплинути на стан здоров'я людини і стати причиною високої тривожності, яка сприятиме появі психічних розладів, ніж великі життєві неприємності [1].

Причини стресу різноманітні, у зв'язку з різними реакціями на певну ситуацію у кожної людини. Ці реакції залежать від емоцій, мотивації, когнітивних, вольових та характерологічних компонентів особистості, від якостей стресора [1; 4].

Стимулом, який може запустити в дію реакцію стресу – є стрес-фактор. До найпоширеніших стрес-факторів вчені відносять: фізичні (вібрація, шум, забрудненість, спека, холод); фізіологічні (голод, змінний графік роботи); інформаційні (надмірний обсяг інформації); виробничі (зміни на роботі, конфлікти, монотонність у діяльності); соціальні (конфлікт ролей, міжособистісні конфлікти, висока відповідальність, дефіцит часу, безробіття); короточасні (переляк, дискомфорт, яскраве світло); довгострокові (ізоляція, небезпечна робота); повсякденні стрес-фактори (відсутність зручностей, сварки, напружена атмосфера, чекання, запізнення); важкі життєві ситуації (хвороба, смерть близьких, втрата роботи, стрімкі зміни умов життя); переломні етапи життя (розлучення, народження дітей, початок і закінчення навчання, нова робота, вихід на пенсію); особистісна дисгармонія (внутрішньо-особистісні конфлікти, кризи розвитку особистості) [2].

Аналіз наукової літератури засвідчив, що у період дорослості найчастішою причиною стресу є різноманітні емоційні переживання особистістю життєвих подій. Особливості стресу у кожному періоді дорослості визначаються через стадії розвитку, на яких особистість має вирішити певні завдання свого віку. І у зв'язку з цим на кожному етапі життя змінюються джерела стресу, змінюється реакція реагування на стрес, а також форма подолання стресу [1; 3].

Завданням *ранньої дорослості* є: вибір чоловіка (дружини); створення сім'ї;

виховання дітей; ведення домашнього господарства; початок професійної діяльності; прийняття цивільної відповідальності. Причинами стресу в цей віковий період можуть стати такі події: навчання у ВНЗ; професійне становлення; закінчення навчання; проблема працевлаштування після ВНЗ; одруження; народження і виховання дітей; криза 30-ти років. У період *середньої дорослості*, завданнями розвитку є: досягнення зрілої громадянської і соціальної відповідальності; допомога дітям стати відповідальними і щасливими дорослими; посилення особистісного аспекту подружніх відносин; прийняття фізіологічних змін середини життя і пристосування до них; пристосування до взаємодії з батьками, які старіють. Основними проблемами, які викликають стрес, виступають: професійна діяльність; виховання дітей; догляд за батьками похилого віку; фізіологічні зміни в організмі; зниження самооцінки; криза середини життя; дорослішання дітей; втрата близьких людей; розлучення; передчасний вихід на пенсію. Головним завданням на етапі *пізньої дорослості* є: знаходження сенсу прожитого життя і його прийняття; пристосування до зменшення фізичних сил і погіршення здоров'я; пристосування до виходу на пенсію і зниження доходів; пристосування до смерті чоловіка (дружини); забезпечення задовільних життєвих умов. Причинами стресів можуть бути: вихід на пенсію; втрата роботи; самотність; втрата близьких людей; криза «зустрічі зі старістю»; важкі хвороби; обмеження фінансових можливостей [3].

Люди по-різному реагують на ідентичний стрес, відмінність полягає лише в індивідуальному переживанні і його подоланні. За дослідженнями вчених, на здатність долати стрес впливають психологічні властивості особистості. Науковці виділяють наступні особистісні чинники: властивості нервової системи, темперамент, тривожність, самооцінку, локус-контроль, оптимістичний чи песимістичний стиль мислення, соціальні настанови, цінності й мотивацію досягнення успіху, ступінь конфліктності та моральну нормативність [6].

А. Леонова, В. Марищук, В. Євдокимов, Ю. Щербатих виділяють наступні *засоби подолання стресу*: засоби психічної регуляції (аутогенне тренування, музикотерапія, нейролінгвістичне програмування, медитації, афірмації, раціональна терапія, психотерапія, груповий тренінг, копінг-стратегії, психологічний захист); засоби психофізіологічної регуляції (фізичні вправи, масаж, рефлексотерапія); фізіолого-гігієнічні засоби (організація раціонального режиму праці, відпочинку та харчування; активний відпочинок, загартовування); фармакологічні засоби (вітаміни, адаптогени, ноотропи, транквілізатори); зовнішні способи (емоційна участь близької людини, порада позитивно налаштованої людини); засоби саморегуляції (дихальні і релаксаційні техніки, візуалізація, самонавіювання) [1; 4].

Підсумовуючи, констатуємо те, що проблема стресу в дорослому віці є важливою і актуальною у реаліях сьогодення, а пошук засобів його подолання є перспективним напрямком наших подальших досліджень.

### Список використаної літератури:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва: Пэр Сэ, 2006. 528 с.
2. Живага А.Ю. Управление конфликтами и стрессами в организации: учебное пособие. Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. 108 с.
3. Ильин Е.П. Психология взрослости. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 542 с.
4. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособ. для студ. факультета психологии. Куйбышев, 2012. 96 с.
5. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
6. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. № 1(38). С. 44 - 47

