

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.4.12>

Кириленко Таїса Сергіївна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної психології

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ORCID ID: 0000-0001-9079-9722

Ніколаєва Світлана Сергіївна,

магістр психології

ORCID ID: 0009-0000-3578-8852

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS RESILIENCE AND PERSONAL LONELINESS

Стаття присвячена взаємозв'язку стресостійкості та самотності, які є важливими та актуальними питаннями сучасної психології. У роботі стресостійкість розглядається як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, протистояти негативним впливам стресових факторів, а також зберігати психологічну рівновагу під час криз. У сучасному світі, де зовнішні стресори все більше впливають на якість життя та психічне здоров'я людини, ця здатність стає особливо значущою. У свою чергу, самотність досліджується не лише як соціальний феномен, пов'язаний із фізичною чи емоційною ізоляцією, але й як внутрішній, суб'єктивний стан, що безпосередньо впливає на загальне самопочуття, емоційне благополуччя та психологічну стабільність особистості.

Важливою складовою роботи є розгляд духовних цінностей як одного з основних ресурсів, які сприяють підвищенню рівня стресостійкості та зниженню відчуття самотності, особливо в умовах кризових ситуацій, що вимагають швидкої адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів. Духовний потенціал включає в себе орієнтацію на високі духовні цінності, самоорганізацію, усвідомлення життєвої мети, розвиток самосвідомості та вольової саморегуляції.

Емпірична частина роботи базується на дослідженні 50 осіб, що включало діагностику рівня стресових подій, духовного потенціалу та суб'єктивного відчуття самотності. Використані методики дозволили комплексно оцінити рівні стресостійкості та самотності, а також виявити їхній зв'язок із духовними цінностями. Дані дослідження показали, що особи з високим рівнем духовних цінностей демонструють вищу стресостійкість і менше відчуття самотності, що підкреслює роль духовних цінностей як засобу психологічного захисту та ресурсу особистісного розвитку.

Крім того, результати вказують на певні статеві відмінності, які варто враховувати під час розробки програм психологічної підтримки. Зокрема, було виявлено, що чоловіки з вищим рівнем духовного розвитку проявляють більшу опірність до стресу та меншу схильність до самотності порівняно з жінками. Отримані дані є основою для створення практичних рекомендацій щодо зміцнення стресостійкості та зменшення почуття самотності через розвиток духовних цінностей.

Ключові слова: стресостійкість, самотність, духовні цінності, духовний потенціал, статеві відмінності.

The article is dedicated to the relationship between stress resilience and loneliness, which are important and relevant issues in modern psychology. In this work, stress resilience is considered as the ability of an individual to adapt to difficult life circumstances, withstand the negative effects of stress factors, and maintain psychological balance during crises. In today's world, where external stressors increasingly impact the quality of life and mental health, this ability becomes particularly significant.

Loneliness, on the other hand, is studied not only as a social phenomenon related to physical or emotional isolation but also as an internal, subjective state that directly influences overall well-being, emotional welfare, and psychological stability of the individual.

An important component of the work is the examination of spiritual values as one of the primary resources that contribute to increased stress resilience and reduced feelings of loneliness, especially in crisis situations that require quick adaptation and mobilization of internal resources. Spiritual potential includes orientation towards high spiritual values, self-organization, awareness of life purpose, development of self-awareness, and voluntary self-regulation.

The empirical part of the work is based on a study involving 50 individuals, which included diagnostics of stress events, spiritual potential, and subjective feelings of loneliness. The methodologies used allowed for a comprehensive assessment of stress resilience and loneliness levels, as well as to identify their relationship with spiritual values.

The research data showed that individuals with a high level of spiritual values demonstrate greater stress resilience and lower feelings of loneliness, highlighting the role of spiritual values as a means of psychological protection and a resource for personal development.

Furthermore, the results indicate certain gender differences that should be considered when developing psychological support programs. Specifically, it was found that men with a higher level of spiritual development exhibit greater resistance to stress and a lower tendency towards loneliness compared to women. The obtained data serve as a basis for creating practical recommendations aimed at strengthening stress resilience and reducing feelings of loneliness through the development of spiritual values.

Key words: *stress resilience, loneliness, spiritual values, spiritual potential, gender differences.*

Постановка проблеми. У сучасному світі кількість стресових факторів постійно зростає через прискорений ритм життя, інформаційне перенасичення, соціальні зміни та погіршення екологічної ситуації. Стресові ситуації можуть призводити до виникнення стресових реакцій у людей, однак наявність стресора не завжди є умовою для розвитку стресу. Епідеміологічні дослідження свідчать, що значна частина населення здатна підтримувати нормальні фізіологічні показники навіть при тривалих стресових навантаженнях. Це вказує на існування механізмів стійкості до стресу, розуміння яких може допомогти в розробці ефективних методів реабілітації.

Одночасно з цим, сучасний спосіб життя та різноманітні стресові ситуації сприяють зростанню відчуття самотності серед людей. Самотність може бути викликана різними чинниками, включаючи зміни у працевлаштуванні, природні катастрофи, військові дії та руйнування соціальних зв'язків. Погляди на феномен самотності різноманітні: деякі дослідники бачать його в особистісних властивостях, інші – у соціальних умовах, а іноді в обох.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку стресостійкості та самотності є важливим завданням сучасної психології. Вивчення індивідуально-психологічних відмінностей, статевих відмінностей та ролі духовних цінностей може допомогти в розробці програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення стресостійкості та зменшення відчуття самотності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стрес і стресостійкість є актуальними проблемами сучасної психології. Перші дослідження стресу започаткував У. Кеннон у 1932 році, описуючи реакцію «бий або тікай». Пізніше Г. Сельє доповнив це поняття, описуючи стрес як «неспецифічну реакцію організму на несподівані ситуації» та розробив модель «тріади стресу», яка включає стадії тривоги, резистентності та виснаження. Довготривала дія стресогенних факторів призводить до виснаження ресурсів організму, що підвищує ризик розвитку соматичних та пси-

хосоматичних захворювань [11]. Сельє також ввів терміни дистрес і еустрес, вказуючи на різні типи стресових реакцій, що можуть мати як позитивний, так і негативний вплив [12].

Р. Лазарус запропонував розмежування фізіологічного та психологічного стресу. Він зазначав, що стрес виникає тоді, коли людина відчуває, що не може впоратися з вимогами або загрозою для свого благополуччя [6]. Так, у його транзакційній моделі стрес розглядається як результат суб'єктивної оцінки людиною стресора та власних ресурсів для його подолання [1].

П. Парсонс та інші дослідники відзначають взаємодію генетичних і провокуючих факторів у формуванні стресостійкості. Згідно з цим підходом, низький поріг до стресу робить людину більш вразливою до хвороб, тоді як адаптація до стресу залежить від індивідуальних характеристик [8].

Сучасні українські дослідники, такі як Т. Титаренко, Л. Лепіхова, М. Корольчук, розглядають стрес як адаптаційну функцію організму, що виникає в умовах ризику і вимагає швидкого прийняття рішень [15]. Стресостійкість описується як інтегративна властивість особистості, яка допомагає зберігати баланс між емоційними, когнітивними та поведінковими аспектами. Корольчук акцентує увагу на важливості соціальної підтримки, професійного досвіду та Я-концепції у формуванні стресостійкості [2, с. 186–187].

Інші автори [7; 3, 14] вважають, що стресостійкість включає копінг-механізми та механізми психологічного захисту. Дослідження Л. Степаненко показали, що вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях значно залежить від емоційних характеристик особистості, таких як емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, лабільність та оптимістичність [14]. Важливу роль відіграють як внутрішні ресурси особистості (когнітивні, емоційні, мотиваційні компоненти), так і зовнішні чинники (соціальна підтримка, комфортне соціальне середовище) [4].

Дотичною до проблеми стресостійкості, що може поєднувати в собі як внутрішні, так

і зовнішні чинники, є проблема самотності особистості. К. Роджерс, розглядаючи «Я-теорію» особистості, пояснює самотність як стан, що виникає через невідповідність між внутрішнім «Я» індивіда та його соціальним образом [10].

У когнітивному підході, самотність розглядається як результат невідповідності між бажаним і досягнутим рівнем соціальних контактів. Дослідження Л. Пепло та Д. Перлмана підтвердили зв'язок між низькою самооцінкою і самотністю [9].

Представники інтеракціоністського підходу, зокрема Р. Вейс, розділяють самотність на соціальну (відсутність соціального кола) та емоційну (дефіцит тісної прихильності до конкретної людини), що супроводжуються емоційними реакціями, як-от почуттям тривоги або порожнечі [16].

Таким чином, сучасні дослідження стресу та самотності підкреслюють важливість соціальних зв'язків, копінг-стратегій і внутрішніх ресурсів для подолання цих викликів. Стресостійкість і здатність адаптуватися до соціальних умов відіграють ключову роль у психічному здоров'ї та благополуччі особистості.

Українські дослідники також активно вивчають проблему самотності. Так, В. Сіляєва трактує самотність як важке емоційне переживання, зумовлене розчаруванням у глибинних очікуваннях стосовно соціальних зв'язків, які особистість вважає основою свого існування [13]. Інші автори, як-от О. Кулешова та Л. Міхеєва, вказують на самотність як на результат відчуженості від соціальних процесів, що супроводжується зниженням рівня соціальної активності, пригніченістю та втратою відчуття близькості з іншими [5].

Мета дослідження виявити індивідуально-психологічні особливості зв'язку стресостійкості та самотності.

Виклад основного матеріалу. Для дослідження були використані емпіричні методики для діагностики стресостійкості (шкала стресових подій Холмса-Раге), духовного потенціалу (методика Е. Помиткіна) та рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон).

В дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 19 до 64 років (20 чоловіків та 30 жінок). Аналіз був спрямований на пошук зв'язків між рівнями стресостійкості, самотності та духовними цінностями.

На початку дослідження проводився аналіз рівнів стресостійкості серед чоловіків за допомогою шкали стресових подій Холмса-Раге. Згідно з даними, 35% – мали високий рівень стресостійкості, 30% – низький рівень, і ще 35% – середній рівень. Таким чином, більшість чоловіків демон-

стрували високі або середні показники стресостійкості, що вказує на їхню здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

У жінок показники стресостійкості були дещо іншими. Високий рівень стресостійкості спостерігався у 16,7% жінок, середній – у 43,3%, а низький рівень стресостійкості був виявлений у 40% жінок. Це свідчить про те, що жінки більш схильні до низької стресостійкості, що може бути пов'язано з більшою емоційною залученістю у міжособистісні стосунки.

Щодо самотності, то в чоловіків 50% респондентів мали низький рівень самотності, 40% – середній, і лише 10% мали високий рівень самотності. Такі дані вказують на те, що чоловіки загалом відчують себе комфортно в соціальних взаємодіях і не мають значних проблем зі встановленням стійких соціальних зв'язків. У жінок результати виявили подібну тенденцію: 36,7% мали низький рівень самотності, 53,3% – середній, і 10% мали високий рівень самотності.

На основі порівняльного аналізу кількісних показників між чоловіками та жінками, можна зробити висновок, що чоловіки виявляють більшу стресостійкість і меншу схильність до самотності порівняно з жінками.

У дослідженні також було вивчено рівень духовного потенціалу як важливого аспекту внутрішнього розвитку особистості. Духовний потенціал включає в себе орієнтацію на високі духовні цінності, самоорганізацію, усвідомлення життєвої мети, розвиток самосвідомості та вольової саморегуляції.

Серед чоловіків результати показали, що 5% респондентів мали низький рівень духовного потенціалу, 20% – високий, а 75% – середній. Дані вказують, що більшість чоловіків мають певний рівень духовного розвитку, проте не досягають найвищих показників, що могли б свідчити про повне усвідомлення життєвої місії та ролі у світі.

У жінок ситуація дещо інша: 60% жінок виявили середній рівень духовного потенціалу, 26,7% – низький, і лише 13,3% – високий рівень. Такі результати свідчать про те, що жінки, в середньому, демонструють меншу зацікавленість у розвитку духовних аспектів свого життя порівняно з чоловіками.

Аналіз середніх значень показників підструктур духовного потенціалу дозволив визначити, що чоловіки з високим рівнем духовного потенціалу демонструють високий рівень самосвідомості та самоорганізації. У жінок з високим рівнем духовного потенціалу спостерігався вищий рівень рефлексії, а також усвідомлення буттєвої єдності.

Для визначення статевих відмінностей у рівнях стресостійкості, самотності та духовних цінностей був проведений порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента. Результати показали, що різниця у рівнях стресостійкості між чоловіками та жінками не є статистично значущою, незважаючи на те, що чоловіки мали дещо вищі середні показники (Таб. 1).

Щодо самотності, різниця також не була статистично значущою (Таб. 2).

Найбільші статеві відмінності були виявлені у рівнях духовного потенціалу (Таб. 3). Чоловіки мали значно вищі показники у таких підструктурах, як «Досвід», «Спілкування» та «Децентрація».

Результати кореляційного аналізу показують тісний зв'язок між рівнями стресостійкості, само-

тності та духовних цінностей. Важливим висновком є те, що рівень стресостійкості безпосередньо впливає на рівень самотності. Було виявлено позитивну кореляцію: зі зниженням стресостійкості підвищується рівень самотності і навпаки. Люди, які демонструють високу стресостійкість, менше схильні до самотності (Таб. 4).

Чоловіки з низькою стресостійкістю частіше відчують самотність. Низька стресостійкість впливає на здатність до соціальних взаємодій, що призводить до ізоляції. Крім того, самосвідомість у чоловіків показала суттєву кореляцію з рівнями стресостійкості та самотності. Чоловіки, які демонструють високий рівень самосвідомості та духовних цінностей, менш схильні до стресу і мають нижчий рівень самотності. Високий рівень самосвідомості дозволяє краще усві-

Таблиця 1

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

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

Таблиця 2

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

Показник	Чоловіки	Жінки	p-рівень
Самотність	24.2	22.5	0.51

Таблиця 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*

Таблиця 4

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

домлювати свої почуття та взаємодію з іншими, що сприяє ефективній адаптації до стресових ситуацій.

Жінки, на відміну від чоловіків, не виявили чіткої кореляції між стресостійкістю та самотністю. Проте, виявляють тісний зв'язок між духовними цінностями та рівнем самотності. Високий рівень рефлексії сприяє зменшенню відчуття самотності у жінок. Розвинена здатність до саморефлексії

допомагає жінкам краще усвідомлювати власні почуття, потреби та взаємодію з оточенням, що підтримує стабільні соціальні зв'язки. Проте, у жінок не спостерігалось такого ж сильного зв'язку між духовними цінностями і стресостійкістю, як у чоловіків, що може бути обумовлено індивідуальними психологічними особливостями та рівнем емоційної залученості в соціальні взаємодії (Таб. 5).

Таблиця 5

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	-

* – $p < 0,05$

Рівень духовного потенціалу значною мірою впливає на адаптаційні здібності людини до життєвих викликів. Люди з розвиненими духовними цінностями краще справляються з емоційними та стресовими ситуаціями, що сприяє підтриманню стабільних соціальних зв'язків і зниженню рівня самотності.

Висновки. Результати дослідження дають підстави зробити такі висновки.

1. Емпіричне дослідження показало, що немає статистично значущої різниці у рівнях стресостійкості та самотності за статевими ознаками.

2. Статеві відмінності в духовному потенціалі: чоловіки частіше мають високий або середній рівень духовного потенціалу, тоді як у жінок частіше спостерігається середній або низький рівень. Виявлено відмінності за шкалами «Децентрація», «Досвід» та «Спілкування».

3. Взаємозв'язок стресостійкості та самотності пов'язаний з духовними цінностями особистості. Чоловіки з більш вираженими духовними цінностями виявляли менший рівень самотності і більшу стресостійкість. 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. Розвинені духовні цінності можуть слугувати захисними факторами.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на детальніше вивчення впливу духовних цінностей на стресостійкість в різних вікових та соціальних групах. Також доцільно дослідити специфіку зв'язку між рівнем самосвідомості та подоланням емоційної ізоляції в умовах підвищеного стресу.

REFERENCES:

1. Jones, F., Bright, J., & Clow, A. (2005). *Stress: Myth, Theory, and Research*. New York: Pearson Education.
 2. Korolchuk, V. M. (2011). *Psykhoholichni zasady doslidzhennya stresostiykosti osobystosti* [Psychological foundations for studying personality stress resistance]. *Naukovi studiyi iz sotsial'noyi ta politychnoyi psykhoholohiyi*, (26), 183–192 [in Ukrainian].

3. Krainiuk, V. M. (2007). *Psykhohohiya stresostiykosti osobystosti* [Psychology of Personality Stress Resistance] [Monograph]. Kyiv: Nika-Center [in Ukrainian].
4. Kudinova, M. S. (2014). *Strukturno-komponentnyy analiz fenomena stresostiykosti osobystosti* [Structural-component analysis of the phenomenon of personality stress resistance]. *Teoretychni i prykladni problemy psykhohohiyi*, 1(34), 156–173 [in Ukrainian].
5. Kuleshova, O. V., & Mikheeva, L. V. (2020, April 24). *Samotnist' yak psykhichnyy fenomen: osoblyvosti proyavu ta prychny vynyknennya* [Loneliness as a psychological phenomenon: Features and causes]. *Zbirnyk tez za materialamy naukovooho kruhloho stolu on-line «Usamitnennya ta samotnist' u zhytti osobystosti»*, 33–38 [in Ukrainian].
6. Lazarus, R. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill Book Co.
7. Liashyn, Ya. E. (2017). *Kopinh u podolanni zhyttyevykh trudnoshchiv* [Coping with life challenges]. *Problems of Modern Psychology: Collection of Scientific Papers of Kamianets-Podilskyi National University and G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, (35), 293–309 [in Ukrainian].
8. Parsons, P. A. (1988). Behavior, stress and variability. *Behavior Genetics*, 8, 293–308.
9. Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 123–134). New York: Wiley.
10. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin Co.
11. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
12. Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. J. B. Lippincott Company.
13. Silyaeva, V. I. (2000). *Zhinocha samotnist' yak psykhohohichna problema* [Female loneliness as a psychological problem]. *Practical Psychology and Social Work*, (4), 33–35 [in Ukrainian].
14. Stepanko, L. V. (2021). *Emotsiyni vlastyvosti v systemi kopinh-resursiv osobystosti* [Emotional properties in the system of coping resources of the individual]. *Habitus*, (21), 92–96 [in Ukrainian].
15. Titarenko, T. M., & Lepikhova, L. A. (2006). *Psykhohohichna profilaktyka stresovykh perevantazhen' sered shkil'noyi molodi* [Psychological Prevention of Stress Overload among School Youth]. Kyiv: Millennium [in Ukrainian].
16. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.