Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота
Спеціальність 053-Психологія
ОНП «Психологія»

здобувача освіти 2 курсу,
денної форми навчання
ОС «Магістр»
Світлани Ніколаєвої
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Таїса Кириленко

КИЇВ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП……3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ……7
1.1. Поняття стресу в психології……7
1.2. Стресостійкість як психологічне поняття……13
1.3. Проблема самотності в психологічній науці……...19
1.4. Стресостійкість та самотність в контексті психологічного здоров'я особистості……29
Висновки до розділу 1……...31
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ……34
2.1. Методика та організація емпіричного дослідження……34
2.2. Основні результати дослідження……..37
2.2.1 Показники вираженості стресостійкості та самотності особистості……...37
2.2.2 Показники вираженості духовних цінностей особистості……...41
2.3. Індивідуально-психологічні особливості зв'язку стресостійкості та самотності особистості……49
2.3.1. Порівняльний аналіз статевих відмінностей стресостійкості, самотності та духовних цінностей особистості……..49
2.3.2. Особливості зв'язку стресостійкості та самотності залежно від духовних цінностей особистості……...53
Висновки до розділу 2……...57
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК……...59
3.1. Розробка програми практичних рекомендацій……59
3.2. Підбір психологічного інструментарію для реалізації програми по оптимізації стресостійкості……...68
Висновки до розділу 3……...75
ВИСНОВКИ……..76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..79
ДОДАТКИ……..90

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі спостерігається збільшення впливу на людину різноманітних стресових факторів - таких, як прискорений ритм життя, інформаційне перенасичення, зміни в соціальному середовищі, погіршення екологічної ситуації та інші.

Проблема виникнення стресу в людини, його перебігу та наслідків привертає увагу фахівців різних галузей науки. В останні роки значно зросла кількість публікацій з прикладних аспектів вивчення стресу, що зачіпають різні сторони життя людини. У той же час, досі не досягнуто не лише концептуальної, а й навіть термінологічної єдності.

Сучасні дослідження показують, що наявність стрессора ще не є умовою для розвитку в людини стресової реакції. Епідеміологічні та клінічні дослідження свідчать, що принаймні 30% населення світу зберігає нормальні фізіологічні показники навіть при тривалих та гостро виражених стресових навантаженнях. Судячи з цього можна зробити висновок про наявність в живих організмах механізмів стійкості до різних видів стресу. Розуміння цих механізмів може сприяти розвитку ефективних методів реабілітації, які підвищують стійкість людини до впливу стресових факторів, іншими словами, сприяють розвитку стресостійкості.

На сьогоднішній день, тема стресостійкості та стресу широко представлена в науковій літературі. Інтенсивні наукові дослідження у цій області розпочалися у 1950-х роках після публікації праць Г. Сельє, де акцент був зроблений на фізіологічних змінах в організмі, спричинених стресорами. Проте вже тоді була висловлена точка зору про складність та неоднозначність цих понять.

Питання стресостійкості розглядалося у багатьох роботах сучасних зарубіжних та українських дослідників, серед яких М.С. Корольчук, М.С. Кудінова, І.Ф. Аршава, Т.С. Кириленко, В.М. Крайнюк, В.І. Осьодло, Л. Мерфі, Р. Лазарус, Т.М. Титаренко, Х. Стельмащук, С. Фолкман, Л. Степаненко, Г.П. Лазос, Т.М. Дудка, О.К. Кравцова, Я.Є. Ляшин, Р. Фабес, Г.М. Дубчак, Г.Б. Бердник, Дж. Роттер, Д.Ю. Морозов, Г.М. Ришко та інші.

Наявні дослідження не надають достатньо чіткого уявлення про передумови стресостійкості та методи, які дозволяють особистості ефективно подолати стрес. Ці аспекти є важливими для розуміння того, як індивіди реагують на стрес та як вони можуть самостійно здолати ці реакції.

Сучасний спосіб життя та стресові ситуації роблять людей особливо вразливими до переживання самотності. Зміни у працевлаштуванні, природні катастрофи, військові дії, а також легкість з якою відбувається руйнування відносин можуть стати причиною виникнення самотності.

Погляди існуючих підходів на феномен самотності досить різноманітні, їх можна знайти у працях таких авторів, як К. Мустакас, В.А. Гриценко, Н.О. Гусейнова, В. Садлер, Т. Джонсон, Е. Фромм, Ю.М. Швалб, Л.О. Данильчук, Т.В. Комар, З. Фрейд, І.Ю. Наталушко, А. Камю, Ю.В. Никоненко, С. К'єркегор, О.В. Помазова, В.В. Турбан, О.В. Кулешова, Л.В. Міхеєва, Н.В. Барінова, В.Г. Лашук, А.С. Бугайцова, Ж.-П. Сартр, Е. Гуссерля, О.Ю. Дмитренко, В.І. Сіляєва. Ступінь виразності проблеми самотності в цих підходах варіюється від патології до норми, і навіть певною мірою бажаного стану. Так само різняться думки щодо причин виникнення самотності: одні бачать його в особистісних властивостях, інші в соціальних умовах, або і в тому, і в іншому.

Мета роботи виявити індивідуально-психологічні особливості зв’язку стресостійкості та самотності.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання**:

1) Провести теоретичний аналіз актуального стану аспектів розробки проблеми стресостійкості та самотності.

2) Визначити статеві відмінності показників стресостійкості, самотності та духовних цінностей особистості.

3) Виявити особливості стресостійкості та самотності залежно від духовних цінностей особистості.

4) Визначити індивідуально-психологічні особливості зв’язку стресостійкості та самотності.

5) Розробити практичні рекомендації оптимізації стресостійкості у чоловіків та жінок.

Об'єкт дослідження: стресостійкість як властивість особистості.

Предмет дослідження: особливості зв'язку стресостійкості та самотності.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

— теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно об’єкту дослідження;

— емпіричні, зокрема методики діагностики: шкала стресових подій Холмса-Раге, методика «Духовний потенціал» (Е. Помиткіна) та методика «Діагностика рівня суб’єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона).

— математично-статистичні: знаходження середніх величин, кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона та Спірмена, виявлення статистично значущих відмінностей за критерієм Стьюдента.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 50 осіб. З них 20 чоловіків та 30 жінок, віком від 19 до 64 років.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає в тому, що:

— систематизовано основні підходи до вивчення стресостійкості та самотності особистості як інтегративної властивості особистості та складного внутрішнього переживання з викоремленням умов їх виникнення: стресостійкість формується через трансакційний процес взаємодії зі стресогенними факторами, а самотність виникає через дефіцит соціальних зв'язків та спілкування.

– поглиблено розуміння індивідуально-психологічних відмінностей зв’язку стресостійкості та самотності залежно від статевих відмінностей та духовних цінностей особистості.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для програм покращення стресостійкості особистості та підвищення її рівня.

Встановлені співвідношення рівнів стресостійкості та самотності залежно від духовних цінностей у чоловіків та жінок допоможуть у розробці індивідуальних програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості та зменшення відчуття самотності. Ці знання також можуть бути корисними для розвитку освітніх програм та тренінгів, спрямованих на підвищення свідомості про важливість духовних цінностей для психологічного здоров'я та загального самопочуття.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою (50 осіб); наявністю кількісного і якісного аналізу отриманих результатів; використанням блоку методик емпіричного дослідження, що відповідають його меті, а також значущими результатами дослідження.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 143 найменування та 3 додатки. У дослідженні вміщено 8 таблиць і 10 рисунків. Основний зміст викладено на 75 сторінках комп’ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 96 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Поняття стресу в психології.

Проблема виникнення стресу у людини, його перебігу та наслідків привертає увагу фахівців різних галузей науки. В останні роки значно зросла кількість публікацій з прикладних аспектів вивчення стресу, що зачіпають різні сторони життя людини. У той же час, досі не досягнуто не лише концептуальної, а й навіть термінологічної єдності.

Наведемо деякі з існуючих пояснень цього терміна.

Вважають, що першовідкривачем поняття «стрес» був канадський лікар та біолог Г. Сельє. Насправді, вперше цей термін був застосований у 1932 році американським психофізіологом У. Кенноном. Довгий час це поняття використовувалося у вузькому розумінні для опису універсальної реакції, що була охарактеризована як «бий або тікай». Г. Сельє ж, проводячи дослідження трохи пізніше, зробив акцент на тому, що стрес – це «…неспецифічна відповідь організму на будь-яку несподівану ситуацію...» [125]. Його дослідження дозволили встановити, що стресори, як зовнішні подразники значної сили, порушують баланс функціональних систем організму, змінюючи гомеостаз на збудження, яке має неспецифічний характер і виступає як «захисно-пристосувальна» реакція організму. Також він зазначив, що збереження стресогенності ситуації призводить до утримання стрес-реакції та розвитку стресу, де пристосувальний механізм розгортається у певній процесуальності та має послідовні стадії.

Тому Сельє ввів поняття «тріада стресу», яке описує три стадії стресу при безперервній дії стресогенного фактора.

Перша стадія стресу настає при зустрічі зі стресором і відома як стадія тривоги. Під час цієї стадії відбувається зниження рівня резистентності організму, внаслідок чого порушуються деякі соматичні і вегетативні функції. Більшість

стресорів долаються на цій стадії. Такі короткострокові стреси можна назвати гострими реакціями на стрес.

Друга стадія стресу – стадія резистентності. Характерним для цього етапу є робота з балансуванням фізичних і психічних сил. Мета полягає в збереженні витрачених резервів організму та адаптації до зовнішніх впливів.

Третя стадія – це стадія виснаження. Розвивається за умов довгострокової потреби протистояти стресу, з одночасним виснаженням резервів та адаптаційних сил організму [125]. Результатом є розвиток соматичних, психосоматичних та невротичних розладів у людини, і порушення її життєдіяльності в цілому.

Г. Сельє [124] ввів поняття дистресу – хворобливі стресові фізіологічні процеси внаслідок надмірного стресу, а також поняття еустресу – приємні форми стресових переживань, пов'язані з муками кохання, творчості, із захопленням та натхненням. Невеликий стрес, на його думку, має стимулюючий характер, сприяє підвищенню активності та приносить позитивні емоції. Сельє зазначав, що людям слід знайти свій особистий природний рівень стресу (з урахуванням альтруїстичного егоїзму) [51].

Опублікована Г. Сельє в 1950 році теорія стресу дала поштовх науковим дослідженням у цій галузі. Проте вже тоді була висловлена точка зору, згідно з якою: «стрес, подібно до теорії відносності, є науковою концепцією, яка страждає від змішування у свідомості уявлень, що відображають гарне знання проблеми та недостатнє її розуміння» [125, с. 15].

У своїх дослідженнях Р. Лазарус визначив умови, що провокують стресову реакцію: «стрес виникає тоді, коли індивіди відчувають, що вони не в змозі впоратися з пред'явленими їм вимогами чи загрозою їхнього благополуччя» [96]. Говорячи про суть стресу як феномена, він виділяє в ньому суттєву характеристику: «реакцію загрози як передбачення людиною майбутнього зіткнення з якоюсь небезпекою, яка є ключовим механізмом розвитку емоційного стресу» [95].

Лазарус Р. вперше запропонував розмежування психологічного та фізіологічного розуміння стресу [96]. Фізіологічний стрес виникає від реальних

зовнішніх подразників, таких як шум, вібрація та температура. Психологічний стрес, у свою чергу, є реакцією на особливості взаємодії між навколишнім середовищем та особистістю, що базується на індивідуальних-когнітивних процесах, знаннях власних ресурсів, способі мислення та оцінки ситуації. Проте подібний поділ теж дуже умовний, оскільки фізіологічний стрес завжди включає елементи психічного чи емоційного, а психічний стрес здатний викликати фізіологічні зміни.

Намагаючись пояснити стрес як динамічний процес, Р. Лазарус та С.Фолкман розробили трансакційну теорію стресу та його подолання, де стрес розглядається як результат взаємодії між людиною та оточуючим середовищем. В їхній теорії ключовим елементом є оцінка людиною стресора, оскільки саме ця оцінка визначає, як вона зможе впоратися або відреагувати на нього [88].

Ч. Спілберг використовував термін «стрес» для опису умов навколишнього середовища, які можуть створювати певний рівень фізичної або психологічної небезпеки для індивіда. Відзначаючи обмеженість свого визначення стресу, Спілберг підкреслював, що воно зводиться до опису стресорів, проте він вважав, що його перевага полягає в чіткості [128]. Визначення стресу, яке пропонує Ч.Спілберг, подібне до поняття дистресу, введеного Д. Мак Грейтом. Мак Грейт підкреслював, що стрес є дисбалансом між поставленими вимогами та можливістю відповісти на них, і нездатність виконати вимогу може призвести до серйозних негативних наслідків [104].

Британський психолог Т. Кокс розглядав стрес як індивідуальне явище, що виникає внаслідок взаємодії між людиною та ситуацією, в якій вона перебуває. Він запропонував кілька власних підходів до розуміння цього явища:

1) Стрес як реакція організму на небезпечне або нездорове середовище.
2) Стрес як наслідок негативного впливу шкідливого середовища, що розглядається як незалежна змінна.
3) Стрес як відповідь на невідповідність між очікуваннями особистості та навколишнім середовищем.

Згідно з цими підходами, «середовище» охоплює як внутрішні, так і зовнішні аспекти особистості, а також її фізичне та соціальне оточення. В цілому, Т. Кокс розглядає стрес як незалежну змінну та реакцію на стресори [56].

Д. Грінберг визначає стрес як комплекс стрес-чинників та стресової реактивності [24]. К. Вільямс розглядає стрес як порушення спокою, спричинене реакцією на певну ситуацію або діяльність, зовнішню або внутрішню [4]. С. Фолкман, яка розвивала ідеї Р. Лазаруса, вказує на те, що стрес є динамічним, багатоаспектним та складним явищем, що потребує співпраці вчених з різних наукових галузей, таких як генетика, нейроендокринологія, біологія, психологія та соціологія. Вона підкреслює, що стрес залишається недостатньо вивченим феноменом, що ускладнює спроби охарактеризувати його з точки зору однієї науки, зокрема психології [65].

Подальше вивчення феномену стресу супроводжувалося виникненням різноманітних теорій і концепцій, які охоплюють загальнобіологічні, фізіологічні та психологічні аспекти.

Тому можна виділити такі теорії та моделі стресу:

1) Генетично-конституціональна теорія Дж. Фуллера, яка стверджує, що організм людини може протистояти стресу, використовуючи захисні стратегії функціонування. Так, існують певні генетичні фактори, які визначають рівень стресостійкості і вразливості до стресу у кожної людини. Ці фактори можуть включати специфічні генетичні властивості, такі як ендокринні особливості, рівень нейротрансмітерів у мозку та інші біохімічні аспекти [76].
2) Модель схильності до стресу П. Парсонса, яка припускає, що генетичні чинники (спадковість) та провокуючі фактори (певні стресові події) взаємодіють між собою, впливаючи на біологічні структури та функції організму. Наприклад, низький поріг до стресу робить людину більш вразливою до хвороб [109].
3) Психодинамічна модель, побудована на основі ідей З. Фрейда, де виділяється два типи тривоги: сигнальна та травматична. Сигнальна тривога

виникає при наявності реальної зовнішньої небезпеки. В свою чергу, стрес пов'язаний з травматичною тривогою, яка виникає внаслідок дії несвідомих внутрішніх факторів. Конфлікт між Ід і Супер-Его проявляється через Я (Его), яке намагається узгодити вимоги конфліктуючих підструктур. На думку З. Фрейда, одним з прикладів виникнення такого типу тривоги є стримування агресивних інстинктів. Він використовував термін "психопатія повсякденного життя" для опису цього стану [69].

4) Теорії конфліктів розглядають процес інтеграції особистості в суспільство та наявність напруги в міжособистісних відносинах. Теорії конфліктів припускають, що стрес виникає, коли люди не можуть знайти роботу, житло, отримати освіту, перепідготовку, або не можуть брати участь у політичному процесі. Дулі та Каталано пов'язують стабільність соціальних відносин, розподіл економічних благ та міжособистісної влади зі стресом. Так, стрес є неминучим наслідком менш стабільних соціальних відносин, бідності та відсутності доступу до необхідних соціальних послуг [59].
5) Я - теорія, відповідно до якої, стрес частково виникає через конфлікти: між нашим справжнім «Я» та нашим ідеальним «Я»; між свідомим і несвідомим сприйняттям або потребами; між нашим сприйняттям реальності та фактичною реальністю. Епштейн додав ще два конфлікти, які викликають стрес: між різними переконаннями чи цінностями, яких ми дотримуємося; між нашими переконаннями про те, що є, і про те, що має бути [115, 136].
6) Модель Х. Вольфа, де автор розглядає стрес як реакцію організму на соціально-психологічні стимули. Він встановив залежність цих реакцій від мотивів поведінки, визначеності ситуації та індивідуального відношення до неї [141].
7) Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла (COR), стверджує, що люди намагаються зберегти, захистити та збільшити свої ресурси, і будь-яка загроза або втрата цих ресурсів може викликати стрес. Виділяють чотири категорії ресурсів, втрата яких ймовірно призведе до стресу: об'єктні ресурси (такі як дім і транспорт); особисті ресурси (навички та особисті

риси, наприклад, соціальна компетентність, самооцінка та відчуття влади); соціальні ресурси (шлюб); енергетичні ресурси (час, знання та гроші). Таким чином, відповідно до теорії COR психологічний стрес є реакцією на середовище, в якому існує: загроза втрати ресурсів; фактична втрата ресурсів; відсутність збільшення ресурсів після їхнього інвестування [81].

8) Інтеграційна модель стресу фокусується на проблемі, що вимагає від людини прийняття рішення. К. Матені та Д. Ейкок визначають проблему як вплив на людину стимулів чи умов, що вимагають від неї перевищення або обмеження звичайного рівня діяльності. Якщо проблема не вирішується, розвивається стрес. Автори вважають, що здатність особистості вирішувати проблеми залежить від кількох факторів: а) ресурсів людини; б) особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми; в) походження проблеми та ступінь неочікуваності її виникнення; г) наявності психологічної та фізіологічної установки на конкретну проблему; ґ) типу реагування – захисного чи агресивного. Врахування цих факторів допомагає визначити стратегію поведінки для запобігання стресу [102].
9) Модель Б. Ф. Доренвенда, де стрес розглядається як поведінкові реакції організму на соціально-психологічні впливи. Автор переробив модель фізіологічного стресу Г. Сельє. Доренвенд під стресорами розглядає переважно соціальні фактори, такі як економічні або сімейні проблеми, тобто об'єктивні події, які порушують або загрожують звичайному життю індивіда. Ці події не обов'язково негативні і не завжди призводять до кризи [58].

Сучасні українські дослідники також розглядали проблематику стресу.

Т. Титаренко та Л. Лєпіхова визначають стрес як прояв адаптаційної функції організму, яка виникає у ситуаціях ризику і вимагає швидкого прийняття рішень та негайної реакції на небезпеку [37].

Н. Родіна визначає стрес як загальну реакцію організму на будь-які негативні впливи зовнішнього середовища, як фізичного, так і психологічного характеру. Фізіологічний стрес виникає внаслідок прямих впливів на організм

(таких як біль, холод, голод, екстремальні температури), що порушують роботу ендокринної системи. Психологічний стрес залежить від сприйняття навколишньої ситуації та виявляється у підвищеному рівні роздратування, агресивності та збудженості. Крім того, дослідниця розрізняє стрес за типами стресорів: інформаційні, професійні, фінансові, екологічні тощо [30].

У свою чергу, В. Крайнюк в своїх дослідженнях використовує термін "стрес" для опису різноманітних станів. Фізіологічний стрес в її розумінні - це реакція систем організму на екстремальні умови діяльності. А психологічний стрес - це реакція психіки людини на зовнішні та внутрішні чинники. За В.Крайнюк, стрес - це психофізіологічний емоційний стан, що виникає в екстремальних ситуаціях [16].

Вивчаючи фактори, які впливають на розвиток стресостійкості, Ю. Тептюк розглядає стрес як складну психофізіологічну реакцію особистості, що виникає внаслідок суб'єктивного сприйняття чинників як стресогенних. Згідно з умовами виникнення, дослідниця класифікує психологічний стрес на професійний та посттравматичний. Ю. Тептюк не виділяє окремо емоційний стрес, тому що вважає, що будь-який вид стресу має вплив на емоційний стан особистості [35].

Таким чином, проаналізувавши різні підходи до вивчення проблеми стресу, поняття об'єднує в собі чотири аспекти:

1) як неспецифічна реакція організму на різноманітні стресори;

2) як психофізіологічна реакція на значущі подразники;

3) як процес взаємодії людини з навколишнім середовищем;

4) як психофізіологічний емоційний стан особистості, що виникає в екстремальних ситуаціях.

Стрес є динамічним станом, який формується внаслідок взаємодії людини з оточуючим її середовищем.

1.2. Стресостійкість як психологічне поняття.

У зв'язку зі зростаючою актуальністю проблеми психопрофілактики стресів, питання стресостійкості розглядається у багатьох роботах сучасних зарубіжних та українських дослідників, серед яких М.С. Корольчук, М.С. Кудінова, І.Ф. Аршава,

Т.С. Кириленко, В.М. Крайнюк, В.І. Осьодло, Л. Мерфі, Р. Лазарус, Т.М. Титаренко, Х. Стельмащук, С. Фолкман, Л. Степаненко, Г.П. Лазос, Т.М. Дудка, О.К. Кравцова, Я.Є. Ляшин, Р. Фабес, Г.М. Дубчак, Г.Б. Бердник, Дж. Роттер, Д.Ю. Морозов, Г.М. Ришко та інші.

Розглянемо основні підходи до розуміння феномену стресостійкості.

Під терміном «стресостійкість» одночасно розуміють емоційну стійкість, психологічну стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційну толерантність.

Так, до стресостійкості прирівнюють емоційну стійкість і здатність контролювати емоціями [26]; здатність впоратися з великими навантаженнями і ефективно вирішувати поставлені завдання при екстремальних умовах [15]; здатність самостійно заспокоювати емоційне збудження в процесі виконання складної діяльності [32]; здатність психіки здолати надмірний емоційний тиск під час виконання складних завдань, не допускаючи деструктивного емоційного перевантаження, і водночас зберігати стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань [14]; здатність направляти свої емоційні переживання на позитивне вирішення майбутніх завдань [18]; здатність особистості реагувати на напружені ситуації шляхом зміни емоційного стану таким чином, що це призводить до підвищення, а не до зниження її працездатності [18]; інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, яка забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних умовах [15].

Аналіз літератури з проблеми дослідження показав складність та неоднозначність підходів до розуміння стресостійкості.

Більшість дослідників [98, 55, 80, 95, 96, 105] включають до поняття стресостійкості різноманітні когнітивно обумовлені механізми подолання стресу, відомі як копінг-механізми, а також механізми психологічного захисту. Копінг-механізми проявляються в різних аспектах людської поведінки, включаючи когнітивний, емоційний та поведінковий рівні, у формі різноманітних

копінг-стратегій: конфронтуюче опанування, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття на себе відповідальності, вирішення проблеми та позитивне переосмислення.

У ранніх зарубіжних дослідженнях розглядалися активні стратегії поведінки, що дозволяють зберігати стійкість до стресів. Н. Гармезі [77] вивчав взаємозв'язок між стресом і психотравмуючими факторами, тоді як інша група дослідників зосередили свою увагу на психологічних ресурсах подолання стресу. Незалежно один від одного, кілька груп зарубіжних дослідників виявили психосоціальні фактори, які сприяють формуванню стресостійкості: просоціальна поведінка [129], когнітивна переоцінка [64], активне копіювання [79] та соціальна підтримка [47].

У сучасній науці великий інтерес викликає концепція "динамічного біопсихологічного гомеостазу". Згідно з цією концепцією, стресостійкість визначається як стан динамічної рівноваги, де фізичні, психологічні та духовні аспекти, а також несприятливі та захисні фактори, знаходяться у стані динамічного балансу. Цей підхід вказує на те, що стресостійкість залежить від індивідуальних особливостей особистості, таких як екстраверсія, нейротизм, почуття гумору, наявність соціальної підтримки (а також вміння та можливість її отримати), особиста історія тощо. Швидкість відновлення людини після стресових подій залежить від складної взаємодії різних факторів [44].

Часто стресостійкість розглядають як односпрямований вектор, де нульова точка відліку – вразливість до стресу. За такого підходу, людина з низьким рівнем вразливості до стресу буде мати високу стійкість до складних життєвих ситуацій, однак у неї будуть свої межі витривалості. За цією концепцією, стресостійкість пов'язують із усвідомленням різних способів "продуктивної" реакції на умови стресу [49]. Таким чином, стресостійкість виявляється в здатності адаптуватися до нових умов, зберіганні самоконтролю в напружених ситуаціях, регулюванні самопочуття та працездатності, у вмінні не давати негативним переживанням займати домінуюче положення у свідомості.

Деякі науковці розглядають поняття стресостійкості як складну системну характеристику людини. У своїй роботі, Д. Блок описує стресостійкість як індивідуальну характеристику, рису особистості, що допомагає захиститися від негараздів та уникнути розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації. Ця якість включає в себе такі характеристики, як гнучкість, винахідливість, міцність характеру і здатність функціонувати в різних зовнішніх умовах [43, с. 56–58] .

А. Мастен визначає стресостійкість як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. Відповідно до цієї інтерпретації, стресостійкість вважається безперервним активним процесом, що включає у себе появу нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку при виникненні нових ризиків [101, с. 18].

Сучасні українські дослідники також виявили значний інтерес до вивчення проблеми стресостійкості, що відображається в їхніх наукових дослідженнях та публікаціях.

Так, деякі науковці характеризують стресостійкість як інтегральну властивість особистості.

Сучасна українська дослідниця В. Корольчук описує стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, яка є результатом взаємодії індивіда зі стресогенними факторами через трансакційний процес [11]. Вона виокремлює зовнішні і внутрішні чинники стресостійкості особистості. До зовнішніх чинників відносить: оцінку стресової ситуації; стратегії подолання стресу або копінг-поведінка; вплив травматичних подій на особистість та рівень їх опрацювання; рівень соціальної підтримки; професійний та особистісний досвід; психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах. Внутрішніми чинниками є: Я-концепція особистості; внутрішній локус контролю; рівень когнітивного розвитку; розвиненість комунікативних навичок; змістовні характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості [12, с. 186–187].

Х. Стельмащук визначає стресостійкість як комплексну психологічну властивість особистості, що забезпечує внутрішній психофізіологічний баланс і ефективну взаємодію із зовнішніми емоційно напруженими умовами [33].

У свою чергу, Н. Лебідь розглядає стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що сприяє соціальній адаптації, збереженню міжособистісних зв'язків, самореалізації, досягненню цілей, збереженню працездатності і здоров'я [22].

На думку Т. Дудка, стресостійкість є неодмінною складовою цілісної особистості, що взаємодіє з різними рівнями системи елементів, які включають комплекс когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних властивостей [9].

Інші автори [24; 16, 34] відносять до стресостійкості копінг-механізми і механізми психологічного захисту. Результати дослідження Л. Степаненко показали, що на вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації значною мірою впливають емоційні властивості особистості (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна лабільність, емоційна чуйність, експресивність, оптимістичність) [34].

Деякі дослідники розглядають стресостійкість як комплексну характеристику особистості. За визначенням, запропонованим Т. Циганчук, стресостійкість вивчається як психологічна особливість, що з одного боку впливає на структуру особистості та реакцію суб'єкта на стресові ситуації, а з іншого боку є фундаментом успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності [39, с. 43].

За Г. Бердник, стресостійкість особистості полягає у сукупності особистих якостей, які дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, пов'язані з її професійною діяльністю, без негативних наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров’я [2].

Згідно з поглядами інших науковців, вивчення стресостійкості ґрунтується на розумінні її як здатності опиратися негативному впливу стрес-факторів.

Г. Мигаль та О. Протасенко розглядали стресостійкість як: «здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлена індивідуальним комплексом його вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей та процесів». З цього випливає, що стресостійкість є результатом індивідуальних особливостей. Таким чином, під впливом одного й того ж стрес-фактора деякі люди можуть мати низький рівень стресостійкості, тоді як інші - високий. Якщо ж зміниться характер впливу стрес-фактора, рівень їх стресостійкості також може змінитися на протилежне значення [25, с. 249].

Найбільш повне визначення стресостійкості дає М. Крайнюк: «Стресостійкість – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості – результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об’єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих нею на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки, які здійснюються через провідну її функцію – когнітивно-феноменологічної перспективи та функції її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості підчас і після травматичних подій» [17, с. 179].

Комплексного підходу до розглянутого поняття дотримується і М. Кудінова. Вона розробила рівнево-компонентну структуру стресостійкості, яка враховує як внутрішні (особистісні), так і зовнішні (соціальні) ресурси. Внутрішні ресурси виступають основою стресостійкості. Вони впливають на поведінку та дії у стресових ситуаціях і можуть розглядатися на трьох рівнях: біологічному, особистісному і поведінковому. Зовнішні ресурси стресостійкості виникають внаслідок соціального впливу і допомагають подолати стрес ззовні. Серед них можна виділити соціальну, емоційну, інформаційну, матеріальну підтримку, а також соціальну сміливість, комфортне соціальне середовище, безпеку життя та

підтримку від держави. Крім цього, на особистісному рівні в структурі внутрішніх ресурсів виокремлюються особистісний, емоційний, когнітивний та мотиваційний компоненти [19].

На думку Ю. Тептюк, розвиток стресостійкості ґрунтується на таких критеріях, як уміння аналізувати себе та оточуючих, емоційна компетентність та здатність до моральної саморегуляції. У структурі стресостійкості особистості дослідниця виділяє такі компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регулятивний [35].

Таким чином, проаналізувавши різні підходи до розуміння стресостійкості, ми будемо розглядати стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості – результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об’єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

1.3. Проблема самотності в психологічній науці.

Самотність як психічний стан, який має яскраво виражене негативне забарвлення, відомий людству ще з античних часів. Платон і Аристотель розглядали самотність як негативне явище, відсутність задоволення, яке може забезпечити лише дружба та кохання. В історії філософсько-психологічної думки розуміння та тлумачення самотності було досить різноманітним: від шанування її на Стародавньому Сході до неприйняття в Стародавній Греції; від усвідомлення важливості самотності для самопізнання та творчого розвитку людини [99] до уявлення про неї як прокляття людства [50, 69, 122].

Побудова наукової теорії про самотність є складною через два ключових аспекти. З одного боку, самотність є явищем, яке має глобальний, суттєвий характер і сильно залежить від соціальних умов. Водночас, вона є складним психічним переживанням, яке торкається найглибших аспектів людської свідомості, таких як рефлексія, інтимність та суб'єктність.

Розглядаючи самотність як психічний феномен, більшість дослідників підкреслює його відмінність з такими поняттями як «усамітнення» та «ізоляція», вважаючи, що самотність має певний специфічний внутрішній контекст. Ізоляція

більшою мірою пов'язана з фізичною, просторовою та тимчасовою локалізацією людини по відношенню до соціального оточення і є зовні обумовленою ситуацією, а не внутрішнім психічним переживанням. Це чітко підкреслюють У. Садлер і Т. Джонсон, які зауважують, що для розуміння фізичної ізоляції достатньо мати одні очі, але для розкриття самотності потрібно пережити її [121].

Ізоляція завжди означає відокремлення людини від певного об'єкта або середовища, чи то добровільно, чи примусово: це може бути відсутність спілкування з суспільством загалом, певною групою людей, або певними умовами існування. Предметом самотності є сама людина. Самотність є внутрішньо спрямованим станом, і об'єкт тут переважно другорядний. Можна бути ізольованим, але не відчувати самотності, так само як можна бути самотнім, але не ізольованим. Ізоляція може або не може викликати самотність, але ці поняття ні в якому разі не є тотожними [8]. Наприклад, тюремне ув'язнення може бути прикладом ізоляції без самотності.

Дослідники використовують термін «усамітнення» для позначення одного з аспектів перебування на самоті. У науковій літературі він традиційно відділяється від самотності, оскільки охоплює всі позитивні аспекти перебування на самоті. Усамітнення можна визначити як фізичну ізоляцію від інших, яка не супроводжується неприємними емоційними проявами; це стан, коли людина перебуває на самоті без відчуття самотності. Отже, усамітнення – це позитивний і конструктивний стан взаємодії з собою [28 с.14].

Так, Б. Мораш і Л. Пепло, вважають, що усамітнення не обов'язково веде до самотності (що є важким емоційним станом), і люди можуть почуватися щасливими як у релігійному затворництві, так і в усамітненому повсякденному житті [111].

Початок наукових роздумів про самотність слід шукати у філософських концепціях.

Гегель вніс вагомий внесок у розуміння самотності як психічного явища, пропонуючи теорію «двох світів відчуженого духу». Згідно з його концепцією, самотність виникає внаслідок втрати двох типів зв'язків: зв'язку з собою та з

соціальним середовищем. Останній вважається важливою умовою для гармонії людини з собою. Індивід повинен мати «будинок» як в об'єктивному, так і в суб'єктивному плані. Природа самотності полягає у самолюбстві суб'єктивного духу, його прагненні зміцнити власну ідентичність без урахування співвідношення з діяльністю об'єктивного світового духу - абсолютної ідеї. Протиріччя, що виникають у суб'єктивному дусі через цей конфлікт, породжують у людини «невдоволену свідомість» [5].

Серен К'єркегор, данський теолог і філософ, сприймав самотність як внутрішній світ самосвідомості, що залишається закритим для інших, крім Бога. Він вважав, що єдиним співрозмовником людини, загубленої у світі, може стати образ Бога у самій людині [91].

Феноменологія Е. Гуссерля відображає уявлення про свідомість як неперервний потік переживань, які повністю ізольовані від зовнішнього та матеріального світу. Таке розуміння підкреслює принципову самотність людини, яка є вічною і непереборною [84].

Жан-Поль Сартр, перетворюючи феноменологію на екзистенційне розуміння, розглядав самотність як неотдільну складову людського буття у світі, яка завжди супроводжує конфліктний шлях людини до самопізнання [122].

Видатний французький письменник і філософ, А. Камю, зосереджувався на абсурдності людського існування. У своїх роздумах він використовував античний міф про Сізіфа як символ "людського стану". Для Камю безмежна самотність Сізіфа відображає його силу та внутрішню свободу [50].

Далі розглянемо наукові підходи до вивчення самотності, що існують у світовій психології. Єдиного визначення самотності не існує, залежно від підходу дослідники по-різному визначають це багатогранне явище.

Сучасні дослідники виділяють вісім теоретичних підходів до самотності [27]. Це:

1) соціологічний;
2) феноменологічний;
3) психодинамічний;

4) інтимний;
5) загальносистемний;
6) інтеракціоністський;
7) когнітивний;
8) екзистенціальний.

Першими з психологів та психотерапевтів, хто став розробляти проблему людської самотності, були психоаналітики школи З. Фрейда. Згідно з їхньою точкою зору, самотність відображає такі риси особистості, як нарцисизм, манія величі та агресивність. Поступово ці вроджені чи набуті властивості психіки накопичуються у складний комплекс, що називається "самотність". Фрейд і його послідовники розглядали самотність як результат ранніх впливів на особистісний розвиток дитини. Усі вчені з психоаналітичного напрямку, які досліджували проблему самотності, підкреслювали значення ранньої дитячої стадії розвитку в формуванні "синдрому самотності" [68, 82, 70, 130, 142]. Дитина, яка оточена виключно акцентованою любов'ю та захопленням з боку родини та оточення, часто розвиває уявлення про власну велич та незамінність, що призводить до бажання бути об'єктом любові та шанування з боку інших людей. Оскільки це зазвичай не реалізується оточуючими, то навколо нарцисичної особистості виникає зона дефіциту спілкування, зона ворожості. Це неодмінно призводить до відчуття самотності.

Зілбург опублікував перший психологічний аналіз самотності [142], в якому розмежував поняття самотності та усамітнення, розглядаючи останнє як нормальний та тимчасовий стан. Він вважав, що усамітнення виникає, коли людина має потребу у спілкуванні з конкретною особистістю, тоді як самотність має постійний характер і є непереборним відчуттям. Згідно з Зілбургом, тріада, що лежить в основі самотності, складається з раннього нарцисизму, манії величі та ворожості. Все це супроводжується інфантильним почуттям власної всемогутності та егоцентризмом. Самотня людина постійно намагається викрити у чомусь інших, можливо, щоб втішити себе їхньою недосконалістю. Зілбург відзначав, що самотня особа, як правило, виявляє хворобливу замкнутість або відкриту

ворожість [142]. Коли самотня особа замкнута, вона намагається приховати свою неповноцінність від інших. Ворожість обумовлена захисними механізмами та інстинктом самозбереження.

Е. Фромм, як представник неофрейдизму, зокрема гуманістичного психоаналізу, підкреслює, що сама природа людини протистоїть ізоляції та самотності [71, 72, 73, 74, 75]. Він аналізує різні людські потреби, які спонукають до відмови від самотності, такі як потреба у спілкуванні, уподобання, міжособистісні зв'язки, самоствердження. Згідно з Е. Фроммом, потреба у самосвідомості, потреба у системі орієнтації, а також необхідність мати об'єкт поклоніння викликають різке негативне ставлення особистості до самотності. Почуття самотності фрагментує особистість, розриває її на окремі частини, що призводить до проявів агресивності, насильства, тероризму та анархії.

Прихильники психодинамічного підходу, можливо, найбільше схильні розглядати феномен самотності як патологію [70, 130, 82, 142].

У феноменологічному підході перші дослідження самотності належать К. Роджерсу [115, 116, 117, 118]. В основі «Я-теорії особистості», лежить протиставлення внутрішнього (істинного) «Я» індивіда та його соціальної репрезентації. Тиск суспільства призводить до того, що людина діє згідно прийнятих норм, які часто не відповідають її власним переконанням та потребам. Це може призвести до розриву між її справжнім «Я» та зовнішнім узагальненим образом. Такий процес може спричинити відчуття самотності, що формується орієнтацією особистості на своє справжнє «Я». Цікаво, що чим більше людина прагне до реалізації свого справжнього потенціалу, тим більше ризикує потрапити в духовну ізоляцію.

Роджерс розглядав самотність як слабку пристосованість індивіда до зовнішніх умов та зовнішнього «Я». Причина самотності перебуває всередині індивіда, у феноменологічній невідповідності його уявлень про своє «Я». Карл Роджерс вважав, що самотність виникає внаслідок поточних впливів на особистість, а не як результат ранніх дитячих переживань [117].

В. Садлер і Т. Джонсон, використовуючи феноменологічний підхід до вивчення самотності, визначали зануреність індивіда у себе як одну з ключових ознак самотності, що має цілісний характер і не обмежується локальними переживаннями [121]. На думку дослідників, самотність виражає самодостатність суб'єкта і дозволяє йому осмислити своє місце у житті. Феноменологічний та когнітивний аспекти самотності, дозволяють розглядати її як специфічну форму самосприйняття або глибокого усвідомлення себе. Автори підкреслюють внутрішню структурованість переживання самотності, яка допомагає особистості сформувати уявлення про саму себе.

Екзистенційний підхід в основі міркувань містить ідею про те, що всі люди споконвічно самотні. Представники цього напряму відхиляють ідею колективізму як передумову для розвитку особистості [111, 66]. Їх переконання полягає в тому, що лише здатність перебувати у стані самотності може врятувати екзистенційну сутність особистості від розчинення.

Дослідник цього напряму, К. Мустакас, розділяв істинну самотність і «тривожне передчуття самотності». «Тривожне передчуття самотності» - це система захисних реакцій особистості, що віддаляє людину від вирішення основних життєвих питань. У цьому стані зовнішня активність особистості набуває самодостатнього характеру, тому що не підкріплюється рефлексивними процесами [36]. Істинна самотність виникає внаслідок зіткнення з життєвими ситуаціями, такими як смерть, народження, руйнування стійких традицій, особисті трагедії тощо. У будь-якому випадку, незалежно від того, яку зовнішню підтримку отримує людина, вона вимушена переживати та осмислювати ці ситуації наодинці.

Мустакас відзначає позитивний вплив самотності [106]. У багатьох випадках вона активізує творчі сили людини і сприяє оновленню особистості. Через кризу та інсайти, людина може досягти високого рівня продуктивності. Згідно з Мустакасом, без глибокого відчуття самотності неможливо набути справжньої самосвідомості.

У когнітивному підході, самотність настає, коли індивід усвідомлює невідповідність між бажаним і досягнутим рівнями своїх соціальних контактів. Головними представниками цього підходу є Л.Е. Попело і Д. Перлман. Вони експериментально довели зв'язок між глибинною самотністю та низькою самооцінкою [111]. У контексті розуміння самотності, Л. Пепло особливу увагу звертає на теорію атрибуції. Якщо індивід усвідомлює себе як самотню людину, його власне відчуття самотності зростає і зміцнюється. І, навпаки, якщо навіть за найочевидніших зовнішніх факторів, людина не визнає себе самотньою, вона не відчуває цього стану. До причин самотності дослідники відносять як внутрішньоособистісні, так і ситуативні чинники, а також вплив як подій минулого, так і сьогодення.

Представники інтеракціоністського підходу [126, 138] виділяють ситуативний та особистісний аспекти самотності. З одного боку, деякі індивіди мають суб'єктивно-особистісну схильність до самотності. З іншого боку, певні соціальні ситуації детермінують виникнення самотності. Поєднання у тому чи іншому вигляді обох аспектів позначається на кількості взаємодій особистості з іншими людьми, приводячи або до емоційного переживання самотності, або до сприйняття соціальної ізольованості.

Р. Вейс, представник інтеракціоністського підходу, пояснює самотність як результат спільного впливу особистісного та ситуативного чинників. Він поділяє самотність на соціальну та емоційну. Перша зумовлена відсутністю соціального кола спілкування, значущих дружніх зв'язків або почуття спільності, а друга - відсутністю тісної, інтимної прихильності до конкретної людини. Емоційна самотність знаходить свій вихід у цілій серії станів, наприклад, внутрішній порожнечі, тривозі, стурбованості [138]. Вейс вважав, що поточні події в житті особистості є ключовим чинником формування самотності.

В соціологічному підході, вважається, що почуття самотності є результатом впливу соціальних чинників і пояснюється як модальна якість особистості та продукт соціальних процесів [114].

З погляду соціології самотність розглядали такі дослідники, як Карл Боумен, Девід Рісмен, Слейтер та інші. Найпопулярнішу концепцію самотності розробив Д. Рісмен зі співавторами [114]. Він вивів три види соціального характеру: традиційно орієнтований, орієнтований на інших та орієнтований на себе. Рісмен виділяє тип особистості «орієнтований на інших», завдання якого пристосовуватися під своє оточення та отримувати від нього схвалення, що віддаляє таких людей від істинного «Я». У міру збільшення подібної орієнтації серед населення (що провокується соціальними чинниками), збільшується й кількість індивідів, які відчувають самотність серед людей, тобто зростає «самотній натовп».

К. Боумен вважав самотність побічним наслідком соціальних змін у суспільстві. У той самий час, він зауважував про болючий характер переживання самотності, хоч і вважав його природним атрибутом людського буття. Відповідно до його точки зору, будь-яка зміна соціальних інститутів неминуче призводить до «провалів», розривів міжособистісних зв'язків і цим породжує самотність. Боумену належить гіпотеза про три сили, що ведуть до самотності: ослаблення зв'язків у первинній групі, збільшення сімейної мобільності, збільшення соціальної мобільності [36].

Інтимний підхід базується на припущенні, що людина прагне гармонії між бажаним та досягнутим рівнями соціального контакту. Головними представниками цього підходу є американські дослідники В. Дерлега та С. Маргуліс [111]. Для тлумачення самотності вони використовують такі терміни, як «інтимність», або приватність, і «саморозкриття».

В. Дерлега та С. Маргуліс розробили шкалу рівня інтимності у спілкуванні, яку застосували до вивчення явища самотності. Неможливість досягти оптимального рівня саморозкриття особистості загрожує зростанням самотності. На думку дослідників, до самотності можуть призвести як внутрішні, так і зовнішні фактори. Вони розглядають самотність як нормальний досвід в умовах суцільної атомізації суспільства.

Прихильники інтимного підходу вказують на властиву людині особливу потребу у довірливих стосунках з іншими людьми. Ця потреба розглядається як одна з базових, тому поверхневість міжособистісних контактів, які не зачіпають глибинної психічної реальності, швидкоплинність відносин, їх формальність та прагматичний характер, у сукупності формують у людини почуття самотності [111].

Загальносистемний підхід базується на розумінні системи як сукупності взаємодіючих елементів, що формують цілісну структуру. Суспільство сприймається як єдина система, що функціонує як живий організм. Рівні можуть варіюватися від клітинного до міжнаціонального. З такої перспективи, самотність розглядається як механізм зворотного зв'язку, який допомагає індивіду зберегти стійкий оптимальний рівень міжособистісних відносин. Дж. Фландерс розглядає самотність як потенційно патологічний стан, але вбачає його корисність для саморозвитку та виховання особистості [36].

У сучасній українській науковій спільноті також спостерігається значний інтерес до вивчення проблеми самотності.

О.В. Кулешова та Л.В. Міхеєва розглядають самотність як складний внутрішній і соціальний стан людини, який характеризується її відчуженістю від соціальних процесів, значним зниженням рівня соціальної активності, емоційною пригніченістю, втратою або зменшенням соціальних зв'язків та відсутністю духовної близькості з іншими суб'єктами діяльності [20].

Сучасна українська дослідниця В. Сіляєва визначає самотність як важке емоційне переживання, що виникає внаслідок розчарування у глибинних очікуваннях особистості стосовно реалізації своїх можливостей, які вважаються ключовою частиною людського існування [31].

Н. Хамітов відзначає дві форми самотності: зовнішню і внутрішню (екзистенційну). Зовнішня самотність виникає між особистістю та соціальним оточенням в результаті випадку-катастрофи або конфлікту в межах соціуму. Вона призводить до фізичного виключення людини з соціального середовища, або психологічного відокремлення від соціальної спільноти через конфліктну

ситуацію. Внутрішня самотність виникає внаслідок внутрішніх протиріч, які призводять до втрати та пошуку самототожності. Внутрішня боротьба може впливати на вирішення конфліктів між індивідом та суспільством [38].

На думку Н. Барінової, самотність - це відчуття відділеності від навколишнього світу, страх перед наслідками від самотнього життя, важке емоційне переживання, спричинене втратою життєвих цінностей або близьких людей, постійне відчуття непотрібності власного існування. У деяких випадках самотність може виникати внаслідок часткової або повної емоційно-психологічної ізоляції людини від оточуючих. Дослідниця описує чотири комплекси почуттів і переживань самотності:

1) відчай (паніка, безнадія, відчуття покинутості);

2) нелюбов до себе (невпевненість, відчуття небезпеки);

3)нестерпна нудьга (відчуття нудьги, безцільності, відсутність концентрації);

4) депресія (печаль, спустошеність, відчуття відділеності від інших) [1].

У своєму дослідженні Н. Лашук роглядає самотність як об’єктивний стан, коли людина відокремлена від соціального оточення, добровільно або примусово, а також як негативне особистісне переживання, що супроводжується відчуттям відсутності підтримки, відчуженості та невпевненості, навіть у випадку активної участі людини в суспільному житті та взаємодії з іншими [21].

Таким чином, погляди існуючих підходів на феномен самотності досить різноманітні. Ступінь виразності проблеми самотності в цих підходах варіюється від патології до норми, і навіть певною мірою бажаного стану. Так само різняться думки щодо причин виникнення самотності, одні бачать його в особистісних властивостях, інші в соціальних умовах, або і в тому, і в іншому.

У нашій роботі ми будемо визначати самотність як внутрішнє переживання, суб'єктивний стан свідомості, що має прояв як інтимність, замкнутість, переживання дефіциту щирих соціальних зв'язків та спілкування. Самотність відрізняється від простої фізичної ізоляції та творчого усамітнення і є станом, який переважно негативно сприймається суб'єктом [7].

1.4. Стресостійкість та самотність в контексті психологічного здоров’я особистості.

У останні роки спостерігається збільшення негативного впливу різноманітних чинників на особистість, що призводить до поширення почуття невизначеності, невпевненості, розгубленості та навіть розчарування. Сучасний світ, з його динамічністю та суперечливістю, все частіше втручається у приватний простір особистості, що має негативний вплив на психологічний комфорт людини.

Психологічне здоров'я є однією з найважливіших складових загального благополуччя людини. У сучасному світі, де стрес та самотність стають все більш поширеними явищами, вивчення стресостійкості та самотності в контексті психологічного здоров'я особистості набуває особливої актуальності.

Згідно з поглядами З. Фрейда, психологічно здорова людина - це та, яка здатна узгодити принцип задоволення із принципом реальності [68].

За висновками К. Юнга, здоровою може вважатися людина, яка успішно асимілювала зміст свого несвідомого і вільна від захоплення будь-яким архетипом [89].

Згідно з визначенням здоров'я, запропонованим у валеологічному словнику М.С. Гончаренка, ключовим аспектом здорової людини є її здатність до ефективної саморегуляції [6]. Саморегуляція тут розглядається як вміння програмувати свою діяльність на основі передбачення; цілеспрямована зміна як окремих психо-фізіологічних функцій, так і загального нервово-психічного стану, а також способу поведінки.

Абрахам Маслоу визначає людей, які досягли найвищого рівня психологічного здоров'я, як самоактуалізовані особистості. Такі люди приділяють своє життя пошуку «буттєвих» цінностей і прагнуть до їхнього досягнення [100].

Критерії, висунуті М.С. Гончаренком та А. Маслоу, доповнюють один одного, оскільки перший аспект охоплює показники фізичного, психічного і соціального здоров'я, в той час як другий стосується, переважно, психологічного та духовного благополуччя. Досконала саморегуляція і самоактуалізація особистості можуть вважатися показниками високого рівня здоров'я.

Серед основних характеристик психологічно здорової особистості важливими є: здатність до ефективної саморегуляції, яка сприяє адаптації, врівноваженості, гармонії та самореалізації; рольова й особистісна свобода, гнучкість, непередбачуваність; ціннісне й відповідальне ставлення до себе й до життя; активна позиція у житті; здатність до побудови позитивних відносин з іншими людьми [13].

Майже кожна психічно здорова особа протягом свого життя стикається з серйозними психологічними проблемами, для вирішення яких їй потрібна професійна допомога. Серед чинників, що негативно впливають на психологічне здоров'я та загальний стан особистості, можна виокремити: хронічне виснаження; страх самотності; серйозні страхи щодо власного здоров'я; незадоволеність собою; стрес від конфліктів з рідними та друзями; стрес через втрату роботи; побутові та професійні конфлікти; страх фінансової нестабільності; хвороба або втрата близьких тощо [23].

Так, останнім часом самотність стала значущою проблемою у всьому світі, що має серйозний вплив на психологічне здоров'я та благополуччя. Навіть більше, виявлено, що вона має більш негативний вплив на здоров'я, ніж ожиріння, та торкається всіх вікових груп, від підлітків до людей похилого віку. Самотність визнана як клінічно значущий когнітивний стан з доведеним негативним впливом на фізичне та психічне здоров'я. Засоби масової інформації, такі як Fortune, The New York Times, The Guardian та The Times, вважають її сучасною епідемією. З цієї причини, у 2018 році Велика Британія призначила «міністра самотності»[48].

Багато наукових досліджень у різних галузях науки свідчать про те, що стрес і самотність взаємопов’язані. Наприклад, у 1985 році Глейзер опублікував серію досліджень стресу, самотності та герпесу. Вони виявили, що студенти з високим рівнем самотності мають значно вищі титри антитіл до EBV, ніж ті, у кого рівень самотності низький. Таким чином, надаючи докази причинно-наслідкового зв’язку між стресом, самотністю та здоров’ям [78].

Як стрес, так і самотність можуть мати серйозний вплив на психологічне здоров'я особистості. Результати численних досліджень підтверджують, що особи,

які відчувають себе самотніми, мають вищий ризик розвитку симптомів депресії та інших психічних розладів. Такий стан може стати серйозною проблемою, що вимагає уважності та підтримки, особливо з психологічного погляду.

У вивченні психологічного здоров'я особистості, взаємодія між стресостійкістю та самотністю є ключовим аспектом. Вони можуть впливати один на одного, визначаючи психічний стан та психологічне благополуччя.

Люди з високим рівнем стресостійкості зазвичай мають більш розвинені адаптаційні стратегії, які дозволяють їм ефективніше долати відчуття самотності. Вони можуть активно шукати способи збереження соціальних зв'язків, залучатися до різноманітних соціальних активностей або звертатися до психологічної підтримки. Такі особи можуть бути більш схильними до розвитку позитивних механізмів управління своїм психічним станом, що допомагає їм ефективніше впоратися з викликами самотності. З іншого боку, люди з низьким рівнем стресостійкості можуть відчувати самотність інтенсивніше та зі значними наслідками для свого психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив виявити цілий ряд ключових аспектів.

В українській та зарубіжній психологічній науці проведено значну кількість досліджень, присвячених стресу та стресостійкості. У той же час, досі не досягнуто не лише концептуальної, а й навіть термінологічної єдності.

Поняття стресу об'єднує в собі чотири аспекти:

1) як неспецифічна реакція організму на різноманітні стресори;

2) як психофізіологічна реакція на значущі подразники;

3) як процес взаємодії людини з навколишнім середовищем;

4) як психофізіологічний емоційний стан особистості, що виникає в екстремальних ситуаціях.

Так, стрес є динамічним станом, який формується внаслідок взаємодії людини з оточуючим її середовищем.

Більшість вчених (Г. Бердник, В. Корольчук, Н. Лебідь, Г. Ришко, Х. Стельмащук, Т. Циганчук) визначають стресостійкість як складну властивість особистості, яка проявляється у здатності адаптуватися до екстремальних умов. Вона обумовлена рівнем мобілізації ресурсів організму і виявляється в показниках його функціонального стану та здатності успішно функціонувати. Деякі дослідники, серед яких Г. Дубчак, Г. Мигаль, Д. Морозов, О. Протасенко, розглядають стресостійкість як здатність особистості протистояти стресу або адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність життєдіяльності. Дж. Блок, А. Мастен та інші, розглядають стресостійкість як комплексну характеристику особистості, що включає особистісний та поведінковий компоненти, які забезпечують здатність успішно функціонувавати в складних та екстремальних умовах.

В рамках нашого дослідження ми будемо розглядати стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості – результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об’єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

Однак, в науковій літературі ще не були достатньо досліджені аспекти взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та самотності.

Самотність як психічний стан, який має яскраво виражене негативне забарвлення, відомий людству ще з античних часів.

Побудова наукової теорії про самотність є складною через два ключових аспекти. З одного боку, самотність є явищем, яке має глобальний, суттєвий характер і сильно залежить від соціальних умов. Водночас, вона є складним психічним переживанням, яке торкається найглибших аспектів людської свідомості, таких як рефлексія, інтимність та суб'єктність.

Сучасні дослідники виділяють вісім теоретичних підходів до самотності: соціологічний; феноменологічний; психодинамічний; інтимний; загальносистемний; інтеракціоністський; когнітивний; екзистенціальний.

У нашій роботі ми будемо визначати самотність як внутрішнє переживання, суб'єктивний стан свідомості, що має прояв як інтимність, замкнутість, переживання дефіциту щирих соціальних зв'язків та спілкування. Самотність відрізняється від простої фізичної ізоляції та творчого усамітнення і є станом, який переважно негативно сприймається суб'єктом.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження.

В рамках емпіричного дослідження були поставлені наступні завдання:

1) Визначити статеві відмінності стресостійкості та самотності особистості.
2) Провести порівняльний аналіз самотності та стресостійкості особистості.
3) Виявити вплив духовних цінностей на рівень стресостійкості та самотності.

Об'єктом дослідження є стресостійкість як властивість особистості.

Предмет дослідження: особливості зв'язку стресостійкості та самотності.

В емпіричному дослідженні ми сформулювали робочі положення:

1) Ріівень стресостійкості та самотності особистості зумовлені статевими відмінностями;
2) Існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та самотності особистості;
3) Духовні цінності впливають на рівень стресостійкості та самотності особистості.

У дослідженні взяло участь 50 осіб. З них 20 чоловіків та 30 жінок, віком від 19 до 64 років.

Для виявлення ступеня опірності стресу була використана методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге.

Автори помітили деяку закономірність у виникненні захворювань, яким до цього передували стресові події у житті. У 1967 році психіатри Томас Холмс і Річард Раге вивчили понад 5000 медичних карт пацієнтів, щоб визначити, чи викликають стресові події хвороби. Пацієнти ранжували список із 43 життєвих подій на основі відносної оцінки. Кожна подія, яка називається Life Change Unit (LCU), мала різну стресову значимість. Більше подій означає вищий бал. Чим вищий бал і чим більший вплив кожної події, тим більша ймовірність, що пацієнт захворіє. Їхні результати були опубліковані як шкала оцінки соціальної реадаптації (SRRS), яка тепер широко відома як шкала стресу Холмса та Раге. Подальша перевірка підтвердила зв’язок між стресом і хворобою. На підставі своїх досліджень вони розробили методику, де кожній стресовій події надавався певний

бал залежно від її важливості та складності. Стресостійкість - це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки.

Методика є психометричною шкалою самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року. Шкала складається з переліку травмуючих подій, проранжованих по балах, які визначають ступінь їх стресогенності. Стресогенність тієї чи іншої події визначається інтенсивністю переживання.

Результат отримується за допомогою підсумовування та визначає актуальний рівень стресу для людини. Далі інтегральний показник зіставляється з градаціями рівня переживання стресу:

- менше 150 балів - досить велика опірність до стресу;
- 150 - 199 балів - висока опірність;
- 200 - 299 балів - середня опірність;
- 300 і більше балів - низька опірність стресу (вразливість).

Для визначення особливостей зв’язку стресостійкості та самотності особистості була використана методика «Духовний потенціал особистості — 2» Е. Помиткіна [29].

Оскільки духовний потенціал особистості проявляється через специфічні психологічні механізми (децентрація, духовна ідентифікація, рефлексія, трансценденція та усвідомлення буттєвої єдності), його можна оцінювати шляхом дослідження активності цих механізмів у підструктурах спілкування, спрямованості, характеру, самосвідомості, досвіду, інтелекту та психофізіології особистості. У кожній з цих підструктур духовний потенціал може набувати різного рівня прояву, що впливає на загальне значення показника. Ці положення стали основою для розробки тестової методики "Духовний потенціал - 2", яка включає 35 запитань і призначена для оцінки духовного потенціалу особистості віком від 14 років.

Для визначення потенціалу духовного розвитку використовється бланк для відповідей і підраховується кількість балів у стовпчиках та рядках. Духовний

потенціал (∑заг) визначається шляхом складання усіх отриманих балів. Оцінка результату проводиться за окремою шкалою для підлітків і дорослих.

Шкала оцінки для вікової категорії 14-18 років: 46-70 балів — високий потенціал; 20-45 — середній; до 20 балів — низький.

Шкала оцінки для вікової категорії від 18 років: 50-70 балів — високий потенціал; 24-49 — середній; до 24 балів — низький.

Якщо показник наближається до максимального значення у вертикальних вимірах (10 балів), це свідчить про високий рівень розвиненості духовного потенціалу в даній підструктурі. З низьким потенціалом необхідно працювати над розвитком відповідної підструктури. А наближення до максимального показника у горизонтальних вимірах (14 балів) свідчить про активне використання відповідного психологічного механізму для духовного розвитку особистості.

Оцінка самотності особистості проводилась за допомогою методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона.

Шкала самотності UCLA (University California Los-Angeles) була задумана як глобальний, чи одномірний, підхід до виміру самотності і заснована на загальному досвіді переживань, що відчуваються широким колом людей. Робота над нею була розпочата Д. Расселом та його колегами ще у 1976 році. Вони спробували створити адекватну в психометричному відношенні та зручну у використанні шкалу. Вона набула поширення як надійний інструмент дослідження самотності різних вікових та соціальних груп – молодих та літніх людей, студентів, викладачів, працівників лікарні, чоловіків та жінок тощо. Шкала самотності UCLA заснована на дослідженнях загального переживання самотності. Д. Рассел [119] відзначає надійність шкали як у плані внутрішньої узгодженості (коефіцієнт альфа розташовується від 0,89 до 0,94), так і при повторному тестуванні через 12 місяців (r = 0,73).

У модифікованій шкалі самотності UCLA використовується 11 негативно сформульованих («самотній») та 9 позитивно сформульованих («не самотній») тверджень. На кожне запитання респондент дає відповідь, наскільки правильне

йому це твердження. За одну відповідь можна отримати від 0 до 3 балів. Для підрахунку результату всі бали підсумовуються. Результат менше 20 вказуватиме на низький рівень самотності, від 20 до 40 – на середній рівень, а результат понад 40 свідчить про високий рівень самотності [67].

Для статистичної обробки даних було використано кореляційний аналіз з обчисленням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та Пірсона, а також t-критерій Стьюдента.

Для виконання дослідження було потрібно визначити особливості стресостійкості та самотності особистості за статевими відмінностями. Порівнювалися середні значення показників у чоловічій та жічночій групі, і за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок було вивчено, як ці групи відрізняються одна від одної. Для виявлення впливу духовних цінностей на рівень стресостійкості та самотність, ми застосували кореляційний аналіз. Обчисливши коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та Пірсона за показниками шкал духовних цінностей, ми дослідили зв'язок між рівнем стресостійкості та самотності особистості.

2.2. Основні результати дослідження.

2.2.1. Показники вираженості стресостійкості та самотності особистості.

На етапі первинної обробки даних емпіричного дослідження ми проаналізували чоловічу групу за допомогою шкали стресових подій Холмса-Раге.

Для інтерпретації результатів були використані шкала та опис, розроблені авторами методики. Підсумковий бал дозволяє визначити поточний рівень стресу у респондентів та зіставити зі ступенем стресостійкості:

- менше 150 балів - досить велика опірність до стресу;
- 150 - 199 балів - висока опірність;
- 200 - 299 балів - середня опірність;
- 300 і більше балів - низька опірність до стресу (вразливість).

Статистичний аналіз дозволив виділити три групи респондентів за рівнем прояву даної властивості: висока, середня та низька опірність до стресу (Рис. 2.1).

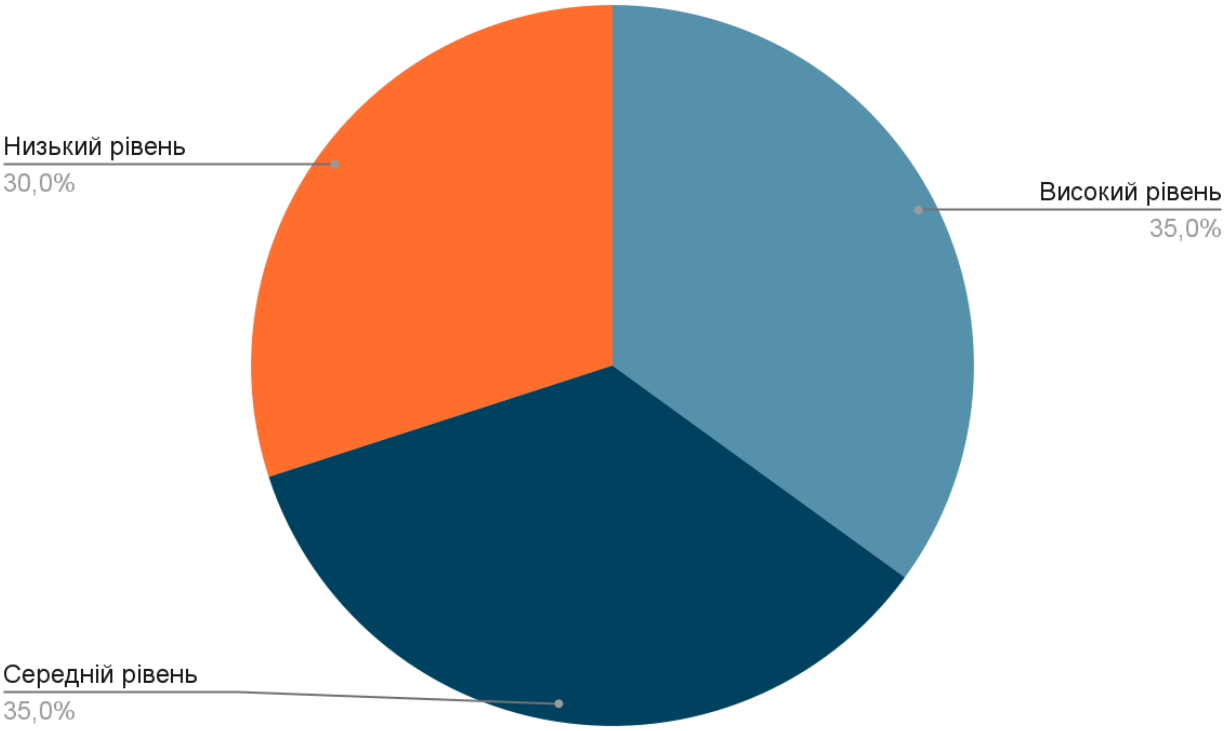


Рис. 2.1. Кількісний показник рівнів вираженості стресостійкості у чоловіків

На основі даних, можна зазначити, що 7 респондентів (35% від чоловічої групи) мають високий рівень стресостійкості, тоді як у 6 респондентів (30% від чоловічої групи) виявлено низький рівень стресостійкості. Також, 7 респондентів (35% від чоловічої групи) мають середню опірність до стресу.

Поглиблене дослідження високого рівня стресостійкості у чоловіків може бути важливим для розуміння їхньої психологічної адаптації та здатності до оптимальної реакції на стресори. Згідно з висновками дослідників, висока стресостійкість допомагає забезпечити особі високу якість фізіологічного та психологічного гомеостазу, ефективну взаємодію з навколишнім середовищем у різних ситуаціях, а також підтримує помірну емоційну стійкість та фрустраційну толерантність [16].

Далі розглянемо результати показників самотності серед чоловіків, отримані за допомогою шкали самотності UCLA (Рис. 2.2). Зазначимо, що згідно з цією шкалою, результат менше 20 вказує на низький рівень самотності, від 20 до 40 – на середній рівень, а показник понад 40 свідчить про високий рівень самотності.

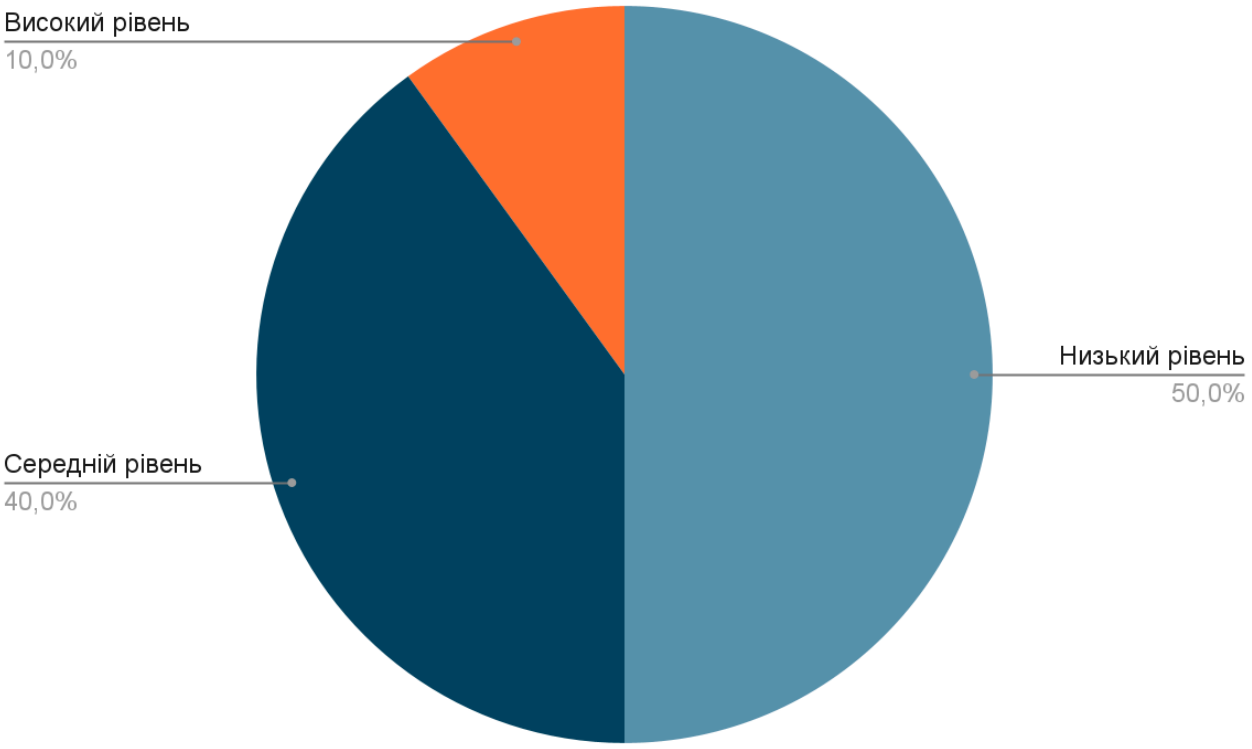
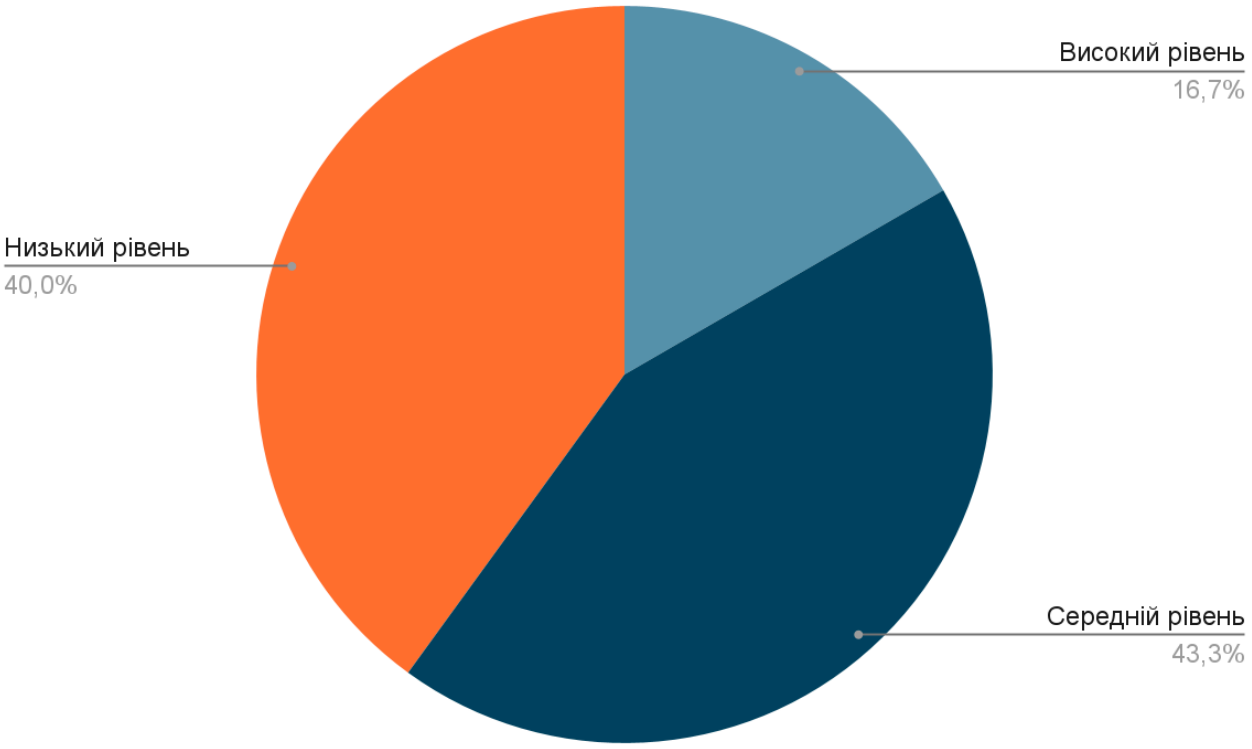


Рис. 2.2. Кількісний показник рівнів вираженості самотності у чоловіків

У процесі аналізу отриманих даних було встановлено, що 10 респондентів (50% від чоловічої групи) має низький рівень самотності. Такий результат може вказувати на те, що ця група чоловіків відчуває себе комфортно у соціальних взаємодіях та не має виражених ознак самотності. Ще 8 учасників (40% від чоловічої групи) виявили середній рівень самотності. Ці особи можуть відчувати певну самотність час від часу, але загалом вони можуть знаходити задоволення у взаємодії з іншими людьми. Та лише 2 учасників (10% від чоловічої групи) мали високий рівень самотності, що може вказувати на можливі проблеми зі сприйняттям та встановленням стійких соціальних зв'язків.

На цьому етапі аналізу результатів емпіричного дослідження ми дослідимо рівень стресостійкості серед жінок. Подібно до чоловіків, учасниць дослідження також буде класифіковано на три групи залежно від рівня прояву стресостійкості: високий, середній і низький (Рис. 2.3).



Мал. 2.3. Кількісний показник рівнів вираженості стресостійкості у жінок

За даними, наведеними на рисунку 2.3, виявлено, що високий рівень стресостійкості спостерігається у 5 учасниць, що становить 16,7% від загальної кількості жінок у дослідженні. Низький рівень стресостійкості виявлено у 12 респонденток, що складає 40% від загальної кількості. Також було зафіксовано, що 13 учасниць мали середній рівень стресостійкості, що становить 43,3% від жіночої групи.

Далі детальніше розглянемо показники самотності серед жіночої групи (Рис. 2.4).

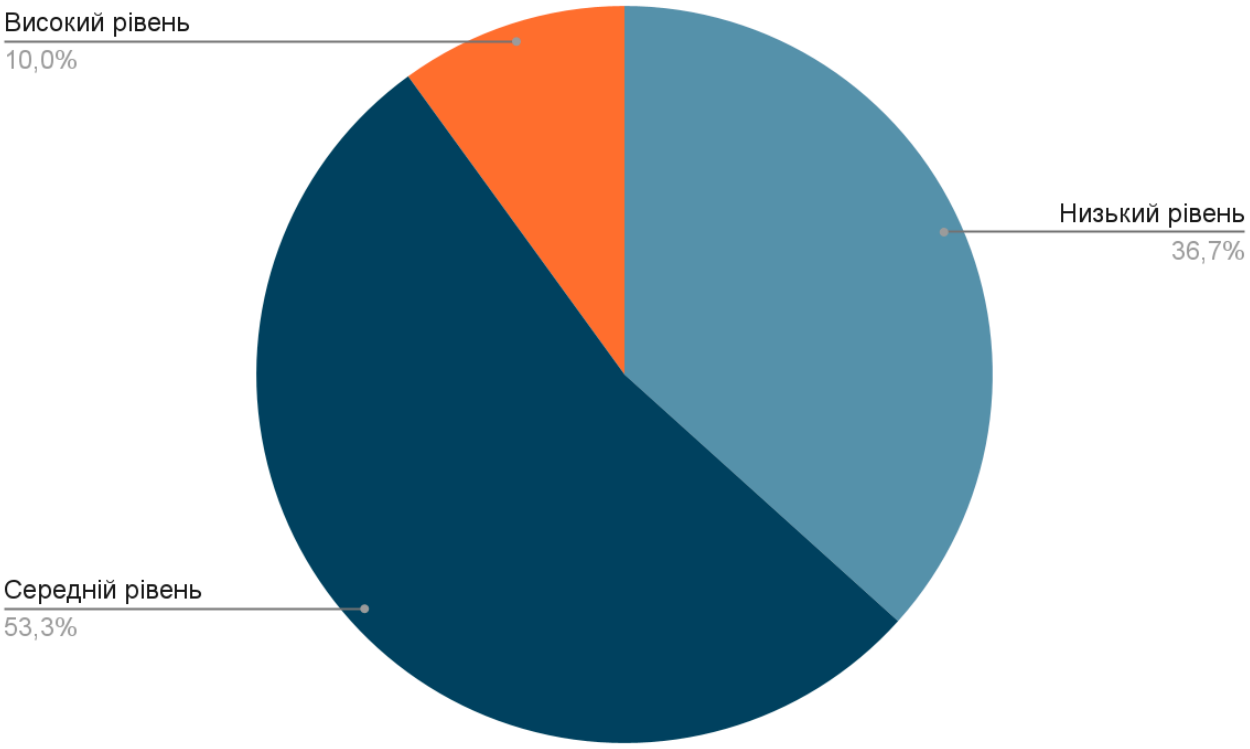


Рис. 2.4. Кількісний показник рівнів вираженості самотності у жінок

На рисунку 2.4 представлені результати аналізу рівня самотності серед жінок. Згідно з отриманими даними, 11 учасниць (36,7% від загальної кількості) виявили низький рівень самотності. Середній рівень самотності спостерігається у 16 жінок, що становить 53,3% від загальної кількості. Такий результат може свідчити про те, що більшість учасниць періодично відчувають певний рівень відчуженості або недостатньої соціальної підтримки. У той же час, лише у 3 жінок виявлений високий рівень самотності, що становить 10% від усієї групи.

На основі порівняння кількісних показників між двома групами (чоловіки і жінки), можна зробити висновки, що чоловіки виявили більш високий рівень стресостійкості порівняно з жінками, а також меншу схильність до самотності.

2.2.2. Показники вираженості духовних цінностей особистості.

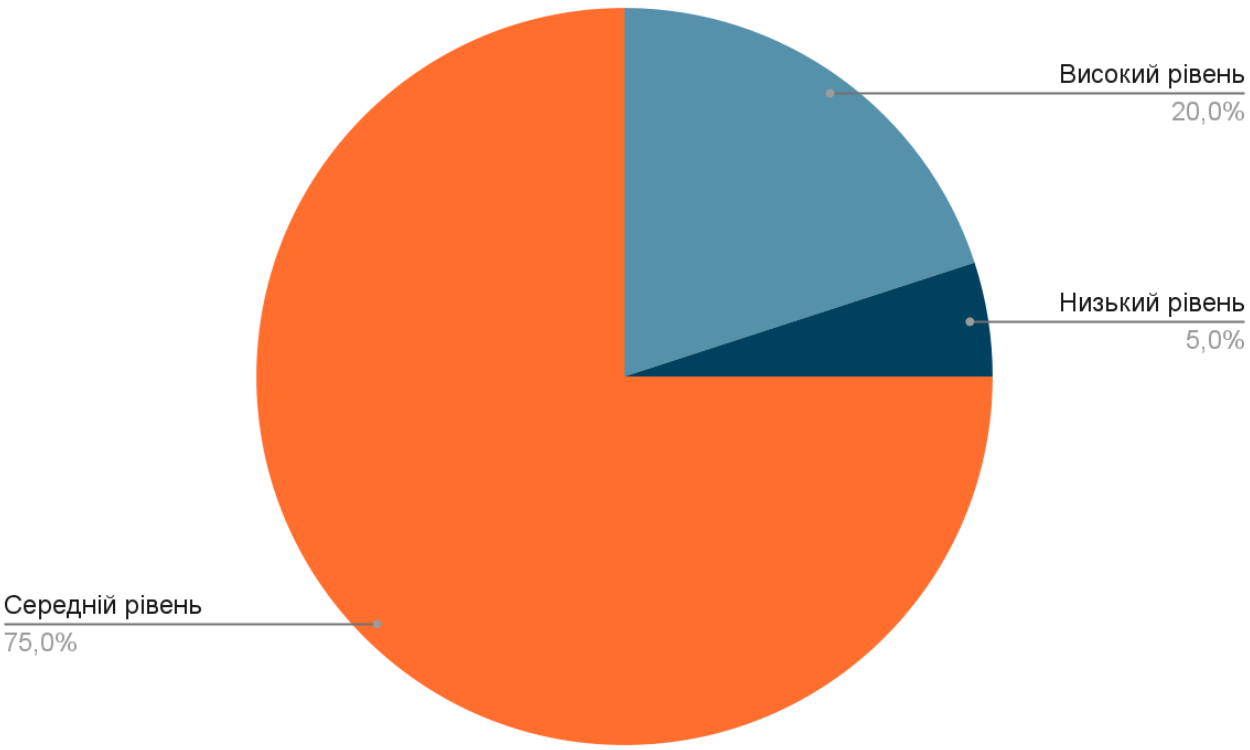
У цьому розділі ми представимо результати вимірювання духовного потенціалу учасників дослідження.

У вимірюванні духовного потенціалу розглядається не лише орієнтація особистості на високі духовні цінності, але й спроможність засвоїти естетичні, гуманістичні, екологічні та пізнавальні аспекти, а також бажання до

самовдосконалення та самореалізації. У контексті релігійності, духовний потенціал виражається у спрямованості особистості до Бога та об'єднання власної волі з волею Творця.

У функціональному аспекті, духовний потенціал відображається у вищому рівні самоорганізації людини, проявляючись у високому рівні свідомості, самосвідомості та вольовій саморегуляції. Він є силою, яка керує Духом людини та виявляється у її рішучості, стійкості, відданості власному покликанню та життєвій місії [29].

Розглянемо результати чоловіків отримані з методики визначення духовного потенціалу та дослідження психологічних механізмів духовного розвитку «Духовний потенціал особистості — 2» (Рис. 2.5).



.

Рис. 2.5. Кількісний показник рівнів вираженості духовного потенціалу у чоловіків

Аналізуючи результати дослідження духовного потенціалу серед чоловіків, можна відзначити наступне. На рисунку 3.1 видно, що лише 1 респондент, що становить 5% від усієї кількості чоловіків, має низький рівень духовного потенціалу. У той же час, 4 чоловіки, що складає 20% від загальної кількості, виявили високий рівень духовного потенціалу. Такий результат вказує, що деякі чоловіки проявляють спрямованість на вищі духовні цінності та ідеали, виявляючи високий рівень усвідомлення і відданості їм. Найбільша частка учасників дослідження, а саме 15 осіб або 75% від усього обсягу чоловіків, має середній рівень духовного потенціалу. Такі результати можуть вказувати на те, що більшість виявляють певну спрямованість на вищі духовні аспекти, але не досягають високих показників, які характеризуються високим рівнем свідомості, самосвідомості та вольової саморегуляції.

Оскільки духовний потенціал особистості актуалізується завдяки дії специфічних психологічних механізмів (децентрації, духовної ідентифікації, рефлексії, трансценденції та усвідомлення буттєвої єдності), його діагностика буде здійснюватися через дослідження рівня актуалізованості цих механізмів у підструктурах спілкування, спрямованості, характеру, самосвідомості, досвіду, інтелекту та психофізіології особистості. У кожній з цих підструктур духовний потенціал може набувати різного рівня прояву, що впливає на загальне значення показника.

Отже, проаналізуємо середні значення показників потенціалу духовного розвитку у чоловіків з високим та низьким рівнем (Рис. 2.6).

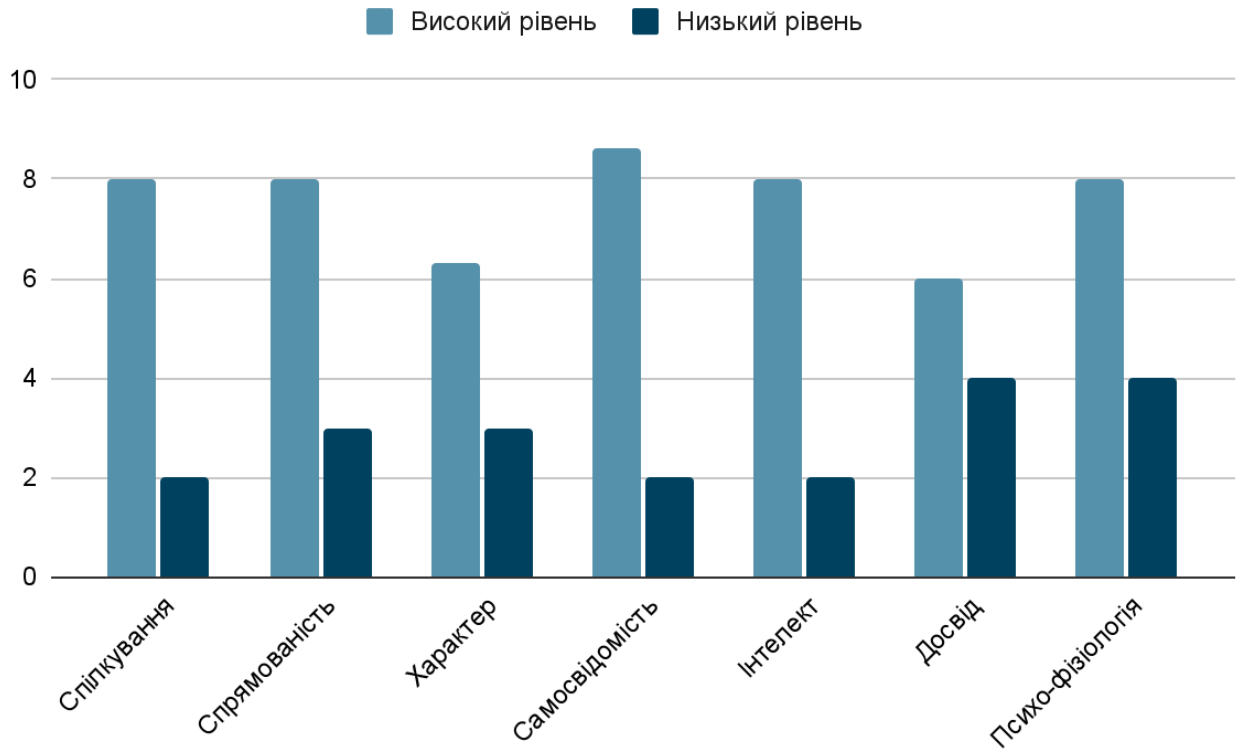


Рис. 2.6. Середні значення показників духовного потенціалу у підструктурах чоловіків з високим та низьким рівнем духовного потенціалу.

Можна побачити, що у чоловіків з високим рівнем духовного потенціалу всі підструктури майже досягають максимального значення (10 балів). Найвищий бал був зафіксований у підструктурі “Самосвідомість”, досягнувши 8,6 балів. У той же час, у чоловіків з низьким рівнем духовного потенціалу саме ця підструктура набрала найнижчий результат, що становить лише 2 бали, це вказує на потребу в подальшому розвитку даної підструктури.

Наступним кроком буде аналіз середніх значень показників специфічних психологічних механізмів у чоловіків з низьким та високим рівнем духовного потенціалу (Рис. 2.7).

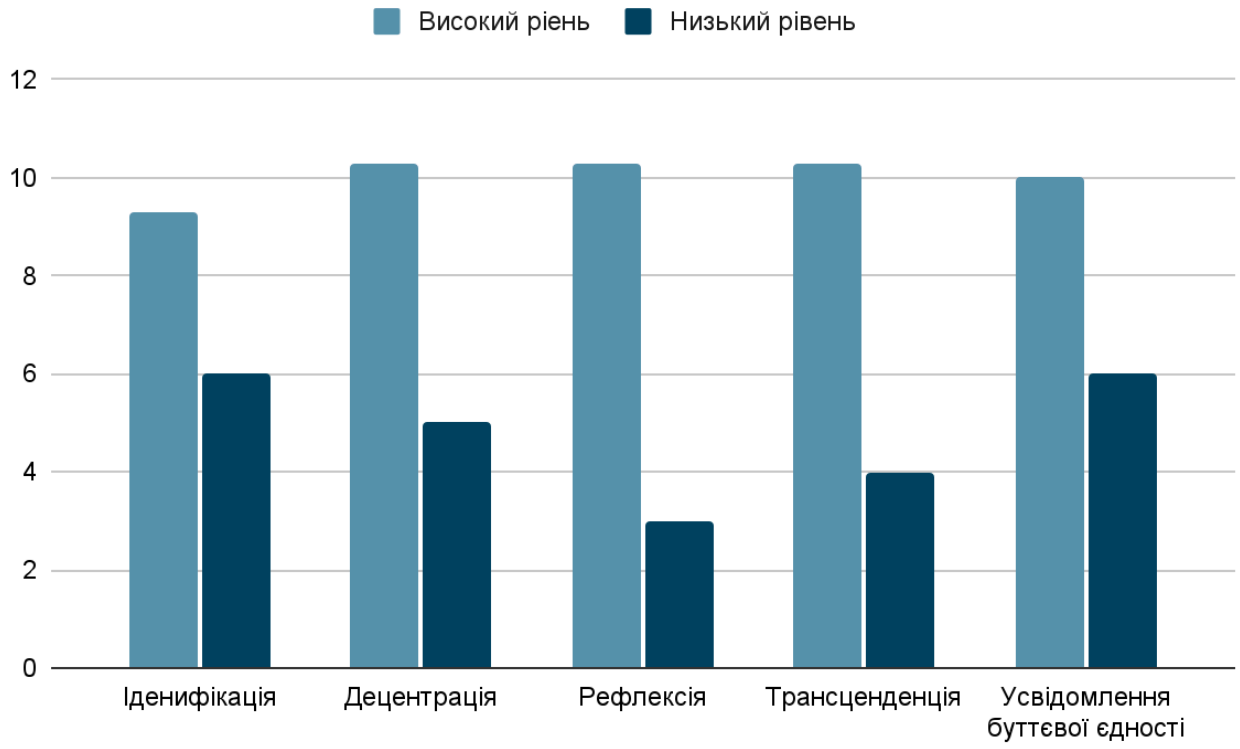


Рис. 2.7. Середні значення показників специфічних психологічних механізмів у чоловіків з високим та низьким рівнем духовного потенціалу.

Аналізуючи дані з рисунку 2.7, ми можемо побачити, що результати чоловіків з високим рівнем духовного потенціалу наближаються до максимального значення (14 балів), що свідчить про актуалізованість відповідного психологічного механізму духовного розвитку особистості. Зокрема, найвищі бали отримали показники “Децентрації”, “Рефлексії” та “Трансценденції”. Характерним для цих показників є прагнення дотримуватися чесності у спілкуванні, спрямованість на усвідомлення власної життєвої мети, смислів і цінностей, а також розвиток позитивних рис характеру та здатність до розвитку свідомості, самоконтролю. У той же час, у чоловіків з низьким рівнем духовного потенціалу найнижчий показник має “Рефлексія”. У цих чоловіків може спостерігатися відсутність здатності до саморефлексії та самоаналізу, що може обмежувати їх розуміння власних духовних потреб і цінностей.

Наступним кроком буде аналіз рівня духовного потенціалу серед жінок (Рис. 2.8).

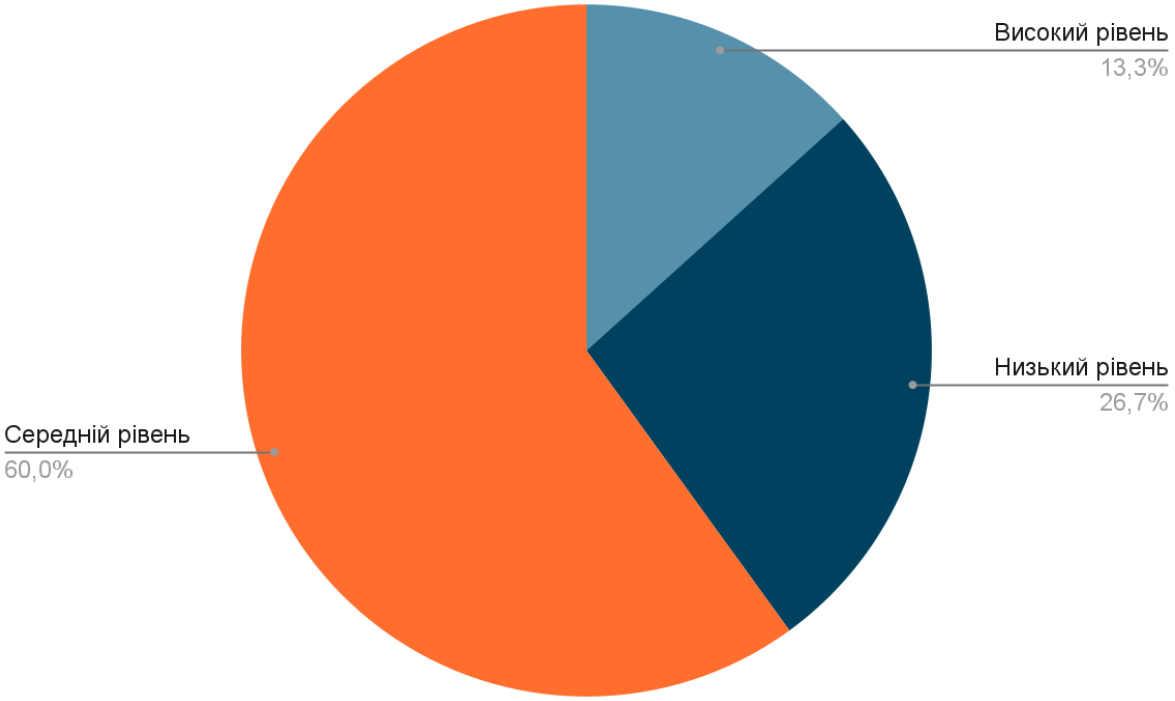


Рис. 2.8. Кількісний показник рівнів вираженості духовного потенціалу у жінок

Згідно з представленими даними, більшість жінок, а саме 18 осіб або 60%, мають середній рівень духовного потенціалу. Отже, більшість з досліджуваних жінок виявляють певний рівень свідомості та інтересу до духовних аспектів, але є можливості для подальшого зростання. Низький рівень духовного потенціалу спостерігається у 8 жінок, що становить 26,7% від загальної кількості жінок у дослідженні, тоді як лише 4 жінки, що складає 13,3%, мають високий рівень духовного потенціалу.

Розглянемо детальніше середні значення показників підструктур у жінок з низьким та високим рівнем духовного потенціалу (Рис. 2.9).

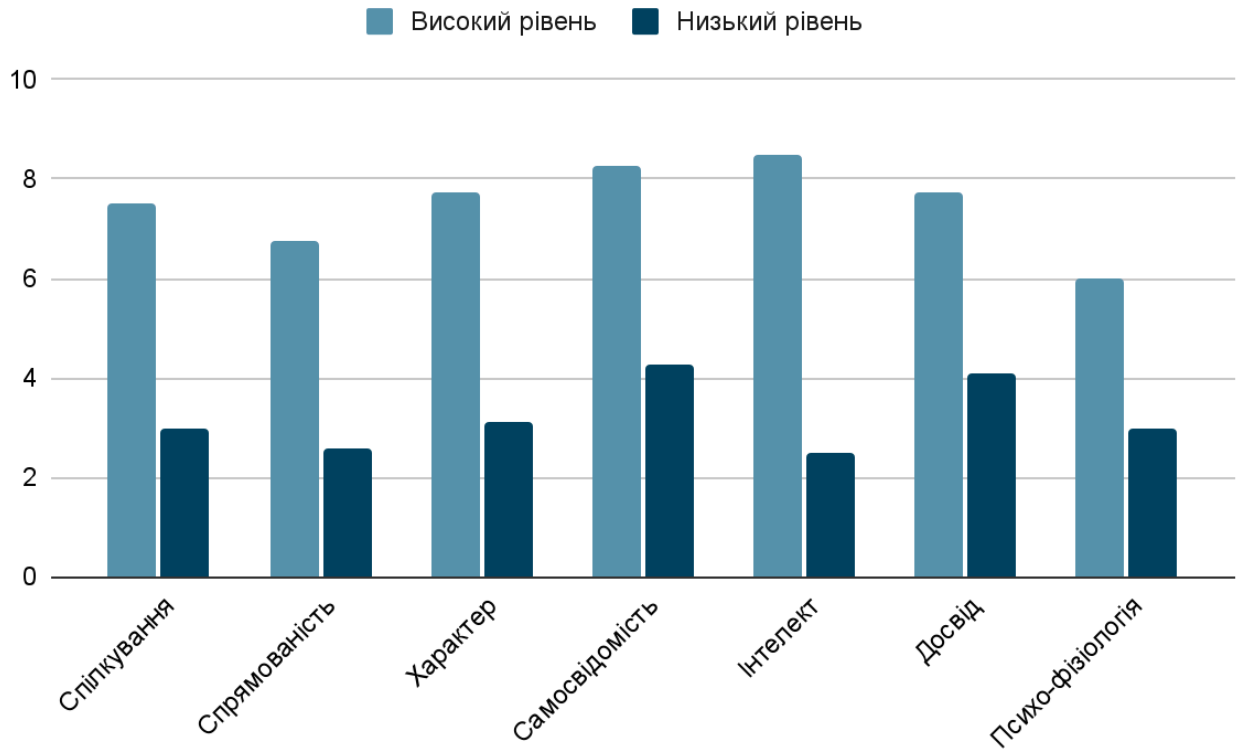


Рис. 2.9. Середні значення показників духовного потенціалу у підструктурах жінок з високим та низьким рівнем духовного потенціалу.

З розглянутого рисунку видно, що у жінок з високим рівнем духовного потенціалу більшість підструктур майже досягли максимального значення (10 балів), при цьому найвищий бал був зафіксований у підструктурі "Інтелект" і становить 8,5 балів. У той же час, у жінок з низьким рівнем духовного потенціалу ця ж підструктура має найнижчий показник (2,3 бали), що свідчить про необхідність розвитку відповідної підструктури.

Далі ми проведемо аналіз середніх значень показників специфічних психологічних механізмів серед жінок з низьким та високим рівнем духовного потенціалу (Рис. 2.10).

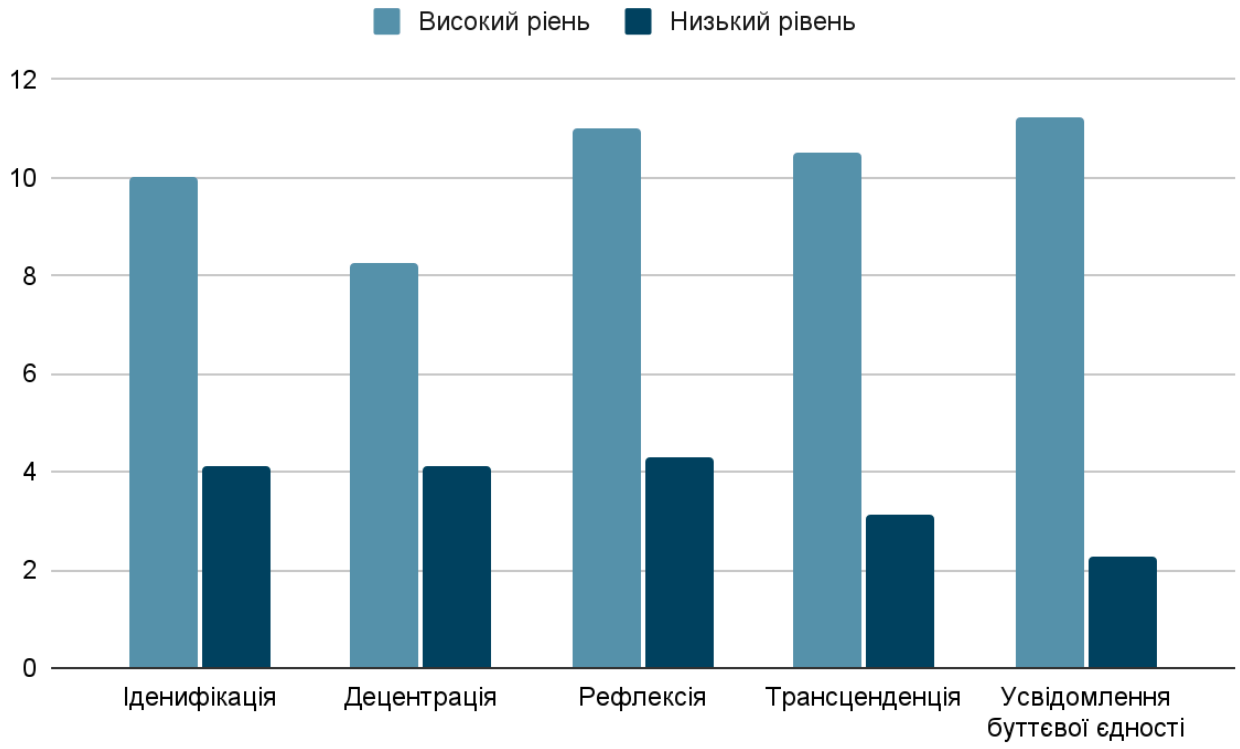


Рис. 2.10. Середні значення показників специфічних психологічних механізмів у жінок з високим та низьким рівнем духовного потенціалу.

За отриманими результатами, у жінок з високим рівнем духовного потенціалу всі показники наближені до максимального значення (14 балів), що свідчить про актуалізованість відповідного психологічного механізму духовного розвитку особистості. Найвищий бал був отриманий за показником "Усвідомлення буттєвої єдності" і склав 11,5 балів. У жінок з низьким рівнем духовного потенціалу, навпаки, спостерігається найнижчий результат, який становить 2,1 бали. Це свідчить про те, що жінки з високим рівнем духовного потенціалу мають схильність до спілкування з Природою, спрямованість на інтеграцію різних поглядів і світоглядних позицій у єдину картину світу, а також усвідомлення взаємозв’язків людей і Природи. Вони також проявляють турботу про власне тіло як про частину єдиної Природи.

Аналізуючи результати дослідження духовного потенціалу серед чоловіків і жінок, можна зробити кілька висновків. Серед жіночої групи 26,7 % виявили низький рівень духовного потенціалу, у порівнянні з 5% у чоловічій групі. Детальний аналіз підструктур духовного потенціалу вказує на те, що особи з

високим рівнем проявляють більшу розвиненість у всіх аспектах, зокрема усвідомленні буттєвої єдності, рефлексії, трансценденції та інших. Порівняно з чоловіками, у жінок з вискоим рівнем духовного потенціалу більш виражений рівень рефлексії, трансценденції та усвідомлення буттєвої єдності. Отже, такі жінки більш схильні до самоаналізу та розмірковувань про глибинні аспекти свого життя, а також до прагнення розуміння власної ролі в світі. В свою чергу, чоловіки з високим рівнем духовного потенціалу мають вищий рівень децентрації, порівняно з жінками.

2.3. Індивідуально-психологічні особливості зв'язку стресостійкості та самотності особистості.

2.3.1. Порівняльний аналіз статевих відмінностей стресостійкості, самотності та духовних цінностей особистості.

З метою виявлення статевих відмінностей у рівнях стресостійкості, самотності та духовних цінностях особистості, проведено порівняльний аналіз між чоловічою та жіночою групами. Для порівняння був використаний t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Розпочнемо з аналізу стресостійкості особистості (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Порівняльний аналіз показників стресостійкості у чоловіків і жінок (p < 0,05)

Показник	Чоловіки	Жінки	p-рівень
Стресостійкість	266.55	293.6	0,306

В порівняльному аналізі, представленому у таблиці, помітно, що середнє значення стресостійкості у чоловіків трохи нижче, ніж у жінок. Проте розраховане значення t-критерію, яке дорівнює 0.306, свідчить про те, що ця різниця статистично не значуща. Отже, незважаючи на невелику різницю у середніх значеннях, ми не можемо зробити висновок про статистично значущі відмінності у рівнях стресостійкості між чоловіками та жінками.

Наступним етапом буде порівняння рівня самотності у чоловіків і жінок, щоб дослідити можливі статеві відмінності у цьому показнику (Таб. 2.2).

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз показників самотності у чоловіків і жінок (p < 0,05)

Показник	Чоловіки	Жінки	p-рівень
Самотність	24.2	22.5	0.51

Отримані результати порівняльного аналізу рівня самотності у чоловіків і жінок свідчать про те, що не виявлено статистично значущих відмінностей між цими двома групами. Середні значення показників самотності у чоловіків і жінок близькі одне до одного. Показник p-рівня становить 0.51, що вказує на те, що різниця між середніми значеннями не є статистично значущою при $p < 0,05$.

Наступним кроком аналізу буде порівняння рівня духовного потенціалу між чоловічою та жіночою групами, щоб встановити, можливі статеві відмінності у розвиненості духовних аспектів особистості (Таб. 2.3).

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз показників духовного потенціалу у чоловіків і жінок (p < 0,05)

Показник	Чоловіки	Жінки	p-рівень
Духовний потенціал	38,4	32,1	**0.028***

Результати порівняльного аналізу показали статистично значущі відмінності у рівні духовного потенціалу між чоловіками і жінками ($p < 0,05$). У чоловіків середнє значення духовного потенціалу (38.4) виявилося вищим в порівнянні з жінками (32.1). Таким чином, чоловіки виявляють більш виражений інтерес та розвиненість у духовних аспектах життя, порівняно з жінками.

Розглянемо більш детально середні значення показників підструктур духовного потенціалу у жіночій та чоловічій групах. Це дозволить нам зрозуміти, в яких аспектах духовності спостерігаються статеві відмінності (Таб. 2.4).

Таблиця 4

Порівняльний аналіз показників підструктур духовного потенціалу у чоловіків і жінок (p < 0,05)

Показник	Чоловіки	Жінки	p-рівень
Спілкування	6,2	4,9	**0,009***
Спрямованість	5,1	4,3	0,098
Характер	5,1	4,7	0,251
Самосвідомість	5,7	5,07	0,117
Інтелект	5,8	5,3	0,231
Досвід	5,8	4,17	**<0,001***
Психофізіологія	4,1	4,15	0,457

Результати аналізу показали, що в підструктурі “Досвід” та “Спілкування” спостерігаються статистично значущі відмінності. У чоловіків середнє значення “Досвід” виявилося суттєво вищим, складаючи 6,5 балів, порівняно з середнім значенням 4,6 бали у жінок. Виходить, що чоловіки більше залучені до духовних практик, мають більше досвіду розвитку свого внутрішнього світу або більше відкриті для духовних досліджень, ніж жінки. Середнє значення показника “Спілкування” у чоловіків становить 6,2 балів, що значно вище, ніж у жінок – 4,9 бали ($p < 0,05$). Такі відмінності можуть вказувати на те, що чоловіки мають більшу схильність до виявлення емпатії, розуміння та підтримки у міжособистісних взаємодіях. Високі показники демонструють їхню здатність до вираження і розуміння емоцій, а також бажання активно взаємодіяти з іншими.

Далі порівняємо середні значення показників актуалізованості психологічних механізмів духовного розвитку у чоловіків і жінок (Таб. 2.5).

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз показників актуалізованості психологічних механізмів духовного розвитку у чоловіків і жінок (p < 0,05)

Показник	Чоловіки	Жінки	p-рівень
Ідентифікація	6,8	6,4	0,281
Децентрація	8	6,13	**<0,001***
Рефлексія	7	6	0,071
Трансцененція	7,25	6,7	0,271
Усвідомлення буттєвої єдності	7,15	6	0,061

Унаслідок порівняльного аналізу актуалізованості психологічних механізмів духовного розвитку у чоловіків і жінок були виявлені статистично значущі відмінності у шкалі “Децентрація”. Середнє значення у чоловіків (8) суттєво відрізняється від середнього значення у жінок (6,43). Такі відмінності можуть свідчити про спрямованість чоловіків на допомогу потребуючим та реалізацію Добра в конкретних вчинках. Також для чоловіків властиво замислення над людськими долями, пошук смислів і закономірностей.

Отже, результати дослідження свідчать про існуючі статеві відмінності у рівні духовного потенціалу та деяких його підструктурах, проте не підтверджують значущих відмінностей у рівнях стресостійкості та самотності. Так, чоловіки мають вищі показники у шкалах “Досвід”, “Спілкування” та “Децентрація”, порівняно з жінками.

2.3.2. Особливості зв'язку стресостійкості та самотності залежно від духовних цінностей особистості.

Для перевірки гіпотези про існування взаємозв'язку між показниками самотності та стресостійкості залежно від духовних цінностей особистості, нами був проведено кореляційний аналіз із використанням лінійного коефіцієнта кореляції Пірсона та Спірмена.

Перш ніж досліджувати зв'язки, залежно від статевих відмінностей, ми повинні визначити наявність кореляції у всій вибірці.

Перевіримо наявність кореляційних зв’язків між показниками стресостійкості, самотності та духовних цінностей особистості (Таб. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу між показниками стресостійкості, самотності та духовних цінностей особистості

Показники	Стресостійкість	Самотність
Спілкування	0,034	-0,211
Спрямованість	0,011	-0,098
Характер	0,085	**-0,347***
Самосвідомість	-0,205	**-0,364***
Інтелект	0,026	-0,197
Досвід	-0,059	-0,237
Психофізіологічні	-0,006	**-0,325***
Ідентифікація	0,038	-0,151
Децентрація	0,068	-0,104
Рефлексія	-0,185	**-0,412****

Трансценденція	0,046	-0,230
Усвідомлення буттєвої єдності	-0,058	**-0,280***
Самотність	0,091	-

*** - p<0,05, ** - p<0,01**

За результатами аналізу кореляційних зв'язків між показниками виявлено, шкали "Характер", "Самосвідомість", "Рефлексія" та "Усвідомлення буттєвої єдності" мають негативну кореляцію з самотністю. Іншими словами, чим вищі показники в цих шкалах, тим менший рівень самотності. Такі результати вказують, що люди з сильним характером можуть мати менший рівень самотності, це пов'язано з їхнім більш вираженим соціальним статусом та активну взаємодією з іншими людьми. Здатність до самоаналізу і розмірковувань допомагає людям краще розуміти свої власні почуття, відносини з іншими та загальний сенс життя, що зменшує рівень самотності. Особи, які усвідомлюють свою внутрішню єдність та зв'язок зі світом, зазвичай відчувають себе більш зв'язаними з навколишнім середовищем, отже, менш самотніми.

Завершивши кореляційний аналіз у всій вибірці, ми розглянемо взаємозв'язки залежно від статевих відмінностей (Таб. 2.7).

Таблиця 2.7

Результати кореляційного аналізу між показниками стресостійкості, самотності та духовних цінностей особистості у чоловіків

Показники	Стресостійкість	Самотність
Спілкування	-0,326	-0,179
Спрямованість	-0,374	-0,076
Характер	-0,407	**-0,446***

Самосвідомість	**-0,448***	**-0,457***
Інтелект	-0,441	-0,408
Досвід	0,166	0,013
Психофізіологічні	-0,130	-0,324
Ідентифікація	-0,093	-0,096
Децентрація	-0,137	0,078
Рефлексія	**-0,523***	-0,348
Трансценденція	-0,3	-0,241
Усвідомлення буттєвої єдності	-0,383	-0,274
Самотність	**0,556***	-

*** - p<0,05**

За отриманими даними, шкали “Характер” (r = -0,407) та “Рефлексія” (r = -0,523) виявили негативну кореляцію з рівнем самотності. Отже, чоловіки з вираженим характером та високою здатністю до рефлексії мають менший рівень самотності.

Результати аналізу демонструють позитивну кореляцію між показниками стресостійкість та самотність. Значення коефіцієнту кореляції 0,556 вказує на те, що зі збільшенням одного показника спостерігається збільшення іншого. Іншими словами, чим нижчий рівень стресостійкості, тим вищий рівень самотності, і навпаки.

Також, шкала “Самосвідомість” виявила негативну кореляцію з стресостійкістю (-0,448) та самотністю (-0,457). На основі цих даних можна зробити висновок, що існує зв'язок між стресостійкістю та самотністю залежно від духовних цінностей. Чоловіки з більш вираженими духовними цінностями та

глибшим усвідомленням власного "Я" мають менший рівень самотності та виявляють більшу опірність до стресу. Цей зв'язок може пояснюватися тим, що особи з вищим рівнем самосвідомості, можуть бути більш адаптивними до стресових ситуацій. Вони більш ефективно керують власними емоціями та реагують на стресори, що допомагає їм уникати відчуття самотності та виявляти більшу здатність пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі.

Отже, висока самосвідомість та розвинені духовні цінності можуть виступати як захисні фактори, які сприяють зменшенню самотності та підвищенню рівня стресостійкості у людей.

Наступним етапом буде огляд результатів кореляційного аналізу між показниками стресостійкості, самотності та духовних цінностей особистості у жінок (Таб. 2.8).

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу між показниками стресостійкості, самотності та духовних цінностей особистості у жінок

Показники	Стресостійкість	Самотність
Спілкування	0,338	-0,190
Спрямованість	0,29	-0,082
Характер	0,281	-0,313
Самосвідомість	-0,001	-0,319
Інтелект	0,207	-0,124
Досвід	-0,035	-0,292
Психофізіологічні	0,271	-0,320
Ідентифікація	0,104	-0,159
Децентрація	0,319	-0,056

Рефлексія	0,038	**-0,424***
Трансценденція	0,207	-0,217
Усвідомлення буттєвої єдності	0,097	-0,267
Самотність	-0,221	-

*** - p<0,05**

За результатами кореляційного аналізу, було виявлено статистично значущу негативну кореляцію між рівнем самотності та показником "Рефлексія" ($r = -0,424$, $p < 0,05$). Дослідження показало відсутність у жінок статистично значущої кореляції між стресостійкістю та самотністю.

Результати нашого дослідження підтверджують вплив духовних цінностей на рівень стресостійкості та самотності. Також, існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та самотності, так, висока рівень стресостійкості може виступати як захисний фактор, що сприяє зменшенню відчуття самотності.

Висновки до розділу 2

За допомогою методик «Духовний потенціал особистості — 2» Е. Помиткіна, «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та. М. Фергюсона та «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге, було проведено дослідження за участю 50 осіб, що представляють різні вікові групи та статі.

В ході емпіричного дослідження виявлено, що існують статеві відмінності у рівні духовного потенціалу та деяких його підструктурах. Так, чоловіки мають вищі показники у шкалах “Досвід”, “Спілкування” та “Децентрація”, порівняно з жінками. Вони більше залучені до духовних практик, мають досвід розвитку свого внутрішнього світу та відкриті для духовних досліджень, а також мають більшу схильність до виявлення емпатії, розуміння та підтримки у міжособистісних взаємодіях.

Також, існує зв'язок між стресостійкістю та самотністю залежно від духовних цінностей. Чоловіки з більш вираженими духовними цінностями та глибшим усвідомленням власного "Я" мають менший рівень самотності та виявляють більшу опірність до стресу. Цей зв'язок може пояснюватися тим, що особи з вищим рівнем самосвідомості, можуть бути більш адаптивними до стресових ситуацій. Вони більш ефективно керують власними емоціями та реагують на стресори, що допомагає їм уникати відчуття самотності та виявляти більшу здатність пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі. Отже, висока самосвідомість та розвинені духовні цінності можуть виступати як захисні фактори, які сприяють зменшенню самотності та підвищенню рівня стресостійкості у людей.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.

3.1. Розробка програми практичних рекомендацій.

З огляду на результати нашого дослідження, які показали вплив самосвідомості на рівень стресостійкості, ми розробили програму практичних рекомендацій, спрямовану на підвищення рівня самосвідомості з метою збільшення опірності до стресу.

У науковій літературі можна зустріти різноманітні визначення самосвідомості, кожне з яких має свою специфіку, що визначається точкою зору автора. Вочевидь, це пов'язано з багатогранністю змісту та функціональних можливостей цього явища.

У філософії, термін "самосвідомість" означає складову свідомості, яка має соціальний характер і полягає у відношенні суб'єкта до самого себе. Особливість самосвідомості полягає в тому, що вона відображає сутність внутрішнього світу особистості та її відношення до об'єктивного світу через пряме ставлення до самого себе. На думку дослідників, основними ознаками самосвідомості особистості є: усвідомлення зовнішнього світу і єдності з ним; усвідомлення "самості" та унікальності свого духовного світу; оцінка свого місця в системі природних і соціальних закономірностей, соціального статусу [10].

Самосвідомість відіграє ключову роль у розвитку та саморозвитку особистості, оскільки вона активізує потенціал індивіда та спрямовує його на досягнення поставлених цілей у часовому проміжку "теперішнє - майбутнє". Залежно від характеристик самосвідомості, вона може сприяти або заважати розвитку особистості [3].

Розглянемо зміст самосвідомості, враховуючи дослідження вчених з усього світу (Таб. 3.1).

Таблиця 3.1

Зміст самосвідомості в роботах дослідників

Внутрішня самосвідомість	Як люди сприймають себе – свої власні цінності, інтереси та цілі – і їх вплив на інших [63] Внутрішні психічні стани, зокрема, почуття/емоції та мислення/думки [52] Коли увага спрямована всередину, на об'єкт своєї власної свідомості [57, 61] Свідомість власних уподобань, переконань, емоцій та мотивів; згадування минулих внутрішніх станів та думки про те, ким ми будемо у майбутньому [139]; точність власних внутрішніх станів [92]
Зовнішня самосвідомість	Думки про те, як інші нас сприймають [63] “Процес усвідомлення своїх фізичних і фізіологічних характеристик, емоційних станів і почуттів, а також значущих життєвих шаблонів, дій, вірувань та ідей” [113 с. 765] “Різниця між тим, як особа сприймає саму себе, і тим, як інші сприймають її” [107 с. 258]
Внутрішня та зовнішня інтеграція	“Набір складових, які можна розвивати шляхом уваги, оцінки, і зворотного зв'язку, що надає особі усвідомлення її

	внутрішнього стану... що визначає її поведінку... і усвідомлення того, як це впливає на інших” [52 с. 164] Здатність бачити себе чітко - розуміти, хто ми є, як нас бачать інші, і як ми вписуємося у світ навколо нас [63]
Самопізнання	Сильні та слабкі сторони, які ми бачимо в собі, і наше сприйняття ресурсів, можливостей, потенційних винагород і перешкод [97]
Самосприйняття	Мережа психологічних аспектів, які охоплюють наше уявлення про себе і наші ролі; до цих аспектів відносяться самоефективність, самооцінка, самолюбов, самовпевненість, внутрішній контроль і відкритість до навчання [132]
Самоідентичність	Тісно пов'язана з самоіміджем, самоідентичність включає унікальні риси, які людина знаходить у себе, а також ролі, які вона має і хоче досягти [103]

Отже, з урахуванням цих аспектів, можна зробити висновок про комплексний і багатогранний характер самосвідомості, що відіграє важливу роль у розвитку та взаємодії людини з оточуючим середовищем.

Розглянемо, які процеси самосвідомості виділяють дослідники цього явища (Таб. 3.2).

Таблиця 3.2

Процеси самосвідомості в роботах дослідників

Рефлексивна самосвідомість	Постійна увага до себе, з фокусом на свідомому, рефлексивному та збалансованому навчанні, мотивована цікавістю до власної особистості [86, 131, 135]
Румінативна самосвідомість	Увага до себе, яка мотивована потенційною або поточною загрозою, втратою або несправедливістю [86, 135]
Метакогніція	Розуміння своїх мисленнєвих процесів та усвідомлення власних здібностей [87, 143]
Mindfulness	Уважне сприйняття та усвідомлення подій тут і зараз [46]

Різні процеси самосвідомості, такі як рефлексія, румінація, метакогніція та mindfulness, допомагають людям краще розуміти себе, свої дії та взаємодію з навколишнім середовищем.

Дослідження показують, що самосвідомість впливає на поведінку через внутрішні стани (наприклад, самовпевненість, самоідентичність) та наше уявлення про те, як ми сприймаємо себе та як нас сприймають інші. Люди з низьким рівнем самосвідомості часто вдаються до механізмів самозахисту, таких як заперечення, відсторонення, самозвеличення та страх невдачі [140]. Однак, зі зростанням самосвідомості люди стають більш стійкими і краще справляються з адаптивною діяльністю - здатністю аналізувати стресові ситуації, визначати можливі рішення, імпровізувати та зберігати спокій [108]. Підготовка до складних

ситуацій, наприклад, тренування з реагування на надзвичайні ситуації, посилює почуття власної ефективності та готовності людей адаптуватися, коли виникає потреба [53].

У своєму огляді Рашід та співавтори [113] визначили три типи стратегій розвитку самосвідомості: а) стратегії, які використовують різноманітні концептуальні моделі для покращення самосвідомості; б) освітні та навчальні програми, знайдені в результаті аналізу літератури щодо розвитку самосвідомості; і в) персональні втручання - ті, що ініціюються самостійно. Розглянемо стратегії, що базуються на теоріях.

Теорії конструктивного розвитку дорослих, які запропонували Кеган та Ласке [90, 94], стверджують, що самосвідомість еволюціонує та розвивається протягом життя. Залежно від того, на якому етапі шляху знаходиться особистість, цей процес формує її відношення до себе, ролей, роботи та загалом світу, в якому вона живе. Отже, самосвідомість постійно еволюціонує [94]. Розглянемо теоретичні підґрунтя процесів самосвідомості (Таб. 3.3).

Таблиця 3.3

Теоретичні підґрунтя процесів самосвідомості

Самооцінка	Люди прагнуть і шукають точної інформації про себе [123]
Самоконтроль	Люди дотримуються і оцінюють себе відносно стандарту, який вони сприймають [127]
Саморегуляція	Люди регулюють свою поведінку відповідно до тих стандартів, які вони сприймають, і мають стимул дотримуватися їх [42]

Самовдосконалення	Люди шукають інформацію, що підтримує їхнє позитивне уявлення про себе [40]
Соціальна ідентичність	Ми по-різному бачимо себе в різних ситуаціях і групах [133]
Самокатегоризація	Люди розпізнають характеристики групи в собі [137]
Цілеспрямована зміна	У різних ситуаціях люди можуть активувати різні аспекти своєї особистості, і в нових обставинах вони вирішують, яке саме "я" є найбільш відповідним і які вміння та здібності їм знадобляться [134]
Соціальне пізнання	Самоефективність дозволяє людям контролювати свої думки, почуття та поведінку, а також досягати особистих, культурних та соціальних цілей [41]
Самовизначення	Внутрішня мотивація пов'язана з усвідомленістю; завдяки mindfullness "мотиви людей стають більш обґрунтованими їх внутрішніми інтересами, стійкими цінностями та глибокими пріоритетами" [120 с. 301]
Приховані аспекти особистості	Особа вірить у те, що особисті якості, такі як здібності та характер, можна

	змінити, і це має вплив на її поведінку [62]

Продовжуючи огляд теорій, які використовуються для вдосконалення самосвідомості, важливо згадати теорію експериментального навчання, розроблену Девідом Кольбом та Роджером Фрайем [93]. Вона вказує на важливість виділення часу для саморефлексії з метою з'ясування того, що ми вже знаємо і чого ще не знаємо про себе, а також як ми взаємодіємо з іншими людьми. Процес навчання включає: рефлексію; висновки про бажану зміну поведінки; експерименти з новою поведінкою; вживання заходів, щоб змінити поведінку у повсякденному житті; роздуми про діяльність та її результати; продовження та поглиблення навчання [110].

Наукові дослідження з покращення самосвідомості можна розділили на наступні категорії: 1) рефлексивні практики; 2) майндфулнес; 3) коучинг; 4) програми розвитку лідерства; 5) навчальні програми на основі досвіду; 6) арт програми; 7) практики зі зворотним зв'язком. Найпоширенішими були майндфулнес, зворотний зв'язок та коучинг.

Оглядаючи використання майндфулнес в організаційній психології, Гайланд [85] виділив три основні аспекти: а) концентрація на тут і зараз; б) визнання як внутрішніх станів (думок, почуттів, фізичних відчуттів), так і зовнішніх подразників (звуків, запахів, подій); і с) відкрите та сприятливе ставлення. Вправи майндфулнес часто включають різні форми медитації, наприклад, дихальні вправи. Майндфулнес підвищує здатність людини контролювати свою поведінку, іншими словами, саморегулюватися [83].

Мета зворотного зв'язку - розширити усвідомленість людини про її поведінку, допомагаючи зменшити "сліпі плями" і розуміти, як інші її сприймають [112]. Зворотний зв'язок може надходити від керівника, колег або за допомогою різних методів оцінки, таких як анкети зворотного зв'язку, інвентаризації особистості тощо [54]. Люди можуть усвідомити свої дії, розуміючи їх вплив на оточуючих.

Коучинг може підвищити самоефективність, мотивацію до навчання, позитивну орієнтацію на цілі, довіру та бажання отримати більше зворотного зв'язку [45]. Для підвищення рівня самосвідомості в процесі коучингу важливо проводити обговорення, з враженнями про різні аспекти життя, про те, що пройшло добре і що можна покращити. Ці обговорення можуть супроводжуватися визначенням цілей особистісного розвитку [60].

Отже, концепції та теорії, які ми проаналізували у контексті покращення самосвідомості, можуть стати фундаментом для створення різноманітних програм, тренінгів тощо.

На даному етапі ми представимо приклад тренінгової програми для покращення рівня самосвідомості.

Назва програми: Тренінг з підвищення самосвідомості.

Тривалість: Програма розрахована на 8 тижнів, зустрічі проводяться два рази на тиждень, кожна тривалістю 3 години.

Мета:

- Збільшення рівня самосвідомості учасників.
- Розвиток навичок виявлення та розуміння власних почуттів, думок і мотивів.
- Підвищення здатності до саморефлексії та прийняття власної особистості.

Структура програми:

Тиждень 1: Введення до самосвідомості.

- Огляд концепцій самосвідомості.
- Розуміння важливості самосвідомості для особистісного розвитку.
- Впровадження методів медитації для заспокоєння розуму та покращення уваги.
- Вивчення технік самоаналізу для розуміння сильних та слабких сторін особистості.

Тиждень 2: Виявлення власних почуттів.

- Техніки виявлення та ідентифікації власних емоцій.
- Вправи на усвідомлення власних почуттів без засуджень.

- Застосування технік відповідальності за власні емоції та реакції на події.
- Розвиток навичок емоційного регулювання через техніки дихальної гімнастики.

Тиждень 3: Розуміння власних думок.

- Техніки спостереження за своїми думками.
- Впровадження методів аналізу та рефреймінгу негативних думок.
- Розробка стратегій зміни шкідливих думок на позитивні та підтримуючі.
- Використання технік відповідального мислення.

Тиждень 4: Виявлення особистісних мотивів.

- Розгляд різних типів мотивації.
- Впровадження вправ на виявлення особистих цілей та мотивів.
- Вивчення методів стимулювання мотивації через визначення особистих цілей індивідуального розвитку.
- Розробка планів досягнення цілей та реалізації особистісних амбіцій.

Тиждень 5: Саморефлексія.

- Освоєння навичок самоаналізу та саморефлексії.
- Використання журналу саморефлексії.
- Розгляд історій успіху та невдач для вивчення власного досвіду та формування висновків.
- Впровадження технік аналізу сильних сторін та можливостей для подальшого розвитку.

Тиждень 6: Прийняття себе.

- Розгляд технік прийняття власної особистості.
- Вправи на розвиток позитивного ставлення до себе.
- Стимулювання самоповаги через визнання власних досягнень та якостей.

Тиждень 7: Розвиток саморегуляції.

- Навчання методів саморегуляції емоцій.
- Впровадження технік зниження стресу та тривоги.
- Створення планів дій для ефективного керування власними емоціями у різних ситуаціях.

- Практика методів відповідальної поведінки та контролю емоційного стану.

Тиждень 8: Практика та закріплення.

- Повторення ключових концепцій та вмінь.
- Вправи та дискусії для закріплення навичок самосвідомості.
- Розгляд індивідуальних викликів та подальший розвиток стратегій для їх подолання.
- Розробка плану дій на майбутнє для підтримки розвитку самосвідомості.

Ця програма тренінгу спрямована на розвиток ключових аспектів самосвідомості та її застосування в житті учасників. Шляхом активної участі в різноманітних вправах та дискусіях, учасники отримують можливість покращити самосвідомість та ефективніше керувати своїм життям.

3.2. Підбір психологічного інструментарію для реалізації програми по оптимізації стресостійкості.

Використання різноманітних методів та технік сприяє не лише розумінню себе, а й досягненню вищого рівня самосвідомості, саморозвитку та самореалізації. Розвиток самосвідомості має велике значення для підвищення опірності до стресу. У цьому розділі ми детально розглянемо психологічний інструментарій, який застосовується для реалізації програми з метою оптимізації самосвідомості.

В багатьох дослідженнях активне слухання є практикою майндфулнес. Як вже згадувалося, майндфулнес є одним із ключових аспектів розвитку самосвідомості. Слухач намагається залишатися сконцентрованим тут і зараз. Ось чудова вправа для практики активного слухання у групі.

Назва вправи: "Круг уважного слухання"

Ціль:

- Розвиток навичок активного слухання та емпатії в групі.
- Стимулювання присутності та відкритості до інших учасників групи.
- Сприяння розвитку самосвідомості шляхом усвідомлення власних реакцій під час спілкування.

Опис вправи:

1) Розмістіть учасників групи в колі, щоб всі могли бачити один одного.
2) Запропонуйте групі питання або підказку, яка може стати темою обговорення. Наприклад, питання про те, за що вони вдячні сьогодні.
3) Замість того, щоб просуватися по колу, надайте учасникам можливість ділитися своїми думками та враженнями у будь-який момент, коли вони відчувають готовність.
4) Під час обговорення спитайте учасників, чи думали вони про свою відповідь, замість того, щоб уважно слухати співрозмовника.
5) Підкресліть важливість бути тут і зараз та проявляти емпатію до того, хто ділиться своїми думками.
6) Після обговорення попросіть учасників відзначити, як вони відчувають себе у незручні моменти мовчання та як це впливає на їхнє сприйняття.
7) Завершіть вправу, підкресливши її корисність для розвитку активного слухання та емпатії.

Ця вправа допоможе учасникам навчитися бути більш уважними та емпатичними співрозмовниками, а також розвивати навички слухання без упереджень.

Далі, розглянемо вправу для самоаналізу та визначення сильних і слабких сторін особистості.

Назва вправи: "Аналіз сильних і слабких сторін особистості"

Цілі:

- Виявлення сильних та слабких сторін особистості для подальшого розвитку.
- Збільшення самосвідомості та розуміння власних можливостей.
- Стимулювання особистісного розвитку та самовдосконалення.

Опис:

1) Створіть список питань, спрямованих на виявлення різних аспектів особистості, таких як навички, характерні риси, цінності, інтереси тощо. Наприклад:
    a) Які навички або здібності я вважаю своїми сильними сторонами?
    b) В яких ситуаціях я відчуваю себе найбільш впевненим і успішним?

c) Чим я можу бути корисним для інших людей або для організації?

d) Які аспекти мого характеру допомагають мені досягати успіху?

2) Попросіть учасників виконати цей аналіз, відповідаючи на кожне питання відкрито та об'єктивно.
3) Після того, як учасники відповіли на всі питання, надайте їм час для роздумів над своїми відповідями.
4) Запропонуйте учасникам записати свої сильні та слабкі сторони, використовуючи структурований формат, наприклад, таблицю або списки.
5) Стимулюйте учасників рефлексувати над своїми відповідями та виявленими сильними і слабкими сторонами, обговоріть можливості для подальшого розвитку та план дій для покращення слабких аспектів.

Ця вправа сприяє глибокому розумінню себе, допомагає виявити потенціал для розвитку та самовдосконалення.

Емоційне регулювання є важливою складовою психологічного благополуччя, оскільки дозволяє нам керувати своїми реакціями на стрес, негативні ситуації та виклики повсякденного життя. Використання відповідних технік допомагає знизити рівень напруги, покращити самопочуття та зберегти емоційний баланс.

Назва вправи: "Дихальна гімнастика для емоційного регулювання"

Цілі:

- Зниження рівня стресу та напруги.
- Покращення емоційного самопочуття.
- Навчання учасників ефективно реагувати на стресові ситуації за допомогою дихальних технік.

Опис:

1) Почніть вправу, пояснюючи учасникам, що мета полягає у використанні дихальних технік для зниження рівня стресу та регулювання емоціями.
2) Запропонуйте учасникам сісти або лягти в зручному для них положенні.

3) Попросіть учасників зосередитися на своєму диханні. Підкресліть, щоб вони звернули увагу на рухи дихальних шляхів: вдихати через ніс, утримувати дихання декілька секунд, а потім повільно видихати через рот.
4) Підкажіть учасникам здійснювати глибокі рухи та усвідомлювати, як їх емоційний стан поступово змінюється.
5) Продовжуйте проводити вправу протягом декількох хвилин, надаючи можливість учасникам зосередитися на своїх відчуттях та емоціях.
6) Завершіть вправу, наголосивши на важливості регулярної практики дихальних технік.

Ця вправа сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню емоційної стійкості, допомагаючи учасникам знаходити спокій та зосередженість в будь-яких стресових ситуаціях.

Впровадження методів аналізу та рефреймінгу негативних думок є ключовим етапом у розвитку самосвідомості та психологічної гнучкості. Цей процес дозволяє учасникам усвідомлювати власні реакції на негативні ситуації та думки, а також розуміти, як ці думки впливають на емоційний стан та поведінку.

Назва вправи: "Перегляд негативних думок"

Цілі:

- Навчити учасників перетворювати негативні думки на позитивні або конструктивні.
- Підвищити розуміння про вплив власних думок на емоційний стан та психологічне благополуччя.
- Розвивати навички позитивного мислення та зменшення впливу негативних когнітивних патернів.

Опис:

1) Попросіть учасників записати свої негативні думки або переконання. Це можуть бути такі переконання, як "Я нічого не зможу" або "Все завжди йде не так, як треба".

2) Потім надайте їм інструкції перегляду цих думок. Попросіть їх поміркувати про альтернативні, позитивні або більш об'єктивні способи розгляду ситуації.
3) Дайте можливість учасникам записати альтернативні та позитивні варіанти своїх негативних думок. Наприклад, замість "Я нічого не зможу", вони можуть написати "Я можу зробити кроки для досягнення своєї мети".
4) Попросіть учасників обговорити свої нові переконання та як вони можуть впливати на їхнє самопочуття та поведінку.
5) Завершіть вправу, надаючи поради з використання нових, позитивних думок у повсякденному житті та нагадавши учасникам про можливість практикувати перегляд негативних думок у майбутньому.

Серед важливих елементів самосвідомості виокремлюється вміння аналізувати свої дії та внутрішні стани.

Назва вправи: "Журнал саморефлексії"

Цілі:

- Сприяти саморефлексії та самопізнанню.
- Виявлення шаблонів поведінки, думок та емоцій.
- Сприяти осмисленню та аналізу власних дій, реакцій і відчуттів.
- Забезпечити платформу для вираження власних думок та почуттів без судження.

Опис:

Учасники вправи ведуть особистий журнал, в якому відображають свої роздуми, досвіди, враження та емоції. Вони можуть записувати будь-які події або ситуації, які вони спостерігають у своєму житті, а також свої реакції на них. Журнал може містити записи про успіхи, труднощі, відчуття, плани на майбутнє, аналіз причин та наслідків певних подій. Крім того, учасники можуть використовувати журнал для формулювання особистих цілей, планування кроків до їх досягнення та визначення областей для особистісного зростання. Журнал саморефлексії є простором для внутрішнього дослідження та розвитку, де

учасники можуть бути відвертими та вільними у вираженні своїх думок та почуттів.

Давайте розглянемо вправу, яка сприяє позитивному ставленню до себе, що є важливою складовою розвитку самосвідомості.

Назва вправи: "Побудова списку успіхів"

Цілі:

- Підвищити самосвідомість щодо власних досягнень та сильних сторін.
- Стимулювати позитивне ставлення до себе та власних зусиль.
- Підкреслити важливість власних успіхів для саморозвитку.

Опис:

Учасникам пропонується створити список своїх успіхів та досягнень, починаючи з найменших і закінчуючи найбільш значущими. Вони можуть включити до цього списку будь-які аспекти життя: вчинки, освітні досягнення, особисті перемоги тощо. Потім кожен учасник обирає один пункт і ділиться з групою своїми думками про те, як цей успіх вплинув на його життя та самопочуття. Група надає підтримку та визнання кожному учаснику за його досягнення.

Ця вправа допомагає учасникам зосередитися на позитивних аспектах їхнього життя та підвищити їхнє самосприйняття, сприяючи більшому розумінню власних можливостей та здібностей.

Впровадження методів саморегуляції емоцій та технік зниження стресу, дозволить кожній людині досягти високого рівня самосвідомості. Вони допомагають людям краще розуміти та контролювати свої емоції, реагувати на стресові ситуації більш ефективно та зберігати внутрішню рівновагу.

Назва вправи: "Дихання для зниження рівня стресу"

Цілі:

- Зменшення рівня фізичного та емоційного стресу.
- Покращення здатності до саморегуляції емоцій.
- Збільшення спокою та внутрішньої гармонії.

Опис:

1) Займіть зручне положення або ляжте на спину.
2) Повільно і глибоко вдихайте через ніс, рахуйте до п'яти.
3) Затримайте подих на кілька секунд, відчуваючи повне наповнення легень повітрям.
4) Повільно випустити повітря через рот, рахуйте до п'яти, відчуваючи, як напруга покидає ваше тіло.
5) Повторюйте цей процес протягом 5-10 хвилин або до тих пір, поки не відчуєте зниження рівня стресу та тривоги.
6) Під час виконання вправи зосередьте свою увагу на диханні та відчуттях у вашому тілі, уникайте відволікань на зовнішні подразники.
7) Поступово повертайтеся до свідомості, роблячи помітні рухи пальцями та ногами, і повільно відкриваючи очі.

Розуміння власних цілей та мотивів є важливим кроком у керуванні власним життям.

Назва вправи: "Мапування особистих цілей і мотивів"

Цілі:

- Допомогти учасникам чітко сформулювати свої особисті цілі та мотиви.
- Заохочувати рефлексію щодо власних цілей та мотиваційних факторів.
- Стимулювати учасників до прийняття конкретних кроків для досягнення своїх цілей.

Опис вправи:

1) Кожному учаснику видається аркуш паперу.
2) Учасникам пропонується зробити список своїх особистих цілей та мотивів. Це можуть бути короткострокові та довгострокові цілі, а також мотиваційні чинники.
3) Після того як учасники створили свої списки, їхнє завдання - вибрати топ-3 найважливіших цілей чи мотивів.
4) Далі, кожен учасник намагається визначити, як їхні поточні дії та звички впливають на досягнення цих цілей. Це може включати виявлення позитивних та негативних аспектів їхньої поведінки та думок.

5) Учасники можуть записати будь-які ідеї або стратегії, які допоможуть їм зосередитися на досягненні своїх цілей та вдосконаленні мотивації.
6) На завершення вправи, учасники можуть обговорити свої враження, досвід та нові уявлення про свої цілі та мотивації з іншими учасниками групи.

Висновки до розділу 3

Самосвідомість відіграє ключову роль у розвитку та саморозвитку особистості, оскільки вона активізує потенціал індивіда та спрямовує його на досягнення поставлених цілей у часовому проміжку "теперішнє - майбутнє". Залежно від характеристик самосвідомості, вона може сприяти або заважати розвитку особистості.

Дослідження показують, що самосвідомість впливає на поведінку через внутрішні стани (наприклад, самовпевненість, самоідентичність) та наше уявлення про те, як ми сприймаємо себе та як нас сприймають інші. Люди з низьким рівнем самосвідомості часто вдаються до механізмів самозахисту, таких як заперечення, відсторонення, самозвеличення та страх невдачі. Однак, зі зростанням самосвідомості люди стають більш стійкими і краще справляються з адаптивною діяльністю - здатністю аналізувати стресові ситуації, визначати можливі рішення, імпровізувати та зберігати спокій.

Різні процеси самосвідомості, такі як рефлексія, румінація, метакогніція та mindfulness, допомагають людям краще розуміти себе, свої дії та взаємодію з навколишнім середовищем.

Наукові дослідження з покращення самосвідомості можна розділили на наступні категорії: 1) рефлексивні практики; 2) майндфулнес; 3) коучинг; 4) програми розвитку лідерства; 5) навчальні програми на основі досвіду; 6) арт програми; 7) практики зі зворотним зв'язком. Найпоширенішими були майндфулнес, зворотний зв'язок та коучинг.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження дають підстави зробити такі висновки.

1) В українській та зарубіжній психологічній науці проведено значну кількість досліджень присвячених стресу. Поняття стресу об'єднує в собі чотири аспекти:

а) як неспецифічна реакція організму на різноманітні стресори;

б) як психофізіологічна реакція на значущі подразники;

в) як процес взаємодії людини з навколишнім середовищем;

г) як психофізіологічний емоційний стан особистості, що виникає в екстремальних ситуаціях.

Так, стрес є динамічним станом, який формується внаслідок взаємодії людини з оточуючим її середовищем.

2) Більшість вчених визначають стресостійкість як складну властивість особистості, яка проявляється у здатності адаптуватися до екстремальних умов. Вона обумовлена рівнем мобілізації ресурсів організму і виявляється в показниках його функціонального стану та здатності успішно функціонувати. Деякі дослідники розглядають стресостійкість як здатність особистості протистояти стресу або адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність життєдіяльності. Інші науковці розглядають стресостійкість як комплексну характеристику особистості, що включає особистісний та поведінковий компоненти, які забезпечують здатність успішно функціонувавати в складних та екстремальних умовах.

Проаналізувавши різні підходи до розуміння стресостійкості, ми розглядали стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості – результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об’єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

3) Теоретичний аналіз наукової теорії про самотність показав, що з одного боку, самотність є явищем, яке має глобальний, суттєвий характер і сильно залежить від соціальних умов. Водночас, вона є складним психічним

переживанням, яке торкається найглибших аспектів людської свідомості, таких як рефлексія, інтимність та суб'єктність.

Таким чином можна виокремити вісім теоретичних підходів до самотності: соціологічний; феноменологічний; психодинамічний; інтимний; загальносистемний; інтеракціоністський; когнітивний; екзистенціальний.

У нашій роботі ми визначали самотність як внутрішнє переживання, суб'єктивний стан свідомості, що має прояв як інтимність, замкнутість, переживання дефіциту щирих соціальних зв'язків та спілкування.

4) В ході проведення емпіричного дослідження було визначено рівні стресостійкості та самотності особистості. Під час аналізу було виявлено, що немає статистично значущої залежності між цими показниками за статевими відмінностями. Таким чином, отримані результати свідчать про те, що стать не впливає на рівні стресостійкості та самотності в досліджуваній групі.

5) В результаті проведеного емпіричного дослідження визначено статеві відмінності в рівні духовного потенціалу особистості. У групі чоловіків: 1 респондент (5% від усієї кількості чоловіків у дослідженні) має низький рівень духовного потенціалу; 4 чоловіки (20% від чоловічої групи) виявили високий рівень духовного потенціалу; 15 осіб (75% від усього обсягу чоловіків) має середній рівень духовного потенціалу. У групі жінок: 18 осіб (60% від загальної кількості жінок у дослідженні) мають середній рівень духовного потенціалу; у 8 жінок (26,7% від жіночої групи) спостерігається низький рівень духовного потенціалу; 4 жінки (13,3% від кількості жінок у дослідженні) виявили високий рівень духовного потенціалу. Унаслідок порівняльного аналізу актуалізованості психологічних механізмів духовного розвитку та підструктур духовного потенціалу у чоловіків і жінок були виявлені відмінності у шкалі “Децентрація”, “Досвід” та “Спілкування”.

6) Визначено специфічні особливості взаємозв'язку стресостійкості та самотності в залежності від духовних цінностей особистості у чоловіків. Так, існує співвідношення між показниками стресостійкості та самотності, зі збільшенням одного показника спостерігається збільшення іншого. Іншими

словами, чим нижчий рівень стресостійкості, тим вищий рівень самотності, і навпаки. Також, існує зв'язок між стресостійкістю та самотністю залежно від духовних цінностей за шкалою “Самосвідомість”. Чоловіки з більш вираженими духовними цінностями та глибшим усвідомленням власного "Я" мають менший рівень самотності та виявляють більшу опірність до стресу. Високий рівень самосвідомості та розвинені духовні цінності можуть виступати як захисні фактори, які сприяють зменшенню самотності та підвищенню рівня стресостійкості у людей.

7) Представлено програму практичних рекомендацій, спрямовану на підвищення рівня самосвідомості з метою збільшення опірності до стресу. В програмі враховано, що різні процеси самосвідомості, такі як рефлексія, румінація, метакогніція та mindfulness, допомагають людям краще розуміти себе, свої дії та взаємодію з навколишнім середовищем.

Також, проведено аналіз різних наукових досліджень з розвитку самосвідомості, які можна розділили на наступні категорії: 1) рефлексивні практики; 2) майндфулнес; 3) коучинг; 4) програми розвитку лідерства; 5) навчальні програми на основі досвіду; 6) арт програми; 7) практики зі зворотним зв'язком. Найпоширенішими були майндфулнес, зворотний зв'язок та коучинг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барінова Н.В. Взаємозв‘язок проблем самотності та спілкування // Н.В. Барінова, О.В. Пагава // Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна: Серія: «Психологія». – Харків, 2010. – № 902. – с. 13 - 18.

2. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ // Вісник післядипломної освіти. – 2009. – № 11(2). – с. 19 - 28.

3. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості // М. Боришевський // Психологія і суспільство. – 2009. – № 4. – с. 120.

4. Вільямс К. Тренінг з управління стресом // К. Вільямс. – 2002. – 272 с.

5. Гегель Г. Роботи різних років. – 1970. – 310 с.

6. Гончаренко М.С. Валеологічний словник // М.С. Гончаренко; Харківський держ. ун-т. – Х.: ХДУ, 1999. – 315 с.

7. Грановська О.Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 – "загальна психологія, психологія особистості" // – К. : 2012. – 24 с.

8. Гусейнова Н.О. Самотність як ресурс особистісного розвитку // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди: зб. наук. праць. – 2014. – Вип. 31, дод. 4: Міжнародні психолого-педагогічні питання. – Т. 1 (9). – с. 132 - 138.

9. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. – Херсонський державний університет.

10. Клибанівська Т.М. Теоретичні аспекти дослідження самосвідомості особистості – У: Актуальні проблеми психології. – Том І. Випуск 51. – с. 47 - 52.

11. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості // дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 // Інститут психології імені Г.С. Костюка. – Київ, 2009. – 513 с.

12. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2011. – Вип. 26. – с. 183 - 192.

13. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини // За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ ―Вежа – Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, – 2011. – 430 с.

14. Кочубей Т. Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості // Т. Кочубей, А. Семенов // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2013. – Ч. 1. – с. 117 - 124.

15. Кравцов Д.Р. Аналіз теоретичних досліджень поняття "стресостійкість". Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 5 квіт. 2019 р.) // МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. — Харків, 2019. — с. 236 - 238.

16. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: [монографія] // В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

17. Крайнюк В.М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками // В. М. Крайнюк; за ред. акад. С. Д. Максименка // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Логос, 2007. – Т.7, вип.10. – с. 178 - 183.

18. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять стресостійкість та емоційна стійкість // Теорія і практика сучасної психології – 2016. – № 1. – с. 22 - 28.

19. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. – Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2014. – № 1(34). – с. 156 - 173.

20. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Збірник тез за матеріалами наукового круглого столу on-line "Усамітнення та самотність в житті особистості" – 24 квітня 2020 року – с. 33 - 38.

21. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці. // Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук // – Київ. – 2010.

22. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», – 2016. – 36 с.

23. Лефтеров В.О. Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню // Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню, – № 2 (22), – 2013 – с. 47 - 50.

24. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України // за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – 2017. – Вип. 35. – с. 293 - 309.

25. Мигаль Г.В., Протасенко О.Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. – Харків. – 2008. – с. 248 - 252.

26. Мілерян Є.А. Емоційно-вольові компоненти надійності оператора // Нариси психології праці оператора. – К.: Наука, 1974 – с. 5 - 82.

27. Мовчан М.М. Осмислення феномену самотності як проблеми суспільного буття особистості // Філософські обрії. Науково-теоретичний часопис Інституту філософії імені Г.С. Сковороди НАН України та Полтавського державного університету імені В.Г. Короленка // Вип. 13. Київ – Полтава. – 2005. – с. 141 - 156.

28. Наталушко І.Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості // І.Ю. Наталушко // Практична психологія та соціальна робота. – № 3. – 2008. – с. 13 - 18.

29. Помиткін Е.О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості: посібник // Е.О. Помиткін. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, – 2013. – 144 с.

30. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студентів ВНЗ III - IV рівнів акредитації // Родіна Н. В.; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. – Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. – 164 с.

31. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема // В.І. Сіляєва // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №4. – с. 33 - 35.

32. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах // Науковий вісник Ужгородського національного університету, – 2021. – № 4. – с. 113 - 116.

33. Стельмащук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт // Педагогіка і психологія професійної освіти – 2014. – № 4. – с. 189 - 198.

34. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. – Габітус. – 2021. – № 21. – с. 92 - 96.

35. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, – 2021. – 23 с.

36. Тимченко О.В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції // Теорія і практика сучасної психології – 2018 – №2 – с. 70 - 72.

37. Титаренко Т.М., Лєпіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. – Київ: Міленіум, – 2006. – 204 с.

38. Хамітов Н.В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології 2-ге вид.перероб та доп // Н.В.Хамітов. – К.: «КНТ», 2017. – 370 с.

39. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 // Інститут психології імені Г.С. Костюка. – Київ, 2011. – 274 с.

40. Alicke M.D, Sedikides C. Self-enhancement and self-protection: what they are and what they do. – Eur. Rev. Soc. Psychol. 20:1 - 48, 2009.

41. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.

42. Baumeister R.F. The self. The Handbook of Social Psychology D.T. Gilbert, S.T. Fiske, G. Lindzey, pp. 680 - 740. New York: McGraw-Hill., 4th ed., 1998.

43. Block J.H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. Minnesota Symposium on Child Psychology, vol. 13, pp. 39 - 101, 1980.

44. Bonanno G.A., Mancini A.D. The human capacity to thrive in the face of potential trauma. Pediatrics, no 121, pp. 369 - 375, 2008.

45. Bozer G., Jones R.J. Understanding the factors that determine workplace coaching effectiveness: a systematic literature review. Eur. J. Work Organ. Psychol., 2018.

46. Brown K.W., Ryan R.M., Creswell J.D. Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychol. Inq., 2007.

47. Cai W.P., Pan Y., Zhang S.-M., Wei C., Dong W., Deng G.-H. Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: exploring multiple mediation model. Psychiatry Res., no 256, pp. 71 - 78., 2017.

48. Campagne D.M. Stress and perceived social isolation (loneliness). Archives of Gerontology and Geriatrics, pp. 192 - 199, 2019.

49. Campbell J.E. Teachers and mental health: the art of accurate speech and other ways to help students (children) not become psychiatric patients. Bloomington, AuthorHouse, 112 p., 2011.

50. Camus A. The Myth of Sisyphus and Other Essays. New York: Alfred A. Knopf. - 1955.

51. Cartwright S., Cooper C.L. Managing Workplace Stress. London, 1997.

52. Cashman K. Return on self-awareness: Research validates the bottom line of leadership development. Forbes March 17, 2014.

53. Chen G., Thomas B., Wallace J.C. A multilevel examination of the relationships among training outcomes, mediating regulatory processes, and adaptive performance. J. Appl. Psychol. – 2005.

54. Collins L., Hartog S. Assessment centers: a blended-learning adult development strategy. See London. pp. 299 - 330, 2021.

55. Compas B.E., Connor-Smith J., Saltzman S., Thomsen A., Wadsworth S. Coping with stress in childhood and adolescence: problems, progress and potential in theory and research. Psychological Bulletin. Vol. 127, No 1. pp. 87 - 127, 2001.

56. Cox T. Stress. London: Macmillan Press, 1978.

57. Clawson J.G.S. Problems in managing the self-assessment process for leaders-to-be. Self-Management and Leadership Development MG Rothstein, RJ Burke pp. 91–107. Northampton, MA: Edward Elgar., 2010.

58. Dohrenwend B.P. Adversity, Stress and Psychopathology. New York: Oxford., 1998.

59. Dooley D., Catalano R. The epidemiology of economic stress // American Journal of Community Psychology, No 2., pp. 387 - 409, 1984.

60. Drawbaugh M.L., Gianelloni J.E., Levy P.E. The role of the feedback environment in self-development. See London, pp. 275 - 285, 2021.

61. Duval T.S., Wicklund R.A. A Theory of Objective Self-Awareness New York: Academic., 1972.

62. Dweck C.S. Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development. New York: Psychology., 1999.

63. Eurich T. What self-awareness really is (and how to cultivate it). Harvard Business Review Jan. 4. Reviews internal and external self-awareness; feedback allows for progressive self-journey., 2018.

64. Farchi M., Gidron Y. The effects of “psychological inoculation” versus ventilation on the mental resilience of Israeli citizens under continuous. J. Nerv. Ment. Dis., No 198, pp. 382 - 384, 2010.

65. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. The Oxford handbook of stress, health, and coping / S. Folkman. - Oxford: Oxford University Press, pp. 453 - 462. – 2011.

66. Frankl V. Man's Search for Ultimate Meaning. (A revised and extended edition of The Unconscious God; with a foreword by Swanee Hunt). Perseus Book Publishing, New York, 1997.

67. Freberg K. The rich get richer: Online and offline social connectivity predicts subjective loneliness // K. Freberg, R. Adams, K. McGaughey, L. Freberg // Media Psychology Review, – Vol 3(1) – pp. 103 - 115 – 2006.

68. Freud S. A General Introduction to Psychoanalysis. New York: G. Stanley Hall. – 1920.

69. Freud S. The psychopathology of everyday life (A. Tyson, Trans). New York: Norton, 1966.

70. Fromm-Reichmann E. Loneliness. / / Psychiatry. – 22. – pp. 1 - 15. – 1959.

71. Fromm E. The heart of man. – 1964.

72. Fromm E. Man for himself – 1947.

73. Fromm E. Escape from Freedom. New York: Henry Holt and Company, LLC. p. 177. – 1941.

74. Fromm E. Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics, 1947.

75. Fromm E. The Art of Loving. Dublin: Thorsons. – 1956.

76. Fuller J.L., Thompson W.R. Foundations of behavior genetics. St. Louis, Mo: C. V. Mosby, 1978.

77. Garmezy N., Masten A.S., Tellegen A. The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology. Child Dev., No 55, pp. 97 - 111., 1984.

78. Glaser R., Kiecolt-Glaser, J.K., Speicher C.E., Holliday, J.E. Stress, loneliness, and changes in herpesvirus latency. Journal of Behavioral Medicine, 8(3), pp. 249 - 260, 1985.

79. Hanton S., Neil R., Evans L. Hardiness and anxiety interpretation: an investigation into coping usage and effectiveness. Eur. J. Sport Sci., No 13, pp. 96 - 104. – 2013.

80. Hardie E., Critchley C., Morris Z. Complexity of self-control: the role of self-interpretation in relational relationships, individual and collective coping styles, and health outcomes. Asian Journal of Social Psychology. Vol. 9. – pp. 224 - 235. – 2006.

81. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44, pp. 513 - 524. – 1989.

82. Horney K. Our inner conflicts; a constructive theory of neurosis. W W Norton & Co. – 1945.

83. Hülsheger U.R., van Gils S., Walkowiak A. The regulating role of mindfulness in enacted workplace incivility: an experience sampling study. J. Appl. Psychol. – 2021.

84. Husserl E. Philosophy as Rigorous Science. New Yearbook for Phenomenology and Phenomenological Philosophy 2. pp. 249 - 295. – 2002.

85. Hyland P.K., Lee R.A., Mills M.J. Mindfulness at work: a new approach to improving individual and organizational performance. Ind. Organ. Psychol. 84: pp. 576 - 602, 2015.

86. Itzchakov G., DeMarree K.G., Kluger A.N., Turjeman-Levi Y. The listener sets the tone: High-quality listening increases attitude clarity and behavior-intention consequences. – 2018.

87. Jia X., Li W., Cao L. The role of metacognitive components in creative thinking. Front. Psychol., 2019.

88. Jones F., Bright, J., Clow A. Stress: Myth, Theory, and Research. Pearson Education. New York, 2005.

89. Jung C.G.. Problems of the soul of our time. – 1931.

90. Kegan R. In Over Our HeadsCambridge, MA: Harvard Univ. Press, 1994.

91. Kierkegaard S. Fear and Trembling.Cambridge University Press, 2006.

92. Klimoski R., Hu X. Improving self-awareness and self-insight. See London. pp. 73 - 96, 2021.

93. Kolb D.A., Fry R. Toward an applied theory of experiential learning. Theories of Group Process, ed. C. Cooper, pp. 33 - 57, London: John Wiley, 1975.

94. Laske O.E. An integrated model of developmental coaching. Consult. Psychol. J., 1999.

95. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. 1-st edition. New York City: Springer Publishing Company, – 460 p. – 1984.

96. Lazarus R. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill Book Co, 1966.

97. London M. Self and Interpersonal Insight: How People Gain Understanding of Themselves and Others in Organizations. New York: Oxford Univ. Press, 1995.

98. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. Problems of development in the study of coping. International journal of Behavioral Development. Vol. 22, No 2. pp. 287 - 313., 1998.

99. Maslow A.H. Motivation and personality (First ed.). Harper & Row. Retrieved 6 July 2022. – 1954.

100. Maslow A.H. Toward a Psychology of Being: Religions, Values, and Peak Experiences, 1962.

101. Masten A.S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects, No. 18, pp. 3 - 25. – 1994.

102. Matheny K., Aycock D.W., Hung J.L., Cutlette W.L., Silva-Cannella K.A. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. Counseling Psychologist, 14, pp. 499 - 549. – 1986.

103. Maurer T.J., London M. From individual contributor to leader: a role identity shift framework for leader development within innovative organizations. J. Manag. – 2018.

104. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations. Chap. 31, Handbook of Industrial Organizational Psychology // J.E. McGrath. - Chicago: Rand McNally Co., – pp. 1351 - 1395. – 1976.

105. Monat A. Stress and Coping: An Anthology. NY: Columbia University Press, 1 – 598 p., – p. 178. – 1991.

106. Moustakas C.E. Portraits of loneliness and love. Englewood Cliffs. – N. J.: Prentice-Hall, 1975.

107. Murphy S.E., Reichard R.J., Johnson S.K Self-regulation and leadership: implications for leader performance and leader development. Leadership at the Crossroads, Vol. 1 Leadership and Psychology C. Hoyt, A. Goethals, D. Forsyth. pp. 250 - 264. Westport, CT: Praeger, 2008.

108. Park S., Park S. Employee adaptive performance and its antecedents: review and synthesis. Hum. Resour. Dev. – 2019.

109. Parsons P.A. Behavior, stress and variability // Behavior Genetics, Vol 8. pp. 293 - 308. – 1988.

110. Passarelli A.M., Kolb D.A. The learning way: learning from experience as the path to lifelong learning. See London, pp. 97 - 130. – 2021.

111. Perlman D., Peplau, L.A. Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), Loneliness – pp. 123 - 134 – New York: Wiley., 1982.

112. Pienaar J.W., Nel P. A conceptual framework for understanding leader self-schemas and the influence of those self-schemas on the integration of feedback. SA J. Hum. Resour. Manag. – 2017.

113. Rasheed S.P., Younas A., Sundus A. Self-awareness in nursing: a scoping review. J. Clin. Nurs. Theory-based review focusing on nurses' self-awareness development. – 2019.

114. Risman D., Denney R., Glazer N. The lonely crowd. – New Haven: Yale University Press, 1950.

115. Rogers, C. R. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin Co. – 1961.

116. Rogers C. Toward a Science of the Person. Published 1 April 1963 // Journal of Humanistic Psychology. – 1963.

117. Rogers C. The lonely person and his experience in encounter group // C. Rogers on encounter groups. - New York, 1970.

118. Rogers C. The loneliness of contemporary man as seen in the «case of Elen West» // Annals in Psychiatry. - 1961.

119. Russell D. The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure // D. Russell // Journal of Personality Assessment, – Vol 66 – pp. 20 - 40, – 1996.

120. Ryan R.M., Donald J.N., Bradshaw E.L. Mindfulness and motivation: a process view using self-determination theory. Curr. Dir. Psychol. – 2021.

121. Sadler W., Johnson T. From loneliness to anemia, 1989.

122. Sartre J.P., Mairet P. Existentialism and Humanism. Methuen – 1948.

123. Sedikides C. Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. J. Personal. Soc. Psychol. – 1993.

124. Selye H. Stress without Distress. J.B. Lippincott Company, – 1974.

125. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, – 1956.

126. Serma V. Some situational and personal correlates of loneliness, – 1989.

127. Silvia P.J., Duval T.S. Objective self-awareness theory: recent progress and enduring problems. Personal. Soc. Psychol. – 2001.

128. Spielberg C.D. Trail-state anxiety and motor behavior // C.D. Spielberg // Journal of Motor Behavior. – V.3. – pp. 265 - 279. – 1971.

129. Staub E., Vollhardt J. Altruism born of suffering: the roots of caring and helping after victimization and other trauma. Am. J. Orthopsychiatry, No 78, pp. 267 - 280. – 2008.

130. Sullivan H.S. The interpersonal theory of psychiatry. – New York: Norton, 1953.

131. Sutton A. Measuring the effects of self-awareness: construction of the self-awareness outcomes questionnaire. Eur. J. Psychol. – 2016.

132. Tafarodi R.W., Swann W.B. Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. Personal. Individ. Differ. – 2001.

133. Tajfel H., Turner J.C. The social identity theory of intergroup behavior. Psychology of Intergroup Relations S. Worchel, W.G. Austin 7–24. Chicago: Nelson-Hall, 1986.

134. Taylor S.N. Why the real self is fundamental to intentional change. J. Manag. Dev. – 2006.

135. Trapnell P.D., Campbell J.D. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. J. Personal. Soc. Psychol. – 1999.

136. Tucker-Ladd C.E. Psychological self-help, mental health net., 2000.

137. Turner J.C., Reynolds K.J. The story of social identity. Rediscovering Social Identity: Key Readings, ed. T. Postmes, N. Branscombe 13–32. New York: Psychology, 2010.

138. Weiss R.S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press. – 1973.

139. Wilson T.D. Know thyself. Perspect. Psychol. – 2009.

140. Wohlers A.J., London M. Ratings of managerial characteristics: evaluation difficulty, co-worker agreement, and self-awareness. Pers. Psychol. – 1989.

141. Wolff H.G. Stress and Desease. 2nd ed. Springfield: Charles C Tomas, 1968.

142. Zilboorg G. Loneliness / / Atlantic Monthly. - January, 1938. - pp. 45 - 54.

143. Zimmerman B., Schunk D. Self-Regulated Learning and Academic Thought Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc. – 2001.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення духовного потенціалу та дослідження психологічних механізмів духовного розвитку «Духовний потенціал особистості — 2»

Інструкція для учасників:

Оцініть подані нижче твердження від 0 до 2-х балів за шкалою: 0 балів — ні; 1 бал — частково так; 2 бали — так, дійсно, — та внесіть відповідні бали у таблицю відповідей. Намагайтеся відповідати вдумливо, об’єктивно, пригадуючи свої вчинки та поведінку.

1. Відчуваю внутрішній дискомфорт, коли доводиться засмучувати співрозмовника.
2. Образи великих духовних подвижників викликають у мене почуття натхнення.
3. Кожен день працюю над удосконаленням власного характеру.
4. Духовні потреби для мене важливіші за матеріальні.
5. Прагну досягнення мудрості.
6. Мрію доповнити чимось корисним віковий досвід людства.
7. Веду здоровий спосіб життя.
8. У спілкуванні більше цікавлюся іншими, ніж говорю про себе.
9. Отримую задоволення від допомоги потребуючим.
10. Турбуючись про інших, нерідко жертвую власними інтересами.
11. Часто замислююсь над людськими долями, шукаю смисли та закономірності.
12. Усвідомлюю духовну єдність з іншими людьми.
13. Роблячи добрі вчинки, не очікую на подяку чи визнання.
14. Думаю, варто ризикувати власним життям, рятуючи життя незнайомої людини.
15. Дотримуюсь правила казати тільки правду.
16. Добре усвідомлюю вищу мету і призначення власного життя.
17. Не тримаю образ на людей і не вважаю нікого своїм ворогом.
18. Намагаюсь бути свідомим навіть уві сні.
19. Пізнання власного внутрішнього світу для мене не менш важливе, ніж пізнання зовнішнього.

20. Голос власної совісті є для мене важливішим, ніж схвалення чи осуд оточуючих.

21. Враховую в повсякденному житті тип свого темпераменту.

22. Залюбки спілкуюсь про місію людини у Всесвіті.

23. Намагаюсь примножувати у світі Красу, Добро та Істину.

24. Маю схильність відмежовуватися від конкретних ситуацій та споглядати на них неначе з космічної височини.

25. Практикую спостереження за власними думками, намагаюсь керувати процесом мислення та уяви.

26. Усвідомлюю безсмертну природу свого духовного «Я».

27. Гостро відчуваю переживання іншої, навіть незнайомої мені людини.

28. Постійно удосконалюю можливості власного тіла.

29. Подумки спілкуюсь із Природою, з усім буттям, Всесвітом, Богом.

30. Знаходжу єдину основу у різних філософських, релігійних чи езотеричних поглядах, традиціях.

31. Вважаю, що всі живі істоти є цінними у Всесвіті та намагаюсь не приносити нікому шкоди.

32. Підтримую в собі стан гармонії, доброзичливості.

33. Глобальні світові проблеми хвилюють мене не менше особистих.

34. Маю незвичайний досвід «розчинення» в океані духовних переживань любові та єдності.

35. Дбаю про здоров’я власного тіла як про частину єдиної Природи.

Додаток Б

Методика визначення стресостійкості Холмса і Раге

Подія	Оцінка
Смерть чоловіка / дружини	100
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	65
Тюремне ув'язнення	63
Смерть близького члена сім'ї	63
Травма або хвороба	53
Одруження, весілля	50
Звільнення з роботи	47
Примирення подружжя	45
Вихід на пенсію	45
Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44
Вагітність партнерки	40
Сексуальні проблеми	39
Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміна фінансового становища	38
Смерть близького друга	37
Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи	36

Посилення конфліктності відносин з партнером	35
Позика на велику покупку (наприклад, будинок)	31
Закінчення терміну виплати позики, зростаючі борги	30
Зміни посади, підвищення	29
Син або дочка покидають дім	29
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
Видатне особисті досягнення, успіх	28
Партнер кидає роботу (або приступає до роботи)	26
Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	26
Зміни умов життя	25
Відмова від індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
Проблеми з керівником, конфлікти	23
Зміна умов або годин роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміни звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	19
Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
Зміна соціальної активності	18

Позика для покупки речей (машина, телевізор)	17
Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушенням сну	16
Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом	16
Зміна звичок, пов'язаних з харчування	15
Відпустка	13
Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
Незначне порушення правопорядку	11

Додаток В

«Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона

Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
Мені нема з ким поговорити				
Для мене нестерпно бути таким самотнім				
Мені не вистачає спілкування				
Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
Я зараз не маю близької людини				
Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				
Я відчуваю себе покинутим				
Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
Я відчуваю себе повністю самотнім				
Мої соціальні стосунки та зв’язки				

поверхневі				
Я постійно прагну бути в компанії				
Ніхто не знає яким я є насправді				
Я відчуваю себе ізольованим від інших				
Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
Мені важко заводити друзів				
Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
Люди навколо мене, але не зі мною				