

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**на тему «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»**

здобувача Антона ПАНФІЛОВА

_____ (підпис)

Науковий керівник: д.психол.н., доцент Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

_____ (підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з атестації
здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.
Марина АРТЮШИНА

_____ (підпис)

Київ-2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма “Економічна та соціальна психологія”

галузь знань
спеціальність

05 Соціальні та поведінкові науки
053 Психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми
_____ Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

«_____» _____ 2023р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки
та психології
_____ Марина АРТЮШИНА

«_____» _____ 2023р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

здобувачу Панфілову Антону Олексійовичу

очної (денної) форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Взаємозв'язок відчуття самотності та резильєнтності особистості»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «10» жовтня 2023 р. № 1994-ст

Кваліфікаційна бакалаврська робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

План кваліфікаційної бакалаврської роботи

Розділ 1	Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми самотності та резильєнтності особистості
Розділ 2	Емпіричне дослідження зв'язку резильєнтності особистості і відчуття самотності
Об'єкт дослідження:	відчуття самотності особистості
Предмет дослідження:	зв'язок відчуття самотності та резильєнтності особистості
Мета бакалаврської дипломної роботи:	теоретично проаналізувати поняття “самотність та резильєнтність” і емпірично дослідити їх зв'язок

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділ 1	Проаналізувати теоретичні основи понять самотність та резильєнтність.
У розділ 2	Обґрунтувати та підібрати методи для емпіричного дослідження зв'язку відчуття самотності та резильєнтності особистості. Емпірично дослідити наявність різних видів і рівнів самотності та особливості резильєнтності особистості. Визначити особливості взаємозв'язку самотності та резильєнтності особистості.

**Завдання підготував
науковий керівник**

_____ **Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО**
(підпис) (ім'я, прізвище)
«_____» _____ 2023р.

**Завдання одержав
студент**

_____ **Антон ПАНФІЛОВ**
(підпис) (ім'я, прізвище)
«_____» _____ 2023р.

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 74 сторінки, 15 таблиць, 16 рисунків, список використаних джерел з 47 найменувань, 10 додатків.

Об'єктом дослідження є відчуття самотності особистості.

Предметом дослідження є зв'язок відчуття самотності та резильєнтності особистості.

Мета кваліфікаційної дипломної роботи – теоретично проаналізувати поняття “самотність та резильєнтність” і емпірично дослідити їх зв'язок.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні основи досліджень понять самотність та резильєнтність.
2. Обґрунтувати та підібрати методи для емпіричного дослідження зв'язку відчуття самотності та резильєнтності особистості.
3. Емпірично дослідити наявність різних видів і рівнів самотності та складових резильєнтності особистості.
4. Визначити особливості взаємозв'язку самотності та резильєнтності особистості.

Основні методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- *емпіричні:*
 - методика “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)” Є. М. Осіна, Д. О. Леонтьєва в перекладі Мілютіної К. Л. і Литвинової Д. О.;
 - методика “Особистісні ресурси” Савченко О.В., Сукач С.
 - методика “Опитувальник дослідження резильєнтності” (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло & Чун-ІнЛін, адаптація Л.Колесніченко, О.Береженна);

- шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих / the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) Е. Ді Томасо в перекладі Панфілов А.О. і Колесніченко Л.А.;
- методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон).
- *математико-статистичні:*
 - кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона (програма SPSS);
 - однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Краскела-Уолліса;
 - процедура попарного порівняння за критерієм Двасс-Стіл-Крічлоу-Флігнера (W-критерій).

Основні результати дослідження: проаналізовано теоретичні поняття самотності та резильєнтність, обґрунтовано та підібрано методи для емпіричного дослідження зв'язку відчуття самотності та резильєнтність особистості, емпірично виявлено наявність різних видів і рівнів самотності та складових резильєнтності, визначено наявність взаємозв'язку самотності та резильєнтності особистості. *Теоретичне та практичне значення отриманих результатів* полягає в тому, що були узагальнені підходи до розуміння самотності та резильєнтності; було встановлено обернений значущий зв'язок між резильєнтністю та самотністю. Це відкриває перспективи для подальших досліджень у психології, а також для розробки програм, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності серед населення з метою зменшення відчуття соціальної ізоляції та самотності.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи - 2024.

Рік захисту роботи - 2024.

Ключові слова: самотність; позитивна самотність; резильєнтність, складові резильєнтності: позитивне мислення, спосіб життя, спрямований на копінг та коригування та мислення, орієнтоване на віру та надію; ресурси особистості.

ВІДГУК

про кваліфікаційну бакалаврську роботу

здобувача факультету управління персоналом, соціології та психології
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»

Антон ПАНФІЛОВА

на тему: **«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»**

Актуальність теми. Дослідження резильєнтності як здатності адаптуватися до наслідків стресу та відновлюватися є достатньо важливим, адже на сучасному етапі триває російсько-українська війна, що детермінує зіткнення з небезпекою, загрозою та різними стресорами. Як ніколи важливо мати опори як в собі, так і в соціальному оточенні, які можуть допомогти пережити ці події. Відчуття самотності, яке переживають люди може певним чином уповільнити процеси адаптації та відновлення особистості, тому дослідження їх взаємозв'язку є досить актуальною проблемою.

Позитивні риси кваліфікаційної бакалаврської роботи. У процесі написання роботи здобувач продемонстрував високий рівень вмінь теоретично опрацювати та аналізувати інформацію, узагальнювати різні підходи до окресленої теми. А.Панфілов систематизував та розкрив існуючі підходи до визначення самотності та розуміння сутності резильєнтності.

Наявність самостійних розробок автора. Здобувач глибоко та всебічно проаналізував отримані результати, застосовував описову статистику та коефіцієнт кореляції Пірсона, однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Краскела-Уолліса та процедура попарного порівняння за критерієм Двасс-Стіл-Крічлоу-Флігнера (W-критерій), що забезпечило надійне обґрунтування встановленим у роботі закономірностям.

Цінність теоретичних висновків та практичних рекомендацій. Висновки, сформульовані у роботі, всеохоплююче узагальнюють увесь зібраний матеріал, відповідають поставленим у роботі меті та завданням. Перекладену методику

можна буде у подальшому адаптувати на українській вибірці. Отримані результати дослідження можна використовувати практичним психологам при роботі проблемою самотності та резильєнтності.

А.Панфілов при написанні роботи проявив себе організованим, вдумливим, глибоким та самостійним науковцем.

Кваліфікаційна бакалаврська робота на тему: «Взаємозв'язок відчуття самотності та резильєнтності особистості» відповідає існуючим вимогам і може бути рекомендована до захисту в ЕК і заслуговує високої позитивної оцінки.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,



доцент кафедри педагогіки та психології

Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

7 червня 2024 року

РЕЦЕНЗИЯ

на кваліфікаційну бакалаврську роботу
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»
здобувача вищої освіти
Антоня ПАНФІЛОВА
на тему: «Взаємозв'язок відчуття самотності та резильєнтності
особистості»

Актуальність теми кваліфікаційної дипломної роботи. В сучасному світі люди часто стикаються з проблемою самотності та потребують ресурсів для її подолання. Дослідження присвячене вивченню зв'язку резильєнтності та самотності, що дозволить краще зрозуміти, як люди дають раду відчуттю самотності в стресових життєвих умовах, а отримані результати використати для спеціально організованої психологічної підтримки.

Якість проведеного дослідження. Під час підготовки магістерської роботи були застосовані необхідні методи дослідження (теоретичні, емпіричні, математично-статистичні). Весь зміст та порядок проведення дослідження повністю відповідають поставленим завданням та меті.

Позитивні риси кваліфікаційної дипломної роботи. Змістовно та глибоко розкрита теоретична частина аналізу понять «резильєнтність» та «самотність», проаналізовані підходи до їх розуміння. Безперечним здобутком здобувача є переклад методики «Loneliness Scale for Adults (SELSA) (Di Tommaso, E., & Spinner, B.) та її використання. Ця методика була додана до інших валідних та надійних психодіагностичних методик. Використання комплексу методів математичної статистики дало змогу всебічно та ґрунтовно проаналізувати отримані результати. В емпіричному дослідженні кількісно та якісно був проаналізований зв'язок між самотністю та резильєнтністю.

Практична значимість висновків. Отримані результати є підґрунтям для подальших досліджень самотності та резильєнтності, а також для розробки програм, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності серед населення з метою зменшення відчуття соціальної ізоляції та самотності.

Узагальнені висновки відповідають поставленим завданням та проблематиці в повному обсязі.

Кваліфікаційна бакалаврська робота на тему «Взаємозв'язок відчуття самотності та резильєнтності особистості» відповідає існуючим вимогам, що ставляться до кваліфікаційних робіт освітнього ступеня «бакалавр» за напрямом «Психологія», може бути рекомендована до захисту в ЕК.

Рецензент:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри спеціальної та
практичної психології,

НДУ імені Миколи Гоголя

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

Підпис *Литовченко Н.* засвідчую

Провідний фахівець *Алей Михайличенко Т.*



Ніна ЛИТОВЧЕНКО

Тема: «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ»

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Відчуття самотності як психологічний феномен особистості	8
1.2. Сутність резильєнтності особистості	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ	37
2.1. Обґрунтування та підбір методик для емпіричного дослідження	37
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	42
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціальна природа людського існування реалізується у потребі відчувати себе частиною спільноти, і якщо ця потреба не задовольняється, то це може призвести до почуття самотності. В сучасному світі, з урахуванням великої кількості проблем, багато людей стикаються з проблемою самотності та потребують ресурсів для її подолання.

Питання самотності вивчали як філософи (М. Бердяєв, М. Бубер, М. Гайдеггер, С. К'єркегор, К. Мустакас, Ж.-П. Сартр, Е. Фромм, Л. Свендсен) так і психологи (Д. Перлман, Е. Пепло, Дудар О.М., Р. Вейс, Ю.М.Швалб, О.В.Данчева, Д. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм-Рейхман, Р. Бартон, В. Феррера, К. Рубенс, Х. Ліндеман, К. Роджерс, К. Мустакас, М. Міцелі, Б. Морош, К. Боумен, Д. Рісмен, Д. Слейтер, В. Серма, У. Садлер, Т. Джонсон, Дж. Фландерс, У. Бек, Дж. Янг, Л.І. Коломієць, Є.В. Григорук).

Ця проблема особливо актуалізувалась в період пандемії, що обумовлено кількома факторами:

- По-перше, карантинні обмеження та масова соціальна ізоляція призвели до того, що багато людей на довгий період часу втратили можливість задовільняти свою потребу в особистому спілкуванні з друзями та родичами.
- По-друге, економічні та соціальні стресори підвищили у людей відчуття загрози та страху за своє життя.
- По-третє, позбавлення людей можливості вільного пересування у просторі.

Для більшості людей, ці фактори спровокували виникнення глибокого почуття самотності. Цей стан може мати різні негативні наслідки, такі як депресія, тривожність, а також думки про самогубство та спроби його вчинити, про що свідчать різні наукові дослідження.

Більш того, тривала самотність може викликати додаткові проблеми, такі як соціальна ізоляція, і впливати на когнітивні та поведінкові аспекти індивіда щодо його соціального середовища, що зберігає почуття ізоляції. У зв'язку з цим, дослідження, що зорієнтовані на пошук та розкриття різних ресурсів, які допомагають людині бути продуктивною та швидко подолати психоемоційні стани, стають особливо актуальними. Один з таких ресурсів - це резильєнтність.

Низка робіт дослідників присвячена темі резильєнтності. Д. Асонов, О. Хаустова, Ф. Лозель розглядали резилієнтність як психічне явище, пов'язане з адаптацією особистості. Г. Лазос вивчала резильєнтність як багатовимірне явище, що охоплює біопсихосоціальні аспекти і є результатом процесів розвитку з часом. Отже, резильєнтність визначає, як людина справляється зі стресами та викликами життя, незважаючи на обставини. Життестійкість дозволяє людині швидко прийти до тями при зіткненні з важкими переживаннями та гнучко реагувати на складні ситуації.

Звертаючись до проблеми самотності, ми розуміємо, що різні люди переживають цей стан по-різному: для деякого самотність перестає бути ознакою слабкості чи вразливості, але є категорія населення, яка потребує спеціально організованої психологічної підтримки в умовах переживання вимушеної самотності, оскільки вона спричиняє глибокий стрес. У нашому дослідженні ми звертаємося до вивчення зв'язку резильєнтності та відчуття самотності, що дозволить нам краще зрозуміти, як індивіди поряються зі стресом та почуттям самотності в стресових життєвих умовах, що дозволить нам подальшу роботу у сфері спеціально організованої психологічної підтримки.

Мета дослідження. Теоретично проаналізувати поняття “самотність та резильєнтність” і емпірично дослідити їх взаємозв'язок.

Для досягнення мети були сформульовані такі **завдання**:

- Проаналізувати теоретичні основи досліджень понять самотність та резилієнтність.

- Обґрунтувати та підібрати методи для емпіричного дослідження зв'язку відчуття самотності та резильєнтності особистості.
- Емпірично дослідити наявність різних видів і рівнів самотності та складових резильєнтності особистості.
- Визначити особливості взаємозв'язку самотності та резильєнтності особистості.

Об'єктом дослідження є відчуття самотності особистості.

Предметом дослідження є зв'язок відчуття самотності та резильєнтності особистості.

Методи дослідження.

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні, а саме психодіагностичні методики:
 - методика “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)” Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва в перекладі Мілютіної К. Л. і Литвинової Д. О.;
 - методика “Особистісні ресурси” Савченко О.В., Сукач С.Г.;
 - методика “Опитувальник дослідження резильєнтності” (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло & Чун-ІнЛін, адаптація Л. Колесніченко, О. Береженна);
 - шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих / the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) Е. Ді Томасо в перекладі Панфілов А.О. і Колесніченко Л.А.;
 - методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон);
- статистично-математичні:
 - коефіцієнт кореляції Пірсона,

- однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Краскела-Уолліса;
- процедура попарного порівняння за критерієм Двасс-Стіл-Крічлоу-Флігнера (W-критерій).

Теоретична та практична значущість отриманих результатів. Визначено, що самотність – це складний соціально-психологічний феномен, який може бути як деструктивним, так і ресурсним станом. Основні причини самотності включають низьку соціальну адаптацію, невідповідність між бажаними та досягнутими соціальними контактами, низьку самооцінку і страх емоційної близькості.

Розкрито поняття резильєнтності як адаптивного процесу відновлення психосоціального функціонування та властивості особистості, що дозволяє зберігати психічну стабільність після впливу психотравмуючих факторів. Виокремлено чинники резильєнтності: емоційний зв'язок, підтримка в родині, когнітивні здібності та здатність протистояти стресу.

Виявлено середній рівень самотності у респондентів за всіма видами, що свідчить про відсутність значних труднощів з включеністю до суспільного життя та встановленням зв'язків з оточуючим світом. Респонденти мають високий рівень резильєнтності, що свідчить про їхню здатність ефективно пристосовуватися до складних життєвих обставин та відновлювати свої сили після стресу.

Встановлено обернені значущі зв'язки між показниками самотності та резильєнтності, що вказує на те, що чим більше людина відчуває самотньою, тим менше вона вірить у позитивне майбутнє та має знижену здатність долати труднощі.

Підтверджено, що в залежності від показників самотності змінюються показники резильєнтності, що відкриває перспективи для розробки програм, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності з метою зменшення відчуття соціальної ізоляції та самотності.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 47 найменувань та 10 додатків. У

дослідженні представлено 15 таблиць та 16 рисунків. Основний зміст викладено на 74 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Відчуття самотності як психологічний феномен особистості

Самотність - це частина людського буття, яка прикувала увагу різних вчених. Достатньо ґрунтовно дане поняття розглядалося екзистенційними філософами та психологами. Серед найвідоміших представників можна виокремити Миколу Бердяєва, Мартіна Бубера, Мартина Гайдеггера, Сьорена К'єркегора, Кларка Мустакаса, Жан-Поля Сартра та Еріха Фромма.

Для Сьорена К'єркегора самотність - це внутрішній вимір самосвідомості людини, куди ніхто інший не може потрапити, окрім Бога. Людина, що існує у власній ізоляції, стає відокремленою від будь-якого соціуму, що автоматично призводить до виникнення почуття самотності. Мартін Бубер розглядав самотність як стан, коли людина відчуває себе “бездомною” на світовому рівні, що викликає відчуття невлаштованості та “неприкаяності” людського духу у Всесвіті [1, с. 28].

На думку Е. Фромма, сучасна людина, звільнившись від обмежень індивідуалістичного суспільства, втратила свій спокій. Свобода принесла незалежність і розум, але водночас ізолювала, збудила відчуття страху і тривоги. Фромм вважає, що сучасна людина намагається подолати почуття самотності та відчуження, відмовляючись від свободи та пригнічуючи свою індивідуальність. Його аналіз показує, що це призводить до конфлікту між свободою і безпекою, а самотність може породжувати агресію, насильство, тероризм і анархію [2, с. 39].

Отже, самотність – це невизначеність мети людського перебування у світі, а також відсутність гармонії між людиною та оточуючим світом.

Жан-Поль Сартр намагався зосередити увагу на суб'єктивному відчутті світу. Він розглядав світ як щось, що формується зі взаємодії між “я” та “іншим”. У його теорії “інший” впливає на “мій внутрішній світ” та оточення. Поява “іншого” перетворює світ для мене на ворожий і чужий, призводячи до кризи і

конфлікту. Людина в екзистенціалізмі вважається самотньою за замовчуванням, і будь-яке намагання взаємодіяти з іншими може вести до відчуття відчуження та самотності. Сартр стверджує, що ідея спільноти є ілюзорною, оскільки відносини між “я” та “іншим” завжди конфліктні, а відчуття самотності є буттєвим і глибинним. Отже Сартр розглядає самотність як вічну відособленість чи відчуженість існування людини від оточуючого світу [3, с. 208].

Розглядаючи концепцію самотності, екзистенціалісти підкреслювали також корисність переживання самотності. Саме завдяки самотності людина може відчути свою унікальність та неповторність, використовуючи цей стан як простір для роздумів.

Мартін Гайдеггер і Ларс Свендсен висловлюють подібні ідеї, вказуючи на те, що самотність є шляхом до пізнання себе та простором для знаходження внутрішньої гармонії.

Микола Бердяєв розглядає самотність соціальну, абсолютну (як негативний стан) і відносну (як негативний і за можливості позитивний стан, який може бути вищим станом існування людини). За його концепцією, людина завжди знаходиться в стані самотності. Але це відчуття найбільше актуалізується у тузі за “іншим”, адже у цьому стані людина бажає про вихід із самотності і спілкуванню з “іншим”, з “ти”, з “ми”. За його концепцією існуються чотири типи взаємодії самотності та соціальності:

- людина не самотня і соціальна (елементарний тип, в якому людина лише пристосовується до соціального середовища);
- людина не самотня і не соціальна (та, що пристосована до середовища, але не проявляє активності, байдужа до розвитку суспільства);
- людина самотня і не соціальна (мало пристосована до середовища і конфліктна; вона вибирає шлях втечі від суспільства у свою творчість чи духовне життя);

- “профетичний тип” – це людина, що самотня і соціальна. Витоки самотності полягають не в людині, а в суспільстві, яке “нав’язує” людині свої стереотипи [1, с. 29].

Сучасні західні дослідження переважно відходять від трактування феномену самотності як негативного. Д. Перлман та Е. Пепло наголошують на ресурсній природі стану самотності. Вчені вважають, що стан самотності настає у випадку, коли бажаний рівень соціальних контактів (внутрішній стандарт) і досягнутий – невідповідні [6, с. 58].

Важливо зауважити, що багато вчених і філософів досліджували концепцію самотності в контексті “самості” і “ізоляції”, тому наведемо приклади підходів до тлумачення цих понять.

Дудар О.М. пропонує розділити поняття самотність, ізоляція і самота. На його думку, самотність - це відчуття відчуженості людини від суспільства. В іноземному психологічному словнику APA Dictionary of Psychology, самотність розглядається як афективний когнітивний дискомфорт або занепокоєння від перебування або сприйняття себе самотнім чи ізольованим [4]. Ізоляція описує відокремлення людини від соціального оточення, що більше зумовлено зовнішньою ситуацією, ніж внутрішнім переживанням. Термін самотність вказує на внутрішній розлад зі світом та з самим собою, що супроводжується стражданням та кризами. Важливо зауважити, що ізоляція та самотність не є тотожними поняттями: можна бути самотнім і не бути відокремленим від суспільства, або, навпаки, бути ізольованим, не переживаючи самотності. Також варто відзначити, що самотність відрізняється від самоти, яка є добровільною ізоляцією [5, с. 42].

Р. Вейс описує самотність як тимчасове і виражене відчуття тривоги і напруги, що виникає за недостатньої реалізації потреби людини у близьких або інтимних стосунках, яке виникає внаслідок обмеженої соціальної взаємодії. Він наголошує, що це переживання не є просто результатом особистісного чи ситуативного фактору, але виникає як наслідок взаємодії обох цих чинників.

Вчений розрізняє два основних типи самотності, які виникають з різних причин і мають різний характер. Перший тип - соціальна ізоляція, обумовлена відчуттям відсутності соціального спілкування і значущих дружніх зв'язків, що призводить до відчуття безглуздя власного життя. Цей тип самотності супроводжується симптомами депресії. Другий тип - емоційна ізоляція, що виникає внаслідок відсутності прихильності до конкретної особи, спричиняючи почуття тривоги та порожнечі. Причиною такої самотності розглядається порушення у формуванні стилю прихильності. Такий тип самотності супроводжується підвищеною тривожністю [6, с. 59].

Щоб краще зрозуміти явище самотності, важливо представити еволюцію суспільства, де чітко простежуються умови, що призводять до виникнення відчуття самотності в сучасному світі.

Ю.М. Швалб і О.В. Данчева виокремлюють чотири етапи в історії людства:

- Період, умовно кажучи, з моменту існування людини і до античності. Тоді в суспільстві були ідеї рівності і загального братерства. Свідомість людини була колективною і повністю визначалась її соціальною належністю, такою як рід, плем'я або громада, і виражалась у формі “Ми-свідомості”. В цьому контексті індивід був лише представником колективних уявлень і цінностей, не існувало протистояння між індивідами як окремими особистостями, а існували “Ми” проти чужого “Вони”. Відчуження від соціальної спільноти не відбувалося, і самотність не розглядалась як соціальне або психологічне явище.
- В античні часи виникає “Я-свідомість”, що позначає початок змін у структурі свідомості, хоча ще не є самосвідомістю особистості. Людина уявляє себе як одного з типових представників монолітного суспільства, не виділяючись особливістю та унікальністю.
- В епоху Відродження індивідуальність починає виділятися як психологічна характеристика людини та її самосвідомість. Наявність унікальних, неповторних властивостей та якостей стає цінною та визначальною рисою

“Я-свідомості”. Виникає проблема самотності, яка розглядається як благо та необхідна умова становлення творчості та індивідуальності людини.

- Протягом останніх трьох століть, в епоху, яку ми називаємо Новим часом, спостерігається процес відокремлення особистості від суспільства, і “Я-свідомість” стає домінуючою. Відбувається перемога наукового мислення, новітні технології заповнюють наш світ і замінюють людині спілкування з іншими.

Таким чином, розвиток суспільства, вироблення індивідуальної “Я-свідомості”, що виокремлюється від колективної “Ми-свідомості”, сприяли появі самотності, збільшенню відчуженості, а разом із цим сприяли розвитку особистості та її самосвідомості. Отже, самотність виявляється необхідною для розвитку та формування особистості [3, с. 210].

Ю.М. Швалб та О.В. Данчева розглядають три основні форми самотності:

- Ритуали та обряди введення в самотність: практично в усіх племенах і народах існують обряди, ритуали або випробування, спрямовані на виховання самотності. Ці обряди, розповсюджені в різних культурах, дозволяли людині осмислити себе, надавали їй унікальність, але водночас відділяли її як представника свого роду.
- Покарання самотністю: ця форма виражалась у вигнанні з роду і, часто, майже приріканні на смерть. Порушення важливих правил або табу каралося вигнанням, яке вважалося важчим покаранням, ніж смерть. Ці методи спрямовані на фізичну та психологічну ізоляцію індивіда, що призводить до повної особистісної самотності.
- Добровільне усамітнення (відлюдництво): відхід від мирських справ, самотність і внутрішня самопізнаність. Ця форма самотності стала важливою для повноцінного розвитку особистості, сприяючи індивідуальній рефлексії, духовному збагаченню та творчості. Самотність може бути джерелом розвитку, але також може вести до розпаду особистості, особливо коли відсутня вища мета чи сенс [3, с. 211].

Таким чином можемо побачити, як феномен самотності є багатозначним та має складний зміст, оскільки кожна особистість переживає самотність унікальним чином: вона може виникати як внаслідок власного вибору, так і через обставини, що її нав'язують; вона може супроводжуватися емоційними труднощами або приносити задоволення.

Багатоманіття визначень самотності розкривається в різних психологічних підходах і може бути пояснене тим, що кожне визначення залежить від того, що стоїть за цим поняттям та як саме відбувається переживання самотності.

Отже, виділяють дві головні групи підходів до вивчення самотності:

- Теорії, які базуються на клінічній практиці.
- Теорії, що мають теоретичний характер [7, с. 15].

Перша група включає психодинамічний підхід, феноменологічний і екзистенціальний.

Представники психодинамічного підходу Д. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм-Рейхман, Р. Бартон, В. Феррера, К. Рубенс, Х. Ліндеман визначають самотність як непереборне, постійне відчуття. Вчені вважають, що причини, з якими пов'язане виникнення самотності, з'являються у дитинстві і пов'язані з нарцисизмом і егоцентричністю. Згідно цього підходу, у дитини, яка оточена лише любов'ю та захопленням близьких та оточуючих, може розвиватись комплекс власної величі та незамінності, що призводить до бажання стати об'єктом любові та поваги. Однак, оскільки оточуючі зазвичай не відповідають на ці потреби, навколо такої нарцисичної особистості може створюватися зона відсутності спілкування та ворожості, що неодмінно призводить до формування відчуття самотності. Отже, недостатня здатність задовольнити потребу дитини в інтимності може визначити глибокий рівень самотності в подальшому житті [26, с. 156].

Феноменологічний підхід К. Роджерса заснований на "Я-концепції" і розглядає самотність як суб'єктивний стан, викликаний конфліктом між особистістю та внутрішніми моделями поведінки, що вона усвідомлює з оточуючого соціального середовища. Цей конфлікт призводить до обмеження

особистої вільності, ініціюючи дисгармонію між внутрішнім “Я” та його вираженням у взаємодії з іншими особами. Людина впевнена, що її справжнє “Я” буде знехтувано, їй буде відмовлено у контакті і тому тримається осторонь від взаємодії з соціумом. В основі самотності, за поглядами К. Роджерса, лежить слабка адаптація особистості до соціального оточення, яка обумовлена феноменологічною розбіжністю між уявленням про власне “Я” та вимогами соціокультурного середовища [28, с. 20].

Представник екзистенціального підходу К. Мустакас виділяє істину самотності (виникає у важливих життєвих ситуаціях, коли самотність необхідна) і вигадану (система захисних механізмів, які віддаляють людину від розв'язання суттєвих життєвих питань і постійно спонукає до активності заради уявного споріднення з іншими людьми), підкреслюючи можливість людей долати страх самотності і здатність до позитивного перосмислення цього явища. Екзистенціальний підхід вбачає самотність як невід'ємну частину людського існування, тому причини самотності не розглядаються [28, с. 21].

Друга група, яка базується на теоретичних основах, включає когнітивний, інтеракціоністський, інтимний, системний, міждисциплінарний і соціологічний підходи.

Когнітивісти Л.Е. Пепло, М. Міцелі, Б. Морош вважають, що причина самотності полягає у невідповідності між бажаними та досягнутими рівнями соціальних контактів. В їхньому розумінні самотність представляє собою високо складне відчуття, яке охоплює всю особистість, включаючи її емоції, думки і дії. Вважається, що причинами самотності є самооцінка (люди з низькою самооцінкою не можуть створювати нові соціальні відносини і підтримувати їх) і минулий досвід (в минулому у людини формується певна модель відносин, яка приносить задоволення; у людини виникає потреба відтворити минулий досвід, а за неможливості виникає самотність) [28, с. 23].

Соціологічний підхід (К. Боумен, Д. Рісмен і Д. Слейтер) розглядає самотність як загальний статистичний показник суспільства, визначаючи його як нормативний стан, не залежний від індивіда. Науковець К. Боумен вважає, що

корені самотності знаходяться поза межами індивіда: за його думкою, самотність людини є результатом впливу соціальних сил. Також представники цього підходу розглядають три сили, які є причинами зростання відчуття самотності у суспільстві: 1) послаблення зв'язків в первинній групі; 2) збільшення сімейної мобільності; 3) збільшення соціальної мобільності. Об'єднуючись, ці три сили, спричиняють нестабільність взаємовідносин та втрату глибини людського спілкування, а самотність розглядається як побічний ефект соціальних перетворень у суспільстві. Д. Рісман класифікував соціальний характер на три типи: традиційно орієнтований, орієнтований на зовнішні фактори та орієнтований на внутрішні фактори. Д. Рісмен та Д. Слейтер вважають, що сучасні люди стали зовнішньо орієнтованими. Вони не лише хочуть сподобатися, але й ставлять перед собою завдання адаптуватися до оточення. Такі люди контролюють своє оточення, щоб контролювати свою поведінку; також вони відділені від власного "Я", від своїх почуттів і очікувань. Таким чином це призводить до певної стурбованості і потреби в увазі інших, яка не може бути повноцінно задовільненою [28, с. 22]. Використовуючи цю теорію на наш час, можна підкреслити значення соціалізації, адже за виникнення соціальних мереж, які слугують соціалізації, відбувається постійний негативний вплив на особистість.

Представник інтеракціоністського підходу Р. Вейс, як згадувалось раніше, самотність описує як тимчасове відчуття тривоги та напруги, викликане недостатньою задоволеністю потреби людини у близьких чи інтимних відносинах, що виникає через обмежену соціальну взаємодію. Його підхід підкреслює, що самотність не є просто результатом особистісного або ситуаційного впливу, а виникає внаслідок взаємодії обох цих чинників. Вчений виділяє два типи самотності: емоційна ізоляція (відсутність прихильності до якоїсь особи у житті; породжує тривогу) і соціальна ізоляція (відсутність соціальної взаємодії; викликає депресивні почуття). Ще один вчений цього підходу, В. Серма, розглядає самотність як глибоку особистісну кризу [28, с. 14].

Представники міждисциплінарного підходу У. Садлер і Т. Джонсон розглядають самотність як складне та насичене відчуття, що виникає у людини і

відображає рівень самосвідомості. Самотність визначається як потреба включення в групу, бажання контакту або просто бути у зв'язку з людьми. У. Садлер вводить поняття “життєвого світу особистості”, яке орієнтоване на реалізацію чотирьох сфер особистості: унікальність долі, актуалізація вродженого “я”, традиція і культура, соціальне оточення. Самотність вказує на нереалізацію одного з аспектів, що веде до втрати цілісності життєвого світу та викликає страждання [28, с. 15].

На погляд представників інтимного підходу Дерлег і Маргуліс, самотність виникає у випадку, коли у житті людини відсутній соціальний партнер або наявна недостатність інтимності, емоційної близькості у міжособистісних стосунках, що є необхідні для відчуття повноти особистого життя та радості існування. Основна ідея інтимного підходу полягає в тому, що кожна особа прагне до підтримання балансу між бажаним та досягнутим рівнем соціального контакту [28, с. 24].

За системним підходом самотність розглядається як механізм зворотного зв'язку, який сприяє збереженню оптимального рівня людських контактів для благополуччя індивіда або суспільства. Дж. Фландерс розглядає самотність як стан, який в результаті певних перетворень може стати корисним для індивіда [27, с. 212].

Аналізуючи різні підходи, можна прийти до висновку, що у визначенні самотності відображені такі психологічні особливості: як стан, як життєва позиція, як почуття, як процес.

- Самотність як почуття: особистість може відчувати себе “не такою як усі”, від чого виникає певний психологічний бар'єр у спілкуванні і змінюється ставлення до оточуючих; виникає відчуття того, що ніхто не розуміє і не приймає.
- Самотність як стан: особистість переживає втрату гармонії і цілісності між світом і внутрішнім станом. Це може виявлятися в порушенні балансу між тим, яким має бути спілкування, і тим, яке відбувається насправді.
- Самотність як процес: у людини поступово порушується можливість виконувати суспільно прийнятні норми в різних життєвих ситуаціях.

- Самотність як життєва позиція: виражається у свідомій відмові від близьких стосунків з оточуючими, включаючи рідних та друзів. Людина відчужується не лише від інших, а й від світу взагалі - його цінностей, ідеалів, норм [28, с. 13].

Згідно з усіма поглядами на проблему самотності, можна виділити два основних аспекти до підходів у вивченні:

- негативний-деструктивний - ця позиція визначає самотність як феномен, що відображає внутрішній розлад особистості. Самотність у цьому контексті розглядається як криза соціальних зв'язків та поглиблення кризи самоідентифікації;
- позитивний-перспективний - ця позиція визначає самотність як "перешкоду на шляху до кращого життя". Така самотність може бути розглянута як туга, стан душевної ізоляції, незадоволеності потреби у спілкуванні і близькості з іншими людьми. Але підкреслюються можливості, які вона відкриває для розвитку особистості через розв'язання цієї проблеми завдяки внутрішньому світу особистості - зміна ставлення до проблеми і наявність багатого внутрішнього світу може зменшити відчуття самотності і відкрити двері до розвитку. Реалізується через самопізнання, становлення саморегуляції, творчості і самовдосконалення, стабілізації психічних станів.

Т. Кулаєва, описуючи переживання самотності, також підкреслювала дуальність поглядів, тобто існування "Позитивного полюсу" і "Негативного полюсу". Вчена створила комплексну теоретичну модель, що описує дане явище.

Віднесення показника до позитивного чи негативного полюса відбувається за певними критеріями, що визначають змістове наповнення відповідної складової. Модель містить три компоненти:

- когнітивний - усвідомлення себе як людини самотньої та розуміння ситуації самотності;

- афективний -формує ставлення до самотності через негативні чи позитивні почуття;
- конативний - використання конструктивних стратегій для переживання самотності, таких як уникання ситуацій самотності, здатність залишатись наодинці, толерантне ставлення до усамітнення, автономія та здатність протистояти тиску суспільства.

На рис. 1.1 зображена теоретична модель переживання самотності [6, с. 62].



Рис. 1.1 - Теоретична модель переживання самотності

Розглядаючи реакції особистості на стан самотності, соціологи У. Бек та Дж. Янг в їх основі визначили часові характеристики:

- хронічна - настає, коли протягом тривалого часу особа не може встановити задовільні взаємини з важливими для неї людьми;
- ситуативна - виникає під впливом стресових подій: смерть близької людини, розрив інтимних відносин;
- тимчасова - проявляється у короткочасних епізодах, які зникають без слідів [8, с. 36].

Аналізуючи причини виникнення самотності, Дж. Янг прийшов до таких висновків:

- Труднощі залишатися сам на сам із собою. Деякі особи важко переносять час на самоті з собою через виникнення страху і відчуття тривоги.
- Низька самооцінка. Людина відчуває страх і засудження в очах інших, відчуває себе неприйнятною. Це відбувається через сильну орієнтацію на чужу думку і нестачу поваги до самого себе, через що формуються ірраціональні установки і людині важко вийти в люди.
- Невміння вибирати оточення. Такі особи часто помиляються в людях: одразу зближуються і відкриваються, а потім розчаровуються у своєму виборі. І так відбувається постійно, доки не сформується рішення, що краще не спілкуватись зовсім і згодом виникає самотність.
- Недовіра до людей: у людини формується установка за якихось обставин “нікому не можна довіряти”, яка впливає на здатність встановлювати довірливі контакти, підтримувати наявні зв'язки і зазнає труднощів у розкритті себе. Після чого формується самотність.
- Страх емоційної близькості. Виникають труднощі у розкритті назустріч іншій людині, щоб проявити щирі почуття. Це заважає створити стосунки.
- Труднощі психосексуальної сфери (неможливість розслабитися, комплекси, почуття сорому, тривоги, внутрішні заборони).

- Навички спілкування. Особі бракує навичок, які сприяють конструктивному спілкуванню. Вона може бути незграбною, безініціативною, невпевненою, грубою - ці риси заважають будувати стосунки.
- Високі, нереалістичні очікування від людей. Є особи, які мають тенденцію до перфекціонізму у взаємодії з іншими людьми та високі вимоги до них. Оскільки жодна людина не є ідеальною, ці особи відчують розчарування, коли інші не відповідають їхнім очікуванням, що призводить до відчуття самотності.
- Схильність до самоствердження через інших людей, використання інших в своїх цілях. Коли інші люди розглядаються лише як засоби до досягнення особистих користей, то ймовірність встановлення глибоких та близьких взаємин стає дуже мала. В такій ситуації існує ризик відчуття себе самотнім, оскільки відносини будуються на вигоді, а не на взаємній теплоті та підтримці [8, с. 36].

Л.І. Коломієць та Є.В. Григорові класифікували фактори, що викликають почуття самотності, на дві основні групи. Перша - це індивідуально-психологічні чинники, такі як тривожність, рівень контролю над своїм життям, самоідентифікація, комунікативна компетентність, уявлення про себе, соціальний та емоційний інтелект, особистісні риси, рефлексія, рівень вимог до себе, механізми психологічного захисту, стратегії вирішення проблем, самонавіювання, самооцінка та інтровертованість, емпатія та відчуженість. Друга група - це соціально-психологічні чинники, які визначають почуття самотності у відносинах "Я-інші", такі як неприйняття соціальною групою, зміна спрямування спілкування, розрив дружби або кохання, відсутність соціального оточення, обмеження інтимних взаємодій і інші [29, с. 63].

Аналізуючи сучасні дослідження проблеми самотності, Луїза С. Хоклі та Джон Т. Качіоппо [36] виокремлюють такі її наслідки:

- Здатність до саморегуляції: Самотність та прихована пильність щодо соціальних загроз можуть призвести до зниження здатності до саморегуляції, включаючи здатність контролювати думки, почуття та поведінку. Це впливає на здатність підтримки здорового життя, оскільки регулювання емоцій може впливати на фізичну активність [9]. Це може призвести до збільшення ризику розвитку ожиріння та шкідливої поведінки, такої як зловживання алкоголем.
- Психічне здоров'я та когнітивні функції: Самотність пов'язують з розладами особистості та психозами [10, 11, 12] самогубством [12], порушенням когнітивних функцій і їхнє зниженням з часом [30, 31, 32], підвищеним ризиком хвороби Альцгеймера [31], зниженням виконавчого контролю [33, 34]. Експериментальні дані вказують на те, що самотність не тільки посилює депресивні симптоми, але також посилює стрес, страх негативної оцінки, тривогу і гнів, а також знижує оптимізм і самооцінку [35]. Особливо руйнівним наслідком почуття самотності є зниження когнітивних функцій та деменція.
- Фізичний стан та смертність: Численні дослідження [37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45] вказують на те, що самотність призводить до збільшення серцево-судинних захворювань та смертності з часом. Також вона прискорює старіння.
- Зниження якості сну: Самотність пов'язана з поганою якістю сну та денною дисфункцією (тобто низьким рівнем енергії, стомлюваністю), що в свою чергу впливає на ризик серцево-судинних захворювань, запалення та ризик розвитку різних захворювань, таких як гіпертонія та кальцифікація коронарних артерій.
- Імунне функціонування: Самотність пов'язана з порушенням клітинного імунітету, що відображається в більш низькій активності природних клітин-кілерів і більш високих титрах антитіл вірусу Епштейна-Барра та вірусів герпесу людини [46].

Максі Вебер, Ларс Шульце, Тереза Бользенк, Хелен Німеєр і Бабетт Реннеберг у своєму дослідженні “Mental Health and Loneliness in University Students During the COVID-19 Pandemic in Germany: A Longitudinal Study” зазначають, що тривала самотність і ізоляваність людини може бути причиною тривоги і депресій, що негативно позначиться на здоров'ї та якості життя індивіда [25].

Висновок. Розглядаючи явище самотності, було проаналізовано психологічні і філософські концепції. Отже, самотність представляє собою складний та багатогранний соціально-психологічний феномен, який характеризується суб'єктивністю і відстороненістю від процесів соціального буття. Самотність - це психічний стан, який виявляється в дефіциті спілкування, ізоляваності від інших людей та відсутності позитивних відносин з іншими індивідами.

Під час аналізу еволюції суспільства виявлено, що зростання індивідуалізму та відокремлення “Я-свідомості” від колективної “Ми-свідомості” сприяли появі самотності та відчуженості. Ці явища, в свою чергу, сприяли формуванню особистості та її самосвідомості. Таким чином, самотність може розглядатися як необхідний елемент у процесі розвитку та становлення особистості.

Аналіз дев'яти підходів - психодинамічного, феноменологічного, екзистенційного, когнітивного, соціологічного, інтеракціоністського, міждисциплінарного, інтимного, системного - підкреслив багатогранність феномену самотності. Після цих різних підходів було виявлено, що самотність можна розглядати як стан (вказує на втрату гармонії між світом і внутрішнім станом, порушуючи баланс у спілкуванні), як життєву позицію (виражається у свідомій відмові від близьких стосунків і відчуженні від світу та його цінностей), як почуття (відчуття неподібності, призводить до психологічного бар'єру у спілкуванні та зміни у відношенні до оточуючих) та як процес (порушується можливість виконувати суспільно прийнятні норми).

Розглядаючи самотність, можна виокремити дві основні тенденції: позитивну самотність, яка розглядається як необхідний, бажаний та творчий стан, сприяючий формуванню самодостатньої особистості, та деструктивну самотність,

що представляє собою негативний та руйнівний стан, спричиняючий дезадаптацію та відчуття відчуженості.

До причин, які породжують самотність більшість вчених відносять такі:

- низька самооцінка,
- невміння вибрати оточення і, як наслідок, недовіра до людей,
- страх емоційної близькості,
- слабкий розвиток навичок у спілкуванні,
- високі, нереалістичні очікування від людей,
- схильність до самоствердження через інших людей,
- недостатня реалізація потреби у близьких або інтимних стосунках,
- обмежена соціальна взаємодія,
- конфлікт між особистістю та внутрішніми моделями поведінки, що усвідомлює людина з оточуючого соціального середовища,
- слабка адаптація особистості до соціального оточення,
- невідповідності між бажаними та досягнутими рівнями соціальних контактів,
- вплив зовнішніх соціальних сил,
- зовнішня орієнтація та відділення від власного “Я”, від свої почуттів і очікувань.

Таким чином можемо побачити, як феномен самотності є багатозначним та має складний зміст, оскільки кожна особистість переживає самотність унікальним чином: вона може виникати як внаслідок власного вибору, так і через обставини, що її нав'язують; вона може супроводжуватися емоційними труднощами або приносити задоволення.

1.2. Сутність резильєнтності особистості

Питання стійкості та витривалості людини перед кризами, непередбачуваними обставинами і невизначеним майбутнім завжди викликало інтерес у дослідників. На сучасному етапі це явище особистості відоме як резильєнтність. Наразі ця особливість психіки людини набула великого значення через необхідність протистояти стресам, пов'язаним із актуальними соціально-економічними проблемами, такими як:

- життя в умовах пандемії,
- соціально-політичні конфлікти,
- загострення економічних проблем у державі,
- війна в Україні.

Поняття “resilience” досить широко використовувалось протягом десятиліть і мало свої коріння в багатьох наукових сферах: економіка, інженерія, психологія, медицина, соціологія. Але першочергово цей термін почали використовувати у фізиці, де воно мало значення - властивість фізичних тіл відновлюватись після механічних деформацій. У наші дні, поняття резильєнтності у психології має схоже значення - здатність психіки відновлюватись після несприятливих умов [13, с. 77].

Аналізуючи наукові джерела, можна прийти до висновку, що термін “резильєнтність” почали використовувати близько 70 років тому. Зародження концепції резильєнтності пов'язують з дослідженнями Е. Вернер та Р. Сміт, які з 1955 року досліджували дітей з острова Кауаї. Спостереження показало, що деякі особистісні якості, такі як соціальна компетентність і відповідальність, навички вирішення проблем, толерантність, зорієнтованість на успіх та досягнення, адекватна самооцінка та ефективні навички спілкування сприяють успішній адаптації в умовах сильного стресу, незважаючи на фактори ризику, такі як бідність чи сімейні проблеми, економічні проблеми в країні та несприятливі умови середовища [14, с. 35].

З тих часів вчені теоретики та практики з різних суміжних галузей почали активно вивчати концепцію “resilience”. Збільшення уваги до цього поняття сталося в контексті зміни підходу в науці - від медичної моделі, яка фокусувалася на вивченні та лікуванні патологій, до нової моделі, яка визнає важливість внутрішніх резервів особистості. Завершення ХХ століття відзначилося інтенсивним зростанням досліджень резильєнтності, спрямованих на розуміння її ролі в психічному здоров'ї та нормальному розвитку людини. За цей період вчені зібрали величезну кількість даних і розробили різноманітні методи та техніки для профілактики та розвитку резильєнтності [13, с. 78].

На сьогоднішній день в україномовній літературі використовуються такі варіанти тлумачення терміну “resilience”: життєстійкість, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, здатність до адаптації, здатність відновлюватись, стійкість до негативних зовнішніх впливів, стійкість до травматичного досвіду [15, с. 4].

Ця термінологічна невизначеність призводить до плутанини, тому Хамініч О.М. пропонує використовувати резильєнтність, насамперед, у контексті понять “адаптація” та “саморегуляція”. Контекст “життєздатності” є надто широким для системних зв'язків резильєнтності, а “життєстійкість” - нечутливим до вже знайдених механізмів резильєнтності [16, с. 164].

Також важливо відзначити розрізнення між поняттями “резильєнс” (“resilience”) та “резильєнтність” (“resiliency”) [17, с. 5]. Як вважають Дмитро Асонов та Олена Хаустова, основна відмінність полягає в тому, що “резильєнс” описує адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів, тоді як “резильєнтність” можна визначати як певну статичну точку, яка характеризує особу в той чи інший момент перебігу процесу резильєнсу, або як властивість, що описує її потенційну здатність до швидкого відновлення після стресу [18 с. 11].

Отже, перейдемо до самого визначення поняття “resiliency”. Ф. Лозель визначає резильєнтність як здатність людини або соціальної системи вибудувати

нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець стверджує, що не дивлячись на простоту визначення цього явища, поняття резильєнтності набагато ширшою за “просте подолання перешкод” і передбачає собою позитивне вирішення проблемних ситуацій попри великий ризик, збереження властивостей особистості під час небезпеки, повне відновлення і згодом вихід з ситуації з “приростом” - посттравматичне зростання [19, с. 30]. Багато вчених розглядають цей процес з точки зору досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій.

Дмитро Асонов та Олена Хаустова визначають резилієнс як динамічний процес, що відображає здатність особистості відновлювати адаптивне й ефективне психосоціальне функціонування та особистісно зростати після періоду дезадаптивного функціонування, який виник внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів [20, с. 45].

Колесніченко Л. А. та Береженна О. Ю. пояснюють концепцію резильєнтності як здатність людини психологічно відновлюватися після стресу, хвороби чи травми, в межах її особистих можливостей. Це проявляється у стабілізації психіки, підвищенні адаптивності до оточуючого середовища та вірі в майбутнє. Резильєнтність розглядається як складне явище, яке складається з:

- емоційного компоненту: позитивне мислення, не дивлячись на негаразди у житті;
- когнітивно-поведінкового компоненту: психологічна стабільність та вміння ефективно функціонувати під час стресу і протистояти невдачам;
- мотиваційного компоненту: віра і надія в позитивні зміни в майбутньому [21, с. 35].

Едуард О. Грішин визначає резильєнтність як внутрішній ресурс особистості, що дозволяє подолати стрес та адаптуватися до нових обставин життя. Цей ресурс забезпечує повноцінне функціонування особистості і базується на різноманітних якостях і здатностях, таких як саморегуляція, життєстійкість, мотивація до успіху, когнітивна гнучкість, оптимістичний погляд на життя,

здатність до емоційного регулювання та наявність соціальної підтримки та здатність звертатися за допомогою до інших людей [22, с. 77].

Резильєнтність особистості виконує важливі функції в життєдіяльності людини:

- Боротьба зі стресом: резильєнтність допомагає ефективно впоратися зі стресами та негараздами.
- Захист психічного здоров'я: резильєнтність сприяє запобіганню проблемам, пов'язаним із психічним здоров'ям, або зменшенню важкості психічних розладів, таких як депресія, тривога, ПТСР та інші.
- Сприяння саморозвитку: резильєнтність дозволяє особистості розвивати нові здібності та навички, долаючи труднощі.
- Підвищення загального благополуччя: резильєнтність сприяє створенню умов для підвищення загального рівня благополуччя.
- Сприяння позитивним змінам у соціальному середовищі: резильєнтність може сприяти позитивним змінам в соціальному середовищі та взаємодії з іншими [23, с. 608].

Питання резильєнтності науковці вивчають у трьох площинах:

- резильєнтність як процес;
- резильєнтність як риса чи здатність особистості;
- резильєнтність як адаптаційно-захисний механізм особистості.

Резильєнтність як процес:

Згідно з цим підходом, резильєнтність визначається як адаптивний процес подолання стресу, зберігаючий стабільний стан.

За М. Нінан резильєнтність - це набір поведінкових та емоційних відповідей на неприємності.

Г. Лазос зазначає, що за цим підходом динамічний процес містить:

- взаємодію з негативними подіями або ризиковими чинниками;
- активацію захисних факторів та їх взаємодія з факторами уразливості;

- процес призводить до формування резильєнтності або запобігає патологічним реакціям психіки.

Резильєнтність як риса чи здатність особистості:

Д. Бонанно визначає резильєнтність як динамічний комплекс особливостей дорослої людини, який надає здатність зберігати стабільні здорові рівні психологічного та фізіологічного функціонування, після зазнання травмівних руйнуючих впливів.

Д. Хеллерштайн викоремлює дві складові цього феномену:

- фізична резильєнтність - показник стресостійкості й толерантності;
- психологічна резильєнтність - розвиток та утримання соціальних зв'язків, використання підтримки від оточуючих, знаходження смислів у важливих подіях чи ситуаціях, володіння різними психотехніками для розвитку та подолання негативних наслідків після стресу.

Коуту Д.Л. визначає три характеристики особистості резильєнтної людини:

- Чітке і постійне прийняття реальності.
- Віра, яка підкріплена цінностями, в те, що життя має сенс.
- Здатність імпровізувати

За А. Мейстен резильєнтність - це здатність динамічної системи до адаптації до порушень, які загрожують функціонуванню, життєздатності та розвитку.

Кльонен Е.К описує характеристики резильєнтної людини:

- здатність до відчуття щастя та задоволення від життя,
- відчуття сенсу життя,
- висока продуктивність з відчуттям компетентності та ефективного управління оточуючим середовищем,
- емоційна стійкість,
- прийняття себе,
- самопізнання,
- об'єктивне сприйняття себе, інших і оточуючого середовища,
- вміння будувати теплі та турботливі відносини,

- дотримання близькості та взаємної поваги,
- міжособистісне розуміння та вираження тепла,
- позитивний оптимізм,
- самостійна та продуктивна активність.

Резильєнтність як адаптаційно-захисний механізм особистості:

American Psychological Association визначає резильєнтність як процес адаптації в умовах стресу, виснаження, травмування, постійного стресу.

Резильєнтність — це набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу (Bolton К.).

За визначенням Річардсон Г. Е - це процес, який включає в себе згуртовану адаптацію фізичних, ментальних і духовних аспектів в умовах різних обставин, незалежно від того, чи вони вважаються сприятливими чи несприятливими. Ця послідовна самосвідомість дозволяє підтримувати нормативні вимоги для розвитку на різних етапах життя [22, с. 65].

Загалом, на сьогоднішній день більшість авторів наголошують на процесуальності резильєнсу. Поясненням цьому є те, що з роками відбувся поступовий перехід від більш ранньої концепції резильєнсу як особистісної риси до концепції резильєнсу як динамічного процесу. Процес резильєнсу починається з подолання травматичних подій та повернення до гомеостазу, або ж посттравматичного зростання. Динаміка резильєнсу полягає у взаємодії захисних та ризикових факторів. В основі динамічного процесу лежить або пошук захисних ресурсів для подолання негативних наслідків травми, або ж взаємодія захисних факторів (факторів резильєнсу) та факторів ризику. Захисні фактори – внутрішні та зовнішні ресурси, що взаємодіють з ризиками, позитивно впливаючи на психічний стан та функціонування [20, с. 35].

Дослідник К. Черрі визначив ознаки резильєнтності:

- менталітет “уцілілого”: витривалі люди відчують себе особливими - тими, хто вижив - тому можуть діяти до останнього на цій мотивації, поки не досягнуть цілі;

- ефективна емоційна регуляція: резильєнтність відрізняється здатністю керувати емоціями. резильєнтні люди мають змогу усвідомлено контролювати своїми емоціями;
- відчуття контролю: стійкі люди мають сильний внутрішній локус контролю;
- навички вирішення проблем: при виникненні проблем, резильєнтні люди дивляться на проблему з точки зору її рішення;
- співчуття до себе: стійкі люди сприймають себе з добротою;
- соціальна підтримка: наявність міцних зв'язків, міцної мережі людей, які підтримують. Стійкі люди усвідомлюють важливість підтримки та знають, коли їм потрібно попросити допомоги [23, с. 606].

З цього переліку ознак витікають такі необхідні дії для збереження та посилення резильєнтності, які виділяють Чернобровкін В. М. та Морозова О. Б.:

- приймати, що життєві трансформації неминучі і є частиною життя;
- позитивно мислити та дивитись на все в перспективі;
- піклуватись про власне тіло та фізичне здоров'я;
- підтримувати соціальні зв'язки і допомагати іншим;
- шукати можливості й інші перспективи [15, с. 9].

Вчені цікавляться питанням походження і розвитку резильєнтності.

У цьому ракурсі С. Ваніштендаль виділяє такі ключові фактори розвитку:

- Оточення для дитини, наявність принаймні одного значущого дорослого, на якого можна покластися, і який приймає дитину такою, якою вона є.
- Прагнення розкрити сенс, логіку і гармонію у власному житті.
- Оволодіння соціальними вміннями, свідоме усвідомлення управління власним життям та здатність розв'язувати різноманітні проблеми.
- Збереження внутрішньої самооцінки та позитивного ставлення до себе.
- Розвиток почуття гумору та оточення, що сприяє його формуванню [47].

Схожий комплекс факторів виокремив Ф. Лозель:

- тісний емоційний контакт та близькість з одним із батьків чи родичів та соціальна підтримка в родині та поза нею;

- відкрите виховне середовище, яке спрямовує дитину до дотримання певних норм;
- соціальні моделі, приклади, які будуть сприяти формуванню здатності долати перешкоди та виклики у житті;
- баланс між соціальною відповідальністю та вимогами суспільства;
- пізнавальні здібності;
- риси характеру, які уможливають ефективне вирішення проблем чи труднощів;
- власний досвід ефективного вирішення проблеми, який дає впевненість у власних силах та підвищує самооцінку;
- намагання протистояти чинникам стресу;
- пошук логіки, сенсу та впорядкованості у власному розвитку [14, с. 40, 47]:

Розглядаючи концепцію “резильєнс”, Р. Сколовено виокремлює такі її атрибути:

- самооцінювання: виступає як захисний механізм і в залежності від рівня самооцінки проявляється у стійкості до впливу стресів;
- опора на власні сили: стійкі особистості та групи володіють відчуттям контролю, самостійності та незалежності, розуміючи, що мають здатність впливати на свою долю навіть у важкі періоди.
- соціальна чуйність: дозволяють особистості або групі людей ефективно взаємодіяти з оточенням. Це дозволяє їм протистояти труднощам, отримувати та надавати підтримку від інших людей та зменшувати негативні реакції [15, с. 6].

Наразі серед вчених не існує консенсусу щодо основних визначень та конструкту феномену і процесу резильєнтності. Тому Г. Лазос пропонує розглядати теоретичну основу цього феномену за допомогою трьох центральних понять: фактори ризику (це фактори, які впливають на суб’єкт: війни, постійні стреси, важкі втрати, тощо), захисні фактори і фактори вразливості - це властивості особистості та ресурси навколишнього середовища, які впливають на позитивну чи

негативну реінтеграцію після впливу факторів ризику. Їх описують на суспільному, родинному та індивідуальному рівнях.

На основі досліджень Г. Річардсон, К. Болтон, А. Мейстен., Г. Лазос створила теоретичну модель резильєнтності, яка подана на рис. 1.2, в основу якої входить чотири фази:

- Конфронтація з факторами ризику (травмівними подіями) - порушується “біопсихосоціальний гомеостаз” (термін, який ввів Г. Річардсон, означає стан людини, за якого вона повністю пристосувалася до тих обставин, які склалися у її житті на певний момент часу) суб’єкта внаслідок травмівних факторів.
- Активація захисних факторів та факторів вразливості - відбувається активація захисних факторів, їхнє розпізнавання та визначення.
- Взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості (за визначенням К. Болтона, взаємодія цих факторів є складним та багатовимірним процесом, який різниться протягом життя, залежно від обставин і стану особи, яка опинилася в стресових або травматичних обставинах).
- Реінтеграція. Можливі результати: резильєнтність, дезадаптація (наприклад, якщо у людини є достатній набір захисних факторів, які ефективно протистоять ризиковим чинникам і нейтралізують фактори вразливості, то це призводить до резильєнтності. Навпаки, якщо в особі відсутні захисні фактори, це може призвести до її подальшої дезадаптації).

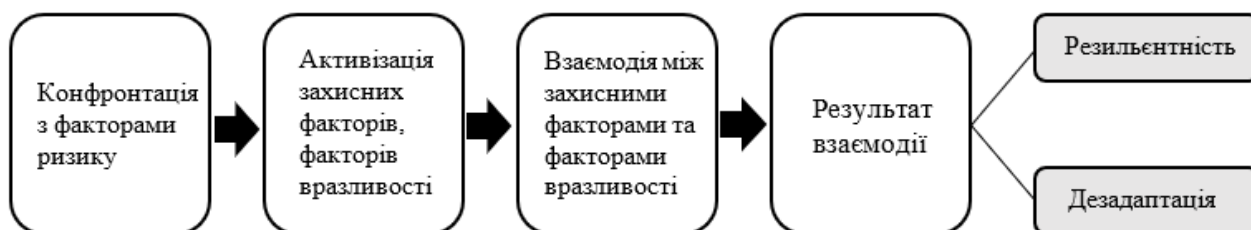


Рисунок 1.1 - Модель резильєнтності

Г. Річардсон, Б. Нейгер, С. Єнсен, К. Коймпфер зазначають, що останній етап реінтеграції можна розглянути детальніше і виділити більше можливих результатів (рис. 1.3). Вони виділяють такі шляхи:

- резильєнтне відновлення (стійка резильєнтність, реінтеграція) - особистість отримує розуміння (досягає інсайту) та відчуває певне особистісне зростання. Цей процес тісно пов'язаний із здобуттям внутрішнього досвіду, саморефлексії та формуванням резильєнтних характеристик. особистість досягає розуміння (інсайту) та відчуває певне зростання після впливу несприятливих життєвих обставин.
- відновлення назад, до гомеостазу (до попередньої зони комфорту) - цей процес відновлення включає в себе впорання зі стресом або просто переживання ситуації. Люди залишаються в межах своїх звичних “зон комфорту” і можуть відмовитися від можливості особистісного росту, уникаючи можливих труднощів. Важливо відзначити, що такий спосіб відновлення є непридатним в ситуаціях, коли відбуваються важкі життєві ситуації: втрата фізичного здоров'я, втрата близької людини, тощо;
- відновлення, що супроводжується певними втратами - характеризується втратою певної мотивації, надії та бажань особи через життєві труднощі;
- дисфункціональна реінтеграція - відбувається тоді, коли люди, знаходячись під впливом сильного стресу, вдаються до застосування різних речовин, впливаючих на роботу мозку та на психіку в цілому; також відбувається деструктивна поведінка, захисти психотичного спектру або інші способи впоратися з життєвими викликами. Більшість людей, які пройшли дисфункціональний процес реінтеграції, мають “сліпі плями” у своєму особистому досвіді, не розуміють повністю своїх власних переживань і потребують психотерапевтичної підтримки для вирішення цих проблем [13, с. 80].

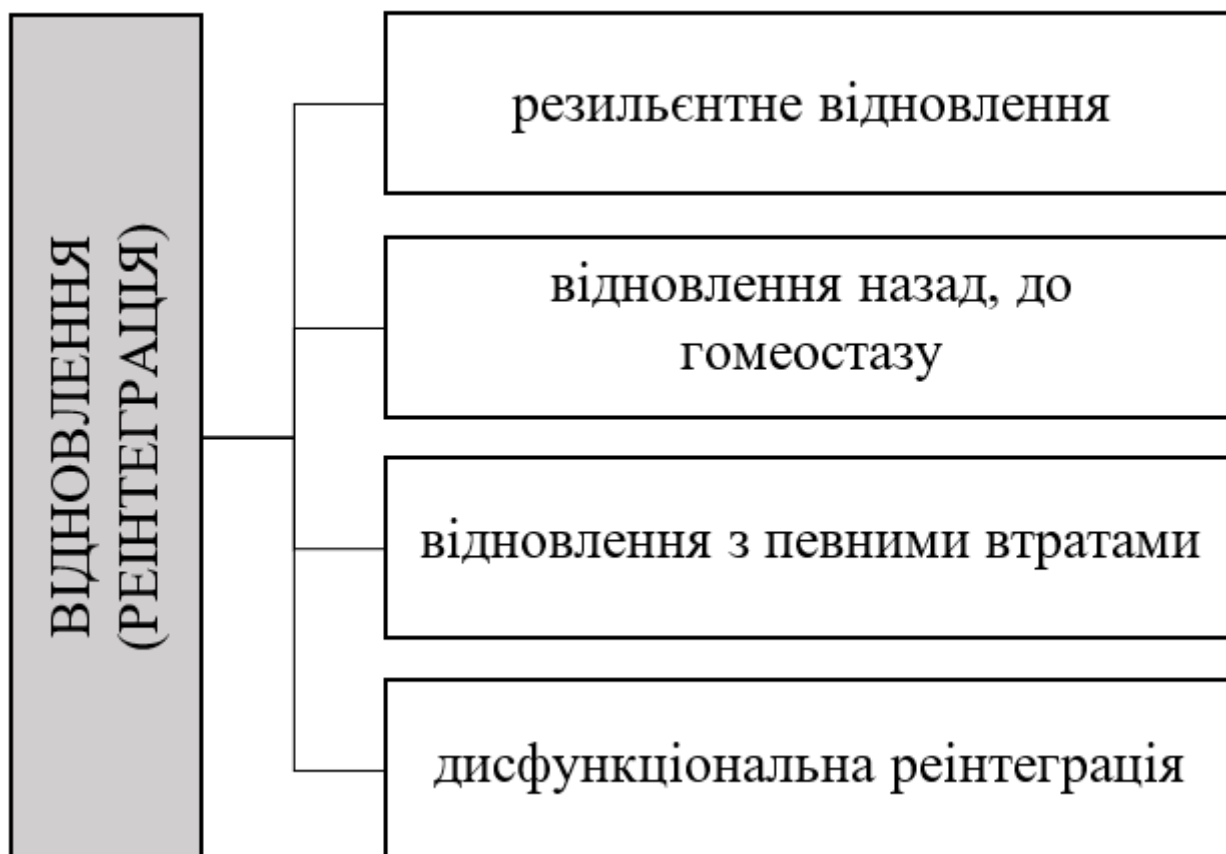


Рисунок 1.2 - Можливі результати відновлення

Висновки. Під час теоретичного аналізу резильєнтності особистості, були розглянуті підходи різних авторів до цієї концепції. Аналіз наукових джерел дозволив визначити розбіжність у поглядах як термінологічних, так і концептуальних. Було сформовано висновок, що резильєнтність в сучасній науці розглядають як адаптивний динамічний процес відновлення психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування, так і властивість особистості, яка надає здатність зберігати психічну стабільність після впливу психотравмуючих факторів.

На поточному етапі дослідження резильєнтності особистості вже створено та детально розглянуто механізм функціонування та розвитку резильєнтності за 4-етапною моделлю, представленою Г. Лазос (конфронтація з факторами ризику (травмівними подіями) - активація захисних факторів та факторів вразливості - взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості - можливі

результати: резильєнтність, дезадаптація). Вона виступає цінним внеском у розуміння та вивчення цього складного явища.

В ході аналізу чинників розвитку резильєнтності виявлено, що, незважаючи на різноманітність до підходів визначення цього явища, визначення основних факторів та елементів розвитку мали невеликі розбіжності. Сформульовані чинники розвитку резильєнтності можна узагальнити у наступний спектр:

- Емоційний контакт та підтримка в родині та поза нею: цей аспект визначається тісним емоційним зв'язком та близькістю до батьків чи родичів, а також наявністю соціальної підтримки у родинному та громадському оточенні.
- Виховне середовище: важливим фактором є відкрите виховне середовище, спрямоване на формування норм та цінностей, а також підтримка соціальних моделей, які сприяють розвитку здатності подолати труднощі в житті.
- Соціальна відповідальність: здатність утримувати баланс між соціальною відповідальністю та вимогами суспільства визначається як ключовий аспект у формуванні резильєнтності.
- Когнітивні здібності: важливим елементом є розвинуті когнітивні здібності для ефективного розв'язання завдань та вирішення проблем.
- Характер та досвід: риси характеру, які сприяють ефективному вирішенню проблем, а також особистий досвід у подоланні труднощів, сприяють впевненості у власних силах та підвищують самооцінку.
- Стресостійкість: намагання протистояти чинникам стресу та розвиток стресостійкості визначаються як важливий аспект розвитку резильєнтності.
- Пошук сенсу та впорядкованості: прагнення розкрити сенс, логіку та гармонію у власному житті визначається як важливий аспект розвитку резильєнтності особистості.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ

2.1. Обґрунтування та підбір методик для емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз феномену резильєнтності та самотності особистості дозволив припустити, що між цими явищами наявний обернений взаємозв'язок, а саме: чим більший рівень резильєнтності особистості, тим менший є рівень самотності, і навпаки. Це обумовлюється тим, що резильєнтність це адаптаційний динамічний процес, який дозволяє людині знайти стратегії рішення певних стресових факторів життя, а саме, в нашому випадку, подолання стресу за умов відчуття самотності. У випадку високого рівня самотності у людини можна констатувати той факт, що людина ще не знайшла потрібні їй копінг стратегії, які б дозволили знизити рівень стресу, що означає низький рівень резильєнтності до цього явища.

Для дослідження взаємозв'язку між самотністю та резильєнтністю було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні брало участь 64 особи, віком від 18 до 60 років, з них 50% чоловіків і 50% жінок. Для формування вибірки використовувалися дані з двох джерел - 37,5% (24 особи) були представлені базою практики КНП "КМНКЛ Соціотерапія", 62,5% (40 осіб) - базою університету "КНЕУ ім. Вадима Гетьмана".

Емпіричне дослідження складалося з ряду етапів:

1. На першому етапі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукової літератури стосовно даної проблеми, на основі чого було узагальнено та систематизовано отриману інформацію.

2. Другий етап був присвячений підбору надійного та валідного діагностичного інструментарію для проведення емпіричного дослідження.

3. Третій етап полягав в безпосередньому проведенні емпіричного дослідження рівня резильєнтності та самотності у респондентів.

4. На четвертому етапі було проведено обробку даних, яка здійснювалася за допомогою електронної програми “Microsoft Excel”, представлено результати у вигляді таблиць та діаграм, а також проведено аналіз отриманих результатів, та на основі цього сформульовано висновки.

Основними завданнями емпіричного дослідження є:

- 1) обґрунтування та підбір методик, спрямованих на вивчення показників резильєнтності та самотності;
- 2) проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку резильєнтності та самотності;
- 3) пошук та аналіз залежностей у показниках резильєнтності та самотності;
- 4) дослідження виявлених залежностей та їхня інтерпретація.

Виходячи з означених нами завдань та необхідності діагностики феноменів резильєнтності та самотності, були обрані такі психодіагностичні методики:

1. Для дослідження питання самотності було використано три методики:
 - методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон);
 - методика “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)” Є. М. Осіна, Д. О. Леонтьєва в перекладі Мілютіної К. Л. і Литвиної Д. О.;
 - шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих / the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) Е. Ді Томасо в перекладі Колесніченко Л. А. і Панфілова А. О.
2. Для дослідження резильєнтності було використано дві методики:
 - методика “Особистісні ресурси” Савченко О.В., Сукач С.;
 - методика “Опитувальник дослідження резильєнтності” (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло & Чун-ІнЛін, адаптація Л.Колесніченко, О.Береженна).

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) спрямована на дослідження рівня відчуття самотності у групі. За цією

методикою можна визначити високий ступінь самотності, який знаходиться в діапазоні від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Методика “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)” заснована на екзистенціальних уявленнях щодо ставлення особистості до самотності, у відповідності до якої прийняття самотності у вигляді екзистенціального факту відкриває для людини можливість цінувати ситуації усамітнення та застосовувати їх у вигляді ресурсу задля аутокомунікації та особистісного зростання. Неприйняття чи страх самотності, навпаки, спричиняють уникнення усамітнення, пошук соціальних контактів на постійні основі, що призводить до уникнення зустрічі людини з самою собою, а також стає на перешкоді до особистісного зростання.

Методика спрямована на вивчення:

- загального переживання самотності, яке відображає ступінь актуального відчуття самотності, брак близького спілкування з іншими людьми;
- залежності від спілкування, яке відображає неприйняття самотності, нездатність залишатися одному;
- позитивної самотності, яке вимірює здатність людини знаходити ресурс в самоті, творчо використовувати її для самопізнання і саморозвитку.

Для з'ясування особливостей переживання різних видів самотності нами була використана “Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих” Е. Ді Томасо (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - SELSA). “SELSA” дозволяє виявити рівні таких видів самотності як емоційна та соціальна, а також підвиди емоційної самотності: сімейну та романтичну. З'ясування вказаних видів самотності дозволяє говорити про її причини, а, отже, дозволяє більш точно розробити заходи щодо її подолання. Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих являє собою опитувальник, що складається з 15 питань. Питання оцінюються за 7-ми бальною шкалою Р. Лайкерта. Підрахунок результатів здійснюється за допомогою ключа. Дані за методикою дозволяють з'ясувати рівень емоційної самотності (окремо сімейної та романтичної) та рівень соціальної

самотності. Глибину переживання самотності відображає один із визначених рівнів – високий, середній або низький.

Для діагностики рівня ресурсної наповненості, яка спрямована на здатність особистості долати стреси і життєві складнощі, була використана методика “Особистісні ресурси” Савченко О.В., Сукач С. Методика складається з тринадцяти питань. Дані за методикою дозволяють з’ясувати:

- наявність ресурсів для комфортної життєдіяльності;
- усвідомлення особистістю засобів самопомоги та їхнього використання;
- наскільки людина переживає стани спустошення та занепаду ресурсів;
- чи може особистість протидіяти зовнішнім деструктивним факторам, які впливають на життєдіяльність, а саме визначає стресостійкість та здатність відновлювати ресурси.

Методика “Опитувальник дослідження резильєнтності” (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло & Чун-ІнЛін, адаптація Л.Колесніченко, О.Береженна) спрямована на діагностику загального показника фізичної резильєнтності після стресу, хвороби та травми з урахуванням позитивного мислення, копінгу, який використовується за даних умов та мислення, орієнтованого на віру та надію. Методика складається з чотирьох шкал:

- шкала "Позитивне мислення": вказує наскільки людина вірить в своє одужання, зосереджується на особистих перевагах, з оптимізмом долає важкі життєві обставини, бачить вирішення різних життєвих завдань;
- шкала “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”: вказує на здатність людини пристосовуватись та керувати собою в умовах соціальних, розумових та фізичних проблемам в житті;
- шкала “Мислення, орієнтоване на віру та надію”: вказує на те, чи має людина віру на швидке одужання, чи планує вона своє майбутнє життя, переконана, що справиться з різними життєвими викликами і вважає;

- шкала “Загальний показник резильєнтності”: вказує на те, чи здатна людина відновлювати свої сили після травм, хвороб, складних життєвих ситуацій, адаптуватися та керувати собою, стикаючись із соціальними, психічними та фізичними викликами життя.

Для дослідженняв заємозалежності між окресленими явищами нами був використаний коефіцієнт кореляції-Пірсона та критерій Краскела-Уолліса.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Емпіричну вибірку дослідження склали чоловіки та жінки, загальна кількість яких склала 64 особи, де:

- 32 особи – чоловіки,
- 32 особи – жінки (рис. 2.1).

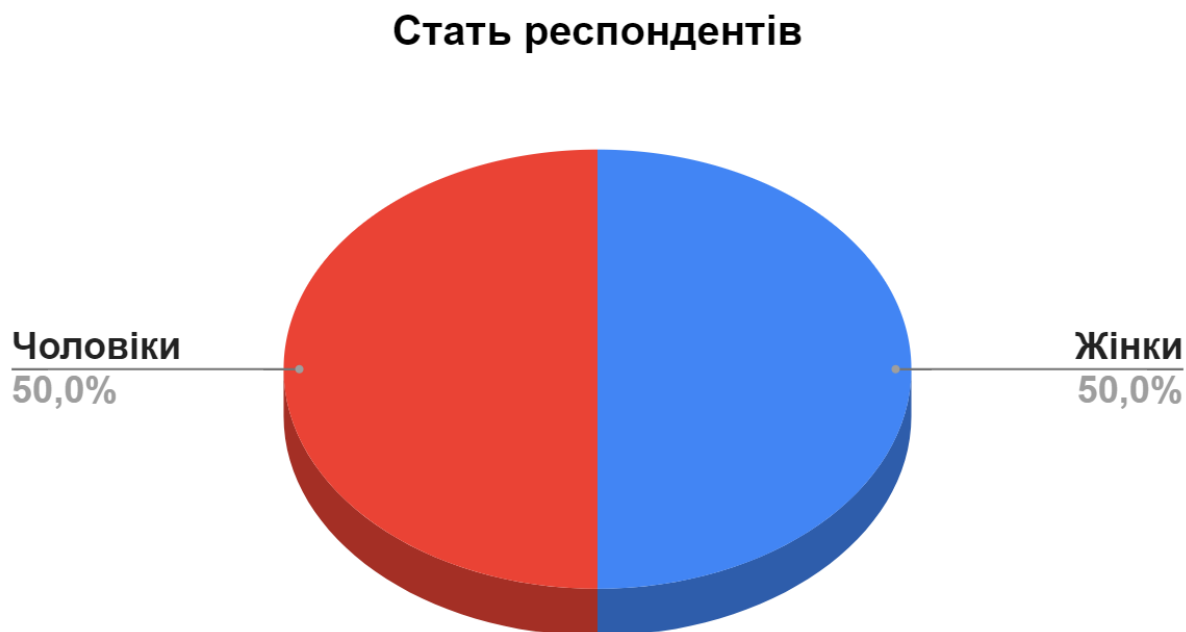


Рисунок 2.1 - Вибірка дослідження за статевою ознакою

Віковий розподіл респондентів дослідження варіювався в діапазоні від 18 до 60 років. За цим параметром було виявлено такий розподіл:

- у віці від 18 до 20 років представлено 27 осіб,
- у віці від 21 до 45 років - 32 особи,
- у віці від 46 до 60 років - 5 осіб (рис. 2.2).

Вік респондентів

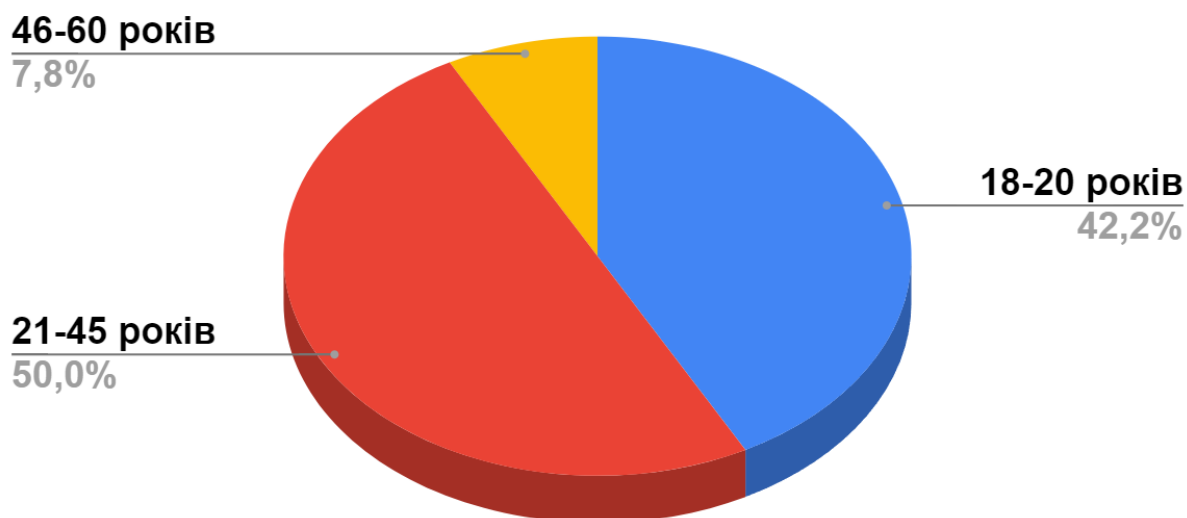


Рисунок 2.2 - Віковий розподіл респондентів дослідження

Вибірку респондентів включали в себе: студенти - 40 осіб; люди з адиктивною поведінкою - 24 особи (рис. 2.3).

Тип респондентів

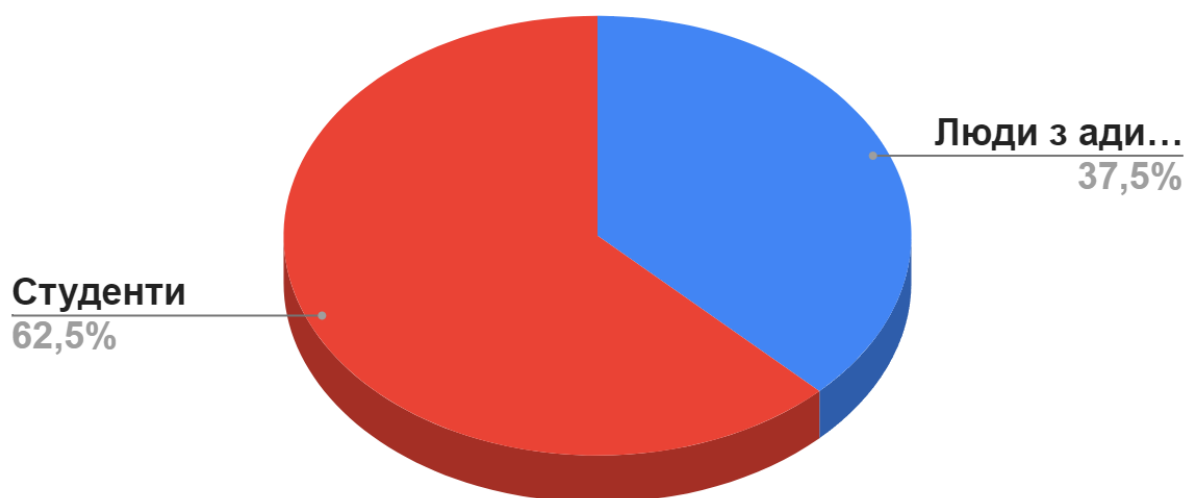


Рисунок 2.3 - Розподіл респондентів за типом

Результати, які були отримані за методикою “Опитувальник дослідження резильєнтності” (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло. Чун-ІнЛін, адаптація Л.Колесніченко, О.Береженна) подано на рисунку 2.4. та таблиці 2.1 (Додаток К).

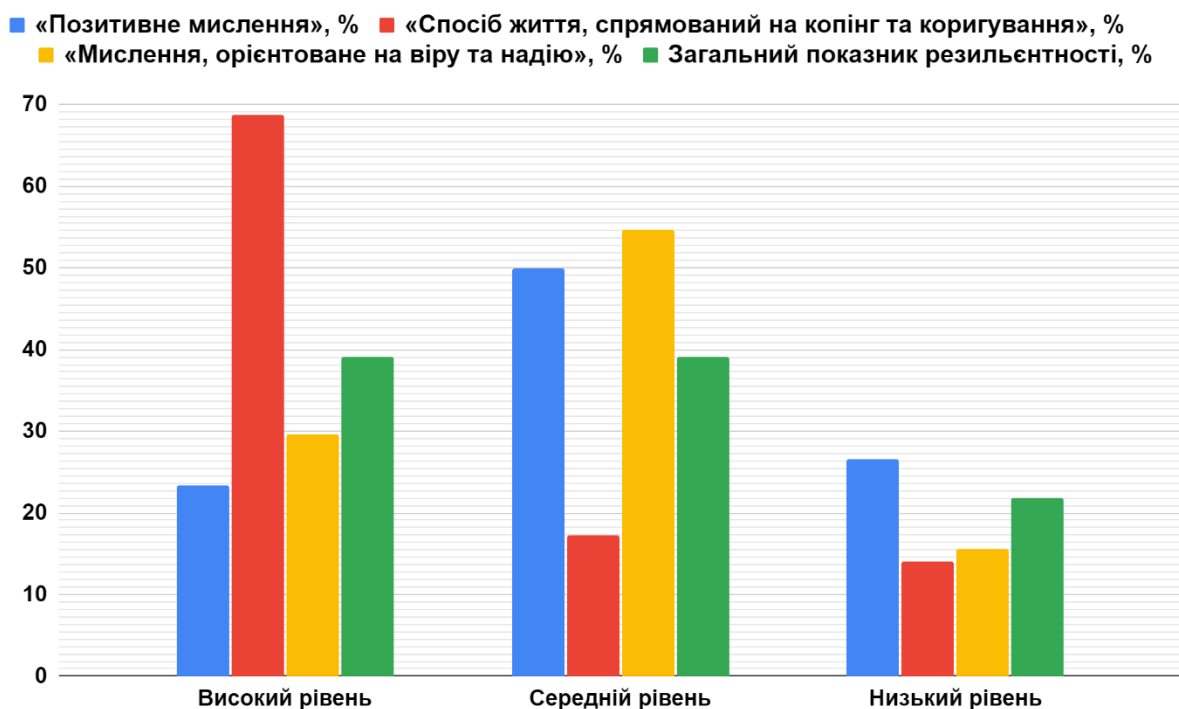


Рисунок 2.4 - Результати за методикою “Опитувальник дослідження резильєнтності”

Таблиця 2.1 - Результати за методикою “Опитувальник дослідження резильєнтності”

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Загальні середні
“Позитивне мислення”, осіб	15	32	17	середній
“Позитивне мислення”, %	23,44	50,00	26,56	
“Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”, осіб	44	11	9	високий
“Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”, %	68,75	17,19	14,06	
“Мислення, орієнтоване на віру та надію”, осіб	19	35	10	середній

“Мислення, орієнтоване на віру та надію”, %	29,69	54,69	15,63	
“Загальний показник резильєнтності”, осіб	25	25	14	високий
“Загальний показник резильєнтності”, %	39,06	39,06	21,88	

Виходячи з результатів методики, за шкалою "Позитивне мислення" можна сказати, що більшість (50% респондентів - середній рівень і 23% респондентів - високий рівень) респондентів мають позитивне бачення світу, ставляться з оптимізмом до вирішення певних життєвих дилем та бачить вирішення різних життєвих завдань. Такі люди можуть зосереджуватись на позитивних сторонах проблеми, а не на недоліках; на життєвих уроках, а не на помилках і невезіннях; на можливостях, а не на перешкодах. Але багатьом з них може не вистачати ресурсів або стратегій для ефективної взаємодії з важкими життєвими обставинами. Також є і ті (27% респондентів - низький рівень), хто не вірить у власні сили, усе бачить в чорних тонах, відноситься до усього з негативом та заперечує різні позитивні аспекти.

За шкалою “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування” більшість респондентів (69% респондентів - високий рівень). Такі люди, стикаючись із соціальними, розумовими та фізичними проблемами життя здатні пристосовуватися та керувати собою. Вони виробляють індивідуальні стратегії подолання та коригування щоденної діяльності та роблять усе для того, щоб якнайшвидше відновитися та жити повноцінним життям. Респонденти, які мають низькі значення (14% респондентів), стикаючись з різного роду життєвими проблемами, нічого не роблять, щоб покращити свій стан, вони не приймають допомогу від рідних та оточуючих, пускають все “на самотік”.

За шкалою “Мислення, орієнтоване на віру та надію”, 55% респондентів мають середні значення і 30% мають високі значення, що може говорити нам про те, що респонденти мають віру на швидке одужання, планують своє майбутнє життя, переконані, що справляться з різними життєвими викликами і вважають, все

що не робиться - лише на краще. Але більшість володіє певною мірою довіри, яка може бути хиткою і їм можливо потрібно зміцнити її. Низькі значення у респондентів (16%) свідчать про те, що вони втратили віру та надію на одужання, на щасливе майбутнє. Такі особи не планують своє життя, втрачають віру в будуще.

За шкалою “Загальний показник резильєнтності”, більшість респондентів мають високі (39%) і середні показники (39%), що означає загальну тенденцію до здатності людей відновлювати свої сили після травм, хвороб, складних життєвих ситуацій, адаптуватися та керувати собою, стикаючись із соціальними, психічними та фізичними викликами життя. Такі особи здатні знаходити власні внутрішні ресурси, щоб відновлюватися після несприятливих подій у житті, чинити опір стресам та виявляти психічну та фізичну стійкість. Низькі значення у респондентів (22%) можуть свідчити про те, що людині важко відновлювати свої сили та ресурси після хвороб, травм, складних життєвих ситуацій, також адаптовуватися та керувати собою, коли людина стикається з із соціальними, психічними та фізичними викликами життя. Такі особи не є стресостійкими.

Загальний аналіз показників (“Позитивне мислення” - середній рівень, “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування” - високий рівень, “Мислення, орієнтоване на віру та надію” - середній рівень, “Загальний показник резильєнтності” - високий рівень) свідчить про те, що група виявляє високий рівень спрямованості на копінг та коригування, а також високий рівень резилієнтності. Це означає, що особи в цій групі здатні ефективно пристосовуватися до складних життєвих обставин та відновлювати свої сили після стресу та травм. Щодо позитивного мислення та орієнтації на віру та надію, у групи середні показники, що вказує на те, що вони мають можливо реалістичні нейтральні погляди на загальний стан речей.

Результати за методикою “Особистісні ресурси” (Савченко О.В., Сукач С.) зображено на рисунку 2.5 та таблиці 2.2 (Додаток І).

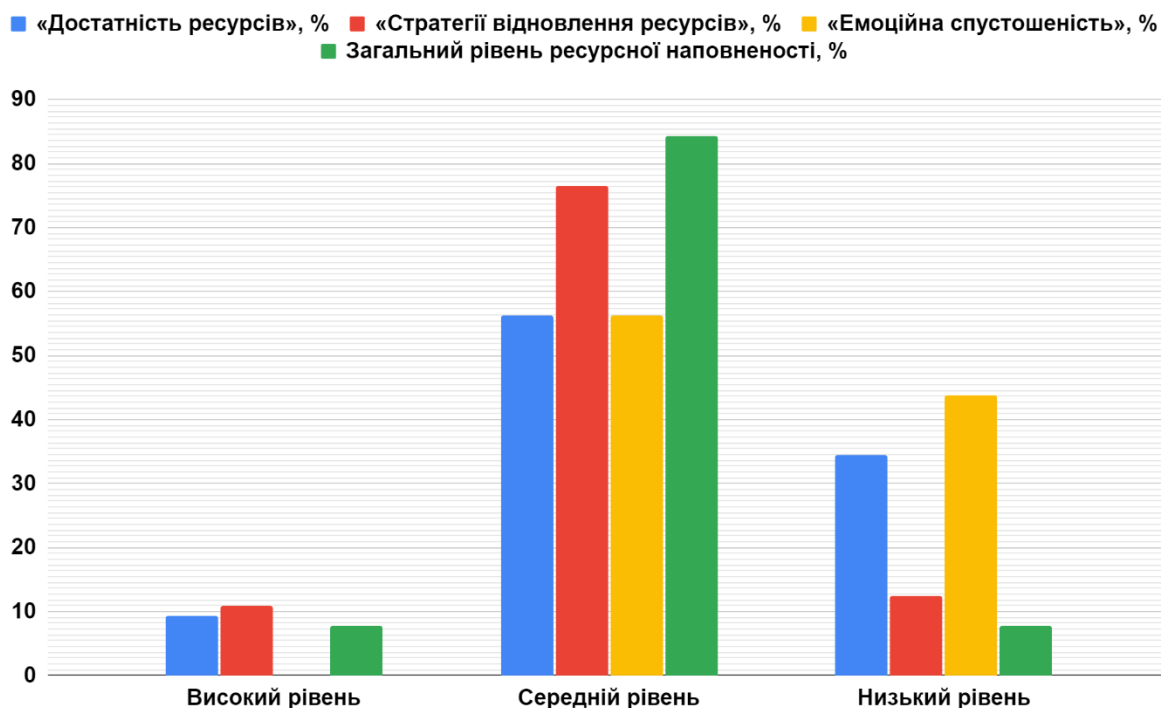


Рисунок 2.5 - Результати за методикою “Особистісні ресурси”

Таблиця 2.2 - Результати за методикою “Особистісні ресурси”

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Загальні середні
“Достатність ресурсів”, осіб	6	36	22	середній
“Достатність ресурсів”, %	9,38	56,25	34,38	
“Стратегії відновлення ресурсів”, осіб	7	49	8	середній
“Стратегії відновлення ресурсів”, %	10,94	76,56	12,50	
“Емоційна спустошеність”, осіб	0	36	28	середній
“Емоційна спустошеність”, %	0,00	56,25	43,75	
“Загальний рівень ресурсної наповненості”, осіб	5	54	5	середній
“Загальний рівень ресурсної наповненості”, %	7,81	84,38	7,81	

Згідно до результатів методики, за шкалою “Достатність ресурсів” третина респондентів (34%) мають низький рівень і 56% респондентів мають середній

рівень, що може свідчити про те, що у респондентів наявний брак ресурсів для комфортної життєдіяльності. Люди не відчують себе активними та готовими до нових звершень. І всього 9% респондентів мають високий рівень. Такі результати означають, що ці люди відчують себе наповненими силами для виконання звичних справ і навіть для пізнання чогось нового. Респонденти переживають позитивні емоції та добре себе почувають. Внутрішні сили та ресурси допомагають легко впоратися з поставленими викликами, а відведений час на відпочинок є достатнім для відновлення психологічних ресурсів.

За шкалою “Стратегії відновлення ресурсів”, більшість (77%) респондентів мають середні значення. Це може означати, що ці люди мають бачення і пізнання власних стратегій самодопомоги, але ці аспекти життя вважаються позаконтрольними, тому використання їх ускладнено. 13% респондентів мають низький рівень, що свідчить, що ці люди мають проблеми з розумінням та усвідомленням засобів самодопомоги у відновленні своїх ресурсів, можуть почувати себе безпорадно, розглядати ці аспекти свого життя як позаконтрольні, отже і репертуар стратегій відновлення ресурсів у край обмежений. 11% респондентів - високий рівень – ці люди усвідомлено використовують різні стратегії для відновлення своїх ресурсів та поліпшення свого самопочуття. Вони знають які стратегії краще допомагають у певних обставинах, які можуть поліпшити загальний стан, відновити сили, нормалізувати емоційне тло життєдіяльності.

За шкалою “Емоційна спустошеність” 44% респондентів мають низький рівень, що свідчить про відсутність переживань спустошення та занепаду ресурсів у цих людей, про достатній рівень життєвої активності для реалізації запланованого, про відсутність потреби у відновленні сил та нормалізації робочого стану. Але, так як 56% респондентів мають середній рівень, це може свідчити про наявність все ж таки у цієї групи людей переживання спустошення і занепаду ресурсів в певні моменти життя, а також наявність потреби у відновленні ресурсів.

За шкалою “Загальний рівень ресурсної наповненості” більшість респондентів мають середні значення (84% респондентів). Можна припустити, що

ці особи здатні управляти стресом та відновлювати свої ресурси після нього, але не завжди можуть бути стійкими у складних ситуаціях. Вони, ймовірно, можуть відчувати певний рівень стресу, але зазвичай можуть ефективно справлятися з ним та відновлювати своє емоційне самопочуття. 8% респондентів мають низький рівень, що свідчить про неможливість належним чином протидіяти стресовим чинникам та зовнішнім факторам, які деструктують звичайну життєдіяльність. Такі люди переживають складнощі з мобілізацією ресурсів для важливих справ та з відновленням їх після стресу, важких перенавантажень. Виникають переживання безпорадності та розгубленості. 8% мають високий рівень, що свідчить про достатньо високу стресостійкість, розвинуту здатність відновлювати свої ресурси та протидіяти зовнішнім чинникам, які впливають на життєдіяльність. Такі демонструють високу обізнаність у своєму репертуарі засобів самодопомоги, які дають змогу оперативно нормалізувати самопочуття.

Загальні показники по групі за шкалами:

- “Достатність ресурсів” - середній рівень;
- “Стратегії відновлення ресурсів” - середній рівень;
- “Емоційна спустошеність” - середній рівень;
- Загальний рівень ресурсної наповненості - середній рівень.

Результати, які були отримані за допомогою методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) подано на рисунку 2.6 та таблиці 2.3 (Додаток Е).

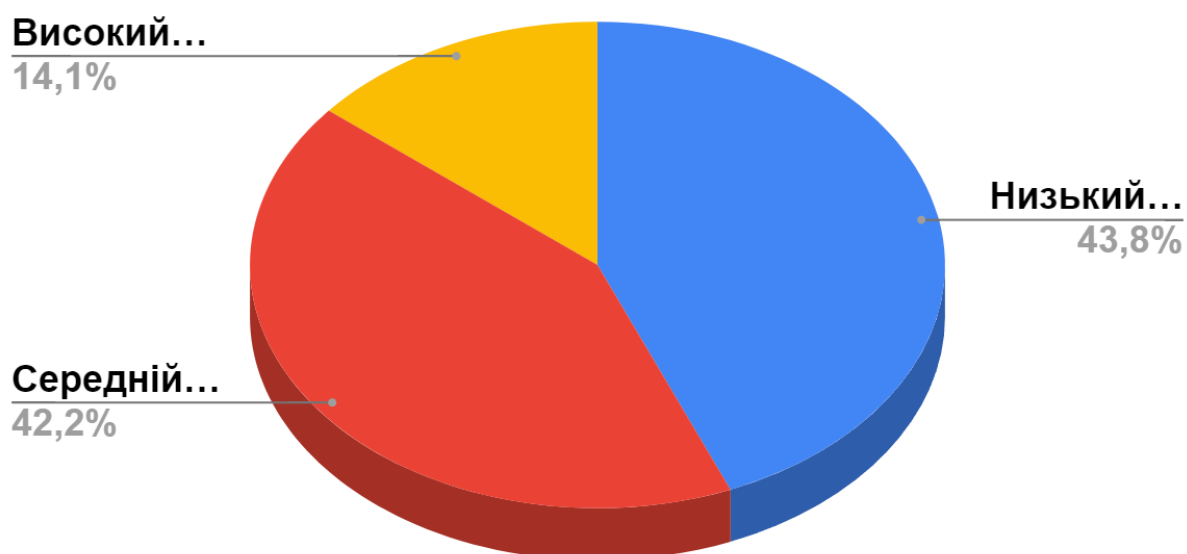


Рисунок 2.6 - Результати за методикою “Діагностика суб’єктивного відчуття самотності”

Таблиця 2.3 - Результати за методикою “Діагностика суб’єктивного відчуття самотності”

Рівні самотності	Кількість осіб	Відсотки
Низький рівень відчуття самотності	28	44
Середній рівень відчуття самотності	27	42
Високий рівень відчуття самотності	9	14

Згідно до результатів методики, більшість респондентів мають низький рівень самотності (44% респондентів) і 42% респондентів мають середній рівень самотності. Це може вказувати на те, що ці люди відчують себе впевнено у соціальному оточенні, відчують себе соціально адаптованими та інтегрованими. У таких людей є стабільні стосунки з друзями та соціальна мережа, і вони відчують себе прийнятими у соціумі. Це свідчить про те, що у них є певні стратегії для соціальної адаптації, що є ключовим для їхнього соціального

благополуччя. Їхня здатність до взаємодії та спілкування з іншими допомагає їм відчувати себе частиною соціуму та забезпечує підтримку у важких ситуаціях.

14% респондентів мають високий рівень самотності, що може свідчити про обмежений соціальний контакт, відсутність підтримки та розуміння, що може викликати почуття відчуження та відчуття неповноцінності. У таких людей відсутні або розгладжені механізми і стратегії адаптації до соціуми. Їхня соціальна ізоляція може впливати на їх емоційне та психічне благополуччя.

Результати, які були отримані за методикою "SELSA-S" подано на рисунку 2.7 та таблиці 2.4 (Додаток 3).

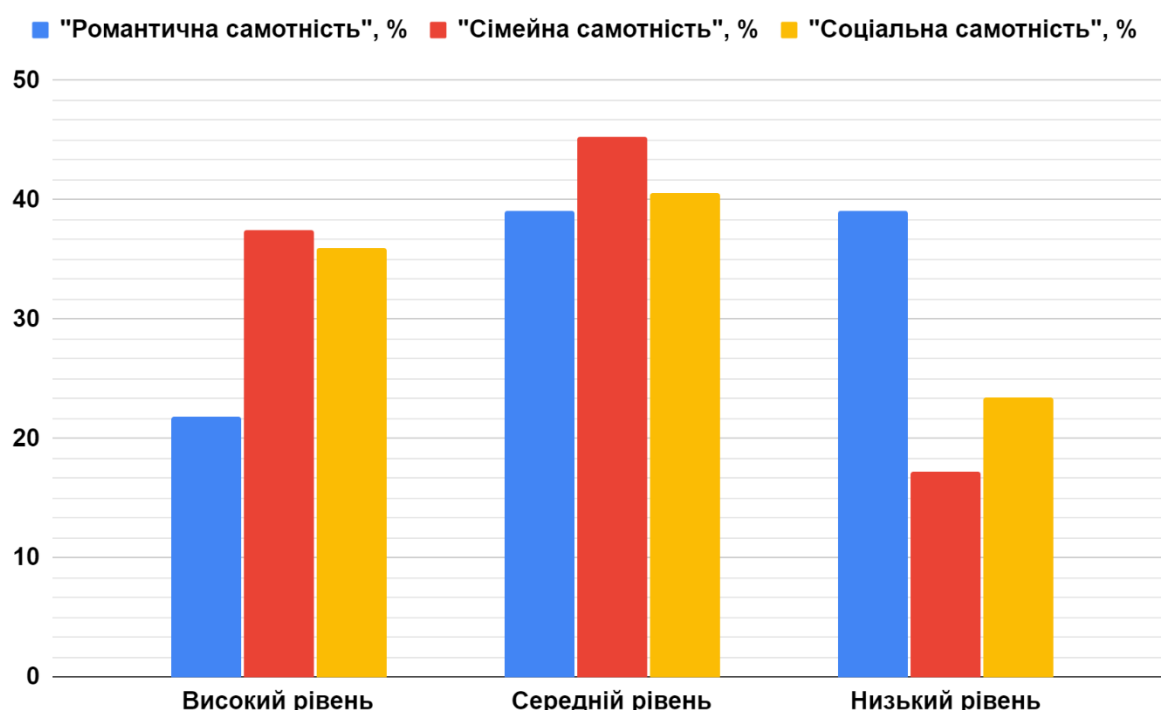


Рисунок 2.7 - Результати за методикою "SELSA-S"

Таблиця 2.4 - Результати за методикою "Діагностика суб'єктивного відчуття самотності"

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Загальні середні
"Романтична самотність", осіб	14	25	25	середній
"Романтична самотність", %	21,88	39,06	39,06	
"Сімейна самотність", осіб	24	29	11	середній

“Сімейна самотність”, %	37,50	45,31	17,19	
“Соціальна самотність”, осіб	23	26	15	середній
“Соціальна самотність”, %	35,94	40,63	23,44	

З аналізу результатів методики стає зрозуміло, що певна частка респондентів відчуває підвищений рівень романтичної та сімейної самотності. Зокрема, 22% з них мають високий рівень за шкалою “Романтична самотність”, що може свідчити про їхню потребу у близьких та інтимних стосунках, яка не завжди задовольняється. Додатково, 39% респондентів мають середній рівень романтичної самотності, що також вказує на те, що ця потреба може бути певною мірою невдоволеною. У контексті сімейної самотності, 38% респондентів мають високий рівень, а 45% - середній рівень. Це свідчить про те, що у цієї групи осіб існує значна потреба у взаєморозумінні та довірчому спілкуванні у сімейних відносинах, проте ця потреба не завжди задовольняється у повному обсязі. За шкалою "Соціальна самотність" 23% респондентів мають низький рівень, що свідчить про високу включеність людей у суспільне життя і наявність у них відчуття приналежності до групи. 41% респондентів мають середній рівень і 36% - високий рівень, що можна інтерпретувати як слабку включеність людей у суспільне життя і наявність відчуття соціальної ізоляції (можливо частково).

Результати за методикою “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)” зображено на рисунку 2.8 та таблиці 2.5 (Додаток Ж).

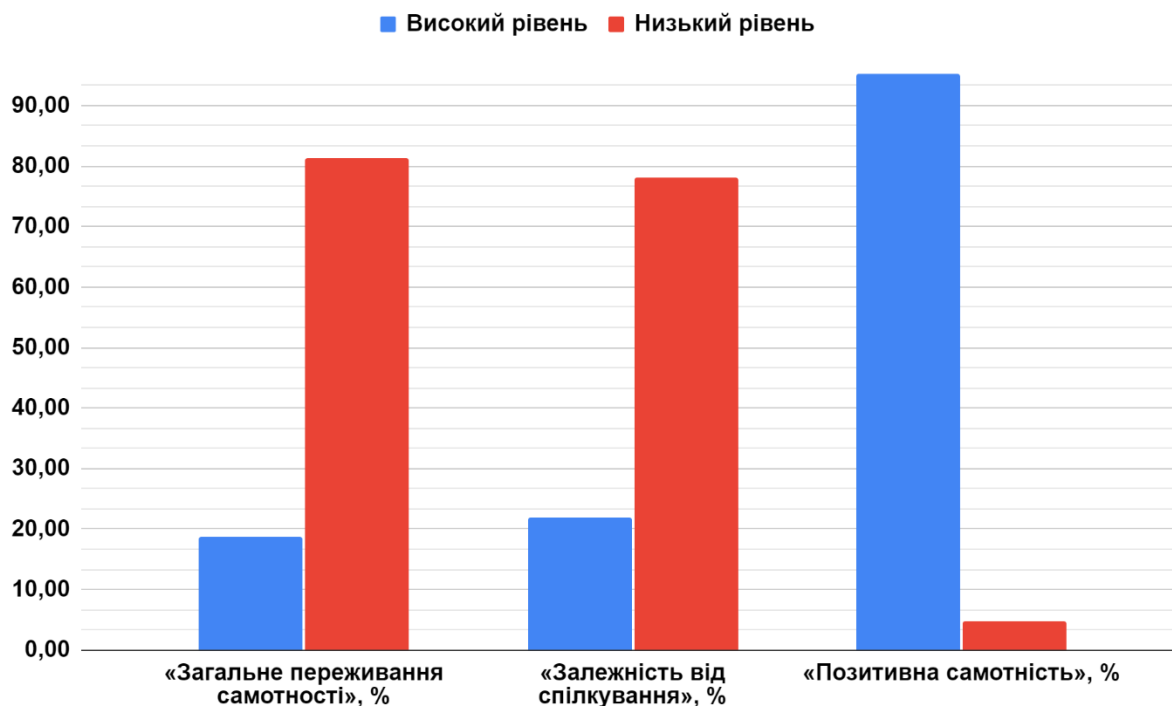


Рисунок 2.8 - Результати за методикою “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)”

Таблиця 2.5 - Результати за методикою “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)”

	Високий рівень	Низький рівень	Загальні середні
“Загальне переживання самотності”, осіб	12	52	низький
“Загальне переживання самотності”, %	18,75	81,25	
“Залежність від спілкування”, осіб	14	50	низький
“Залежність від спілкування”, %	21,88	78,13	
“Позитивна самотність”, осіб	61	3	високий
“Позитивна самотність”, %	95,31	4,69	

Згідно до результатів методики, за шкалою “Загальне переживання самотності” більшості респондентам (81,25% - низький рівень) не притаманне переживання самотності, що свідчить про те, що респонденти не відчують хворобливого переживання самотності, пов'язаного з нестачею близькості чи

спілкування, і не вважають себе самотніми людьми, а у 18,75% респондентів актуальна вираженість переживання ізоляції. За шкалою “Залежність від спілкування” 78,13% учасників мають низький рівень, що відображає спокійне і толерантне ставлення до переживання самотності, ситуацій усамітнення і самотніх людей. 21,88% респондентів за цією шкалою мають високі показники, що може вказувати на низьку здатність витримувати ситуації усамітнення. За шкалою “Позитивна самотність” переважна більшість групи респондентів (95,31%) мають високий рівень, що вказує на відчуття позитивних емоцій у респондентів у ситуаціях усамітнення: вони вміють цінувати ситуації усамітнення і прагнуть усвідомлено приділяти час наодинці із самим собою у своєму житті.

З метою визначення кореляційних зв'язків між показниками “Сімейна самотність” та “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”, “Стратегії відновлення ресурсів”, “Загальний рівень ресурсної наповненості”, була проведена математична обробка даних за коефіцієнтом кореляції Пірсона. Результати кореляції графічно зображено на таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 - Таблиця кореляційних зв'язків між показниками “Сімейна самотність” та показниками ресурсності

	“Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”	“Стратегії відновлення ресурсів”	Загальний рівень ресурсної наповненості
"Сімейна самотність"	-0,325	-0,283	-0,299
Рівень значущості	0,01	0,05	0,05

Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона рівний -0,325 говорить про те, що між показниками “Сімейна самотність” та “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування” є значущий обернений кореляційний зв'язок на рівні значущості 0.01. Це свідчить про обернену залежність між ними - чим більше людина відчуває самотність в середині сім'ї, тим менше в неї розвинені навички пошуку рішення життєвих проблем і керування собою, а також слабо розвинені навички пристосування.

Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона рівний $-0,283$ говорить про те, що між показниками “Сімейна самотність” та “Стратегії відновлення ресурсів” є значущий обернений кореляційний зв'язок на рівні значущості 0.05 . Це свідчить про обернену залежність між ними - чим більше людина відчуває самотність в середині сім'ї, тим менше вона усвідомлює засоби самопомоги у відновленні своїх ресурсів. Що в свою чергу має наслідки у вигляді відчуття безпорадності і аспект життя, такий як відновлення ресурсів, розглядається як позаконтрольний.

Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона рівний $-0,299$ говорить про те, що між показниками “Сімейна самотність” та “Загальний рівень ресурсної наповненості” є значущий обернений кореляційний зв'язок на рівні значущості 0.05 . Це свідчить про обернену залежність між ними - чим більше людина відчуває самотність в середині сім'ї, тим менше в неї розвинені навички протидіяння стресовим чинникам та зовнішнім факторам, які деструктують її звичайну життєдіяльність. І як наслідок людина має проблеми з мобілізацією ресурсів для виконання важливих справ та з відновленням їх після стресу, важких перенавантажень. Виникають переживання безпорадності та розгубленості, оскільки людина мало розуміє, як можна змінити ситуацію, поліпшити своє самопочуття.

З метою визначення кореляційних зв'язків між показниками “Соціальна самотність” та “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”, “Мислення, орієнтоване на віру та надію”, “Загальний показник резильєнтності”, “Достатність ресурсів”, “Стратегії відновлення ресурсів”, “Загальний рівень ресурсної наповненості”, була проведена математична обробка даних за коефіцієнтом кореляції Пірсона. Результати кореляції графічно зображено на таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 - Таблиця кореляційних зв'язків між показником “Соціальна самотність” та показниками ресурсності та резильєнтності

	"Соціальна самотність "	Рівень значущості
“Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”	-0,311	0,05
“Мислення, орієнтоване на віру та надію”	-0,307	0,05
Загальний показник резильєнтності	-0,290	0,05
“Достатність ресурсів”	-0,261	0,05
“Стратегії відновлення ресурсів”	-0,256	0,05
Загальний рівень ресурсної наповненості	-0,353	0,01

Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона рівний -0,311 говорить про те, що між показниками “Соціальна самотність” та “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування” є значущий обернений кореляційний зв'язок на рівні значущості 0.05. Це означає, що коли рівень соціальної самотності зростає, тобто коли людина відчуває відсутність широкого соціального контакту та відчуженість, спостерігається зниження рівня стратегій копіngu та коригування. Люди можуть виявляти меншу схильність до активного використання методів пристосування та саморегуляції для подолання життєвих труднощів.

Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона рівний -0,307 говорить про те, що між показниками “Соціальна самотність” та “Мислення, орієнтоване на віру та надію” є значущий обернений кореляційний зв'язок на рівні значущості 0.05. Це свідчить про обернену залежність між ними – коли людина відчуває відсутність широкого соціального контакту та відчуженість, то в неї спостерігається зниження рівня віри та надії на поліпшення ситуації та майбутнього благополуччя.

Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона рівний -0,290 говорить про те, що між показниками “Соціальна самотність” та “Загальний показник резильєнтності” є значущий обернений кореляційний зв'язок на рівні значущості 0.05. Це свідчить про обернену залежність між ними - чим більше людина відчуває ізоляцію соціальну, тим менше в неї рівень резильєнтності, тобто людині стає важко

відновлювати власні сили і ресурси після стресів, а також вона стає менш фізично і психічно стійкою.

Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона рівний $-0,261$ говорить про те, що між показниками “Соціальна самотність” та “Достатність ресурсів” є значущий обернений кореляційний зв'язок на рівні значущості 0.05 . Це свідчить про обернену залежність між ними - чим більше людина відчуває самотність соціальну, тим менше вона наповнена ресурсами, активна та готова до нових звершень.

Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона рівний $-0,256$ говорить про те, що між показниками “Соціальна самотність” та “Стратегії відновлення ресурсів” є значущий обернений кореляційний зв'язок на рівні значущості 0.05 . Це означає, що коли людина відчуває більше соціальної самотності, їй менше вдається розуміти, як використовувати внутрішні ресурси для відновлення. Це, в свою чергу, призводить до відчуття безпорадності, а аспект життя, що стосується відновлення ресурсів, виглядає як щось, над чим вона не має контролю.

Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона рівний $-0,353$ говорить про те, що між показниками “Соціальна самотність” та “Загальний рівень ресурсної наповненості” є значущий обернений кореляційний зв'язок на рівні значущості 0.01 . Це вказує на те, що чим більше людина відчуває соціальну самотність, тим менше вона вміє протистояти стресовим чинникам та внутрішнім факторам, які порушують її звичну рутину. Як результат, виникають труднощі з мобілізацією ресурсів для важливих справ та відновленням їх після стресу та перенавантажень. Це викликає почуття безпорадності та розгубленості, оскільки людина має обмежене розуміння того, як змінити ситуацію та покращити своє самопочуття.

Для діагностики самотності та її видів було обрано декілька видів опитувальників, щоб охопити ці явища об'ємно і ґрунтовно. В результаті було отримано два загальних показника самотності (“Загальне переживання самотності” - методика “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)” і “Суб'єктивне відчуття самотності” - методика “Діагностика суб'єктивного відчуття самотності”), які мають майже ідентичні зв'язки з показниками та складовими резильєнтності, про що було встановлено виходячи з кореляційного аналізу.

Результати дослідження кореляційних зв'язків між показниками “Загальне переживання самотності” і “Суб'єктивне відчуття самотності” та “Позитивне мислення”, “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”, “Мислення, орієнтоване на віру та надію”, “Загальний показник резильєнтності”, “Достатність ресурсів”, “Стратегії відновлення ресурсів”, “Загальний рівень ресурсної наповненості”, яке було проведено за допомогою математичної обробки даних за коефіцієнтом кореляції Пірсона, представлено на таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 - Таблиця кореляційних зв'язків між показниками самотності та показниками резильєнтності

	Суб'єктивне відчуття самотності	Рівень значущості	“Загальне переживання самотності”	Рівень значущості
“Позитивне мислення”	-0,252	0,05	-0,314	0,05
“Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”	-0,262	0,05	-0,350	0,01
“Мислення, орієнтоване на віру та надію”	-0,462	0,01	-0,484	0,01
Загальний показник резильєнтності	-0,375	0,01	-0,440	0,01
“Достатність ресурсів”	-0,422	0,01	-0,466	0,01
“Стратегії відновлення ресурсів”	-0,261	0,05	-0,338	0,01
Загальний рівень ресурсної наповненості	-0,447	0,01	-0,506	0,01

Загальне і суб'єктивне відчуття самотності мають з усіма показниками значущі обернені зв'язки. Це може свідчити про:

- чим більше людина вірить в одужання, зосереджується на особистих перевагах, з оптимізмом долає важкі життєві обставини та бачить вирішення різних життєвих завдань, тим менш вона відчуває самотність, адже налаштована на те, що зможе подолати цю перешкоду;

- чим більше у особи розвинені навички пристосовування та керування собою під час соціальних, розумових та фізичних проблем у житті, тим менше в неї у житті актуальне відчуття самотності, яке пов'язане з нестачею близькості і спілкування, адже в неї розвинені копінг стратегії, які допоможуть їй у коригуванні ситуації;
- у випадку, коли у людини розвинуто мислення, яке спрямоване на те, щоб справитись з різними життєвими викликами, вона починає менше відчувати самотність завдяки внутрішнім переконанням у вірі та надії;
- важливим фактором зменшення відчуття самотності є здатність особистості ефективно відновлювати свої ресурси після стресових ситуацій, таких як травми, хвороби та складні життєві обставини. Крім того, вміння адаптуватися до змін та керувати своїми емоціями та поведінкою під час соціальних, психічних та фізичних викликів життя грає важливу роль у покращенні психічного благополуччя. Такий адаптивний підхід допомагає зменшити відчуття самотності, яке часто пов'язане з відчуттям відокремленості та нестачі взаємодії з оточуючими;
- чим вищий у людини рівень "достатності ресурсів", що відображає внутрішню силу та енергію особистості, тим менше вона буде відчувати стан самотності. Це означає, що особа, яка має достатній запас внутрішніх ресурсів для ефективного функціонування і вирішення життєвих викликів, зазвичай має менше схильність до відчуття відокремленості та нестачі спілкування, адже високий рівень внутрішніх ресурсів сприяє розвитку стратегій, які допомагають особі ефективно адаптуватися до різних ситуацій та зменшують вплив відчуття самотності на її психічне становище.
- чим вищий у особи рівень показника "Стратегії відновлення ресурсів", тобто здатності усвідомлено використовувати різноманітні методи для відновлення своїх сил та покращення самопочуття, тим менше вона схильна до загального відчуття самотності. Це пояснюється тим, що особа, яка розуміє, які стратегії можуть допомогти у певних обставинах і

покращити загальний стан, має більше можливостей зберегти позитивне емоційне ставлення та зменшити вплив відчуття самотності;

- чим вище у людини розвинені стресостійкість та здатність відновлювати свої ресурси та протидіяти зовнішнім чинникам, які впливають на життєдіяльність, тим менше вона схильна до загального відчуття самотності. Такі особистості проявляють високу обізнаність у засобах самопомоги, що допомагають їм справлятися з хворобливим відчуттям самотності.

Для того, щоб дослідити вплив факторів самотності на фактори резильєнтності, був використаний критерій Краскела-Уолліса. Для дослідження, було обрано фактори, які найбільш корелюють одні з одним, а саме:

- для впливових факторів самотності були обрані: “Сімейна самотність”, “Соціальна самотність”, “Суб’єктивне відчуття самотності”, “Позитивна самотність”;
- для залежних змінних були обрані такі фактори резильєнтності: “Загальний рівень ресурсної наповненості”, “Загальний показник резильєнтності”.

Для дослідження змінності факторів резильєнтності (“Загальний рівень ресурсної наповненості” та “Загальний показник резильєнтності”) в залежності від фактору самотності (“Соціальна самотність”) було проведено дослідження, результати якого зображено на таблиці 2.9.

Таблиця 2.9 – однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Краскела-Уолліса між показниками “Соціальна самотність” та “Загальний рівень ресурсної наповненості”, “Загальний показник резильєнтності”

	X ²	df (ступенів свободи)	p
Загальний рівень ресурсної наповненості	8.2	2	0.017
Загальний показник резильєнтності	6.36	2	0.042

Визначені значущі розбіжності за критерієм Краскела-Уолліса (“Загальний рівень ресурсної наповненості” $p = 0.017$; “Загальний показник резильєнтності” $p = 0.042$). Це означає, що змінні “Загальний рівень ресурсної наповненості” та “Загальний показник резильєнтності” змінюються в залежності від рівня показника самотності “Соціальна самотність”.

Попарний аналіз за критерієм Двасс-Стіл-Крічлоу-Флінгер дозволив встановити, що є розбіжності за показником “Загальний рівень ресурсної наповненості” між групами з низькими і високими показниками переживання соціальної самотності ($p = 0.024$). Результати зображено на таблиці 2.10.

Таблиця 2.10 – процедура попарного порівняння за критерієм Двасс-Стіл-Крічлоу-Флігнера (W-критерій)

Загальний рівень ресурсної наповненості		W	p
низький	середній	-3.209	0.060
низький	високий	-3.705	0.024
середній	високий	-0.653	0.889
Загальний показник резильєнтності		W	p
низький	середній	-3.220	0.059
низький	високий	-2.773	0.122
середній	високий	0.556	0.918

За допомогою описової статистики було проведено графічний аналіз груп, за яким було визначено, що більш виражений рівень ресурсної наповненості спостерігається у людей з низьким рівнем переживання соціальної самотності. Також було визначено тенденцію – чим вищий рівень соціальної самотності, тим менший загальний рівень ресурсної наповненості. Результати представлені на рисунку 2.9.

Загальний рівень ресурсної наповненості

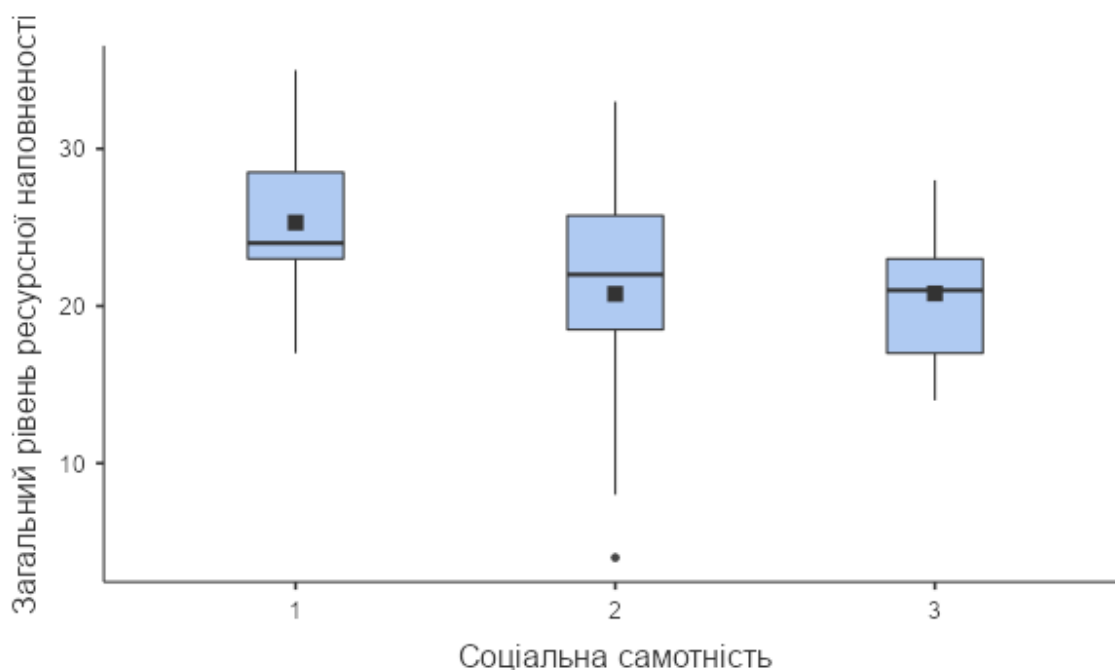


Рисунок 2.9 – коробковий графік між даними показників “Соціальна самотність” та “Загальний рівень ресурсної наповненості”

Отже, люди з низьким рівнем соціальної самотності більш стресостійкі у важких життєвих обставинах. За наявності широкого соціального кола, людина демонструє високу здатність до розвитку здібності відновлювати ресурси та протидіяти зовнішнім чинникам, які впливають на її життєдіяльність. Це пов’язано з тим, що за наявності широкого кола соціальних зв’язків людина має можливість отримати підтримку, яка може виявитися важливою у стресових ситуаціях. Вони отримують не лише емоційну та практичну підтримку, але завдяки цьому знаходять різні шляхи для відновлення ресурсів, які необхідні для подальшого функціонування. Як наслідок вони можуть ефективніше керувати стресом і знаходити шляхи вирішення у складних ситуаціях, які можуть виникнути в умовах сьогодення.

Для дослідження змінності факторів резильєнтності (“Загальний рівень ресурсної наповненості” та “Загальний показник резильєнтності”) в залежності від фактору самотності (“Позитивна самотність”) було проведено дослідження, результати якого зображено на таблиці 2.11.

Таблиця 2.11 – однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Краскела-Уолліса між показниками “Позитивна самотність” та “Загальний рівень ресурсної наповненості”, “Загальний показник резильєнтності”

	X ²	df (ступенів свободи)	p
Загальний рівень ресурсної наповненості	0.47	1	0.481
Загальний показник резильєнтності	0.46	1	0.499

Значущі розбіжності за критерієм Краскал-Уолліс (“Загальний рівень ресурсної наповненості” $p = 0.481$; “Загальний показник резильєнтності” $p = 0.499$) не було визначено. Це означає, що змінні “Загальний рівень ресурсної наповненості” та “Загальний показник резильєнтності” не змінюються в залежності від рівня показника самотності “Позитивна самотність”.

Для дослідження змінності факторів резильєнтності (“Загальний рівень ресурсної наповненості” та “Загальний показник резильєнтності”) в залежності від фактору самотності (“Суб’єктивне відчуття самотності”) було проведено дослідження, результати якого зображено на таблиці 2.12.

Таблиця 2.12 – аналіз за критерієм Краскела-Уолліса між показниками “Суб’єктивне відчуття самотності” та “Загальний рівень ресурсної наповненості”, “Загальний показник резильєнтності”

	X ²	df (ступенів свободи)	p
Загальний рівень ресурсної наповненості	14.0	2	< .001
Загальний показник резильєнтності	12.4	2	0.002

Визначені значущі розбіжності за критерієм Краскал-Уолліс (“Загальний рівень ресурсної наповненості” $p = < .001$; “Загальний показник резильєнтності” $p = 0.002$). Це означає, що змінні “Загальний рівень ресурсної наповненості” та “Загальний показник резильєнтності” змінюються в залежності від рівня показника самотності “Суб’єктивне відчуття самотності”.

Попарний аналіз за критерієм Двасс-Стіл-Крічлоу-Флінгер дозволив встановити, що є розбіжності за показником “Загальний рівень ресурсної наповненості” між групами з низькими і високими показниками переживання самотності ($p = < .001$). Також є розбіжності за показником “Загальний показник резильєнтності” між такими групами:

- з низькими і середніми показниками переживання самотності ($p = 0.030$);
- з низькими і високими показниками переживання самотності ($p = 0.003$).

Результати зображено на таблиці 2.13.

Таблиця 2.13 – процедура попарного порівняння за критерієм Двасс-Стіл-Крічлоу-Флігнера (W-критерій)

Загальний рівень ресурсної наповненості		W	p
низький	середній	-3.09	0.074
низький	високий	-5.09	< .001
середній	високий	-2.85	0.109
Загальний показник резильєнтності		W	p
низький	середній	-3.59	0.030
низький	високий	-4.60	0.003
середній	високий	-1.58	0.504

За допомогою описової статистики було проведено графічний аналіз груп за показниками “Суб’єктивне відчуття самотності” та “Загальний рівень ресурсної наповненості”, за яким було визначено, що більш виражений рівень ресурсної наповненості спостерігається у людей з низьким рівнем суб’єктивного відчуття самотності. Також було визначено тенденцію – чим вищий рівень переживання стану суб’єктивного відчуття самотності, тим менший загальний рівень ресурсної наповненості. Результати представлені на рисунку 2.10.

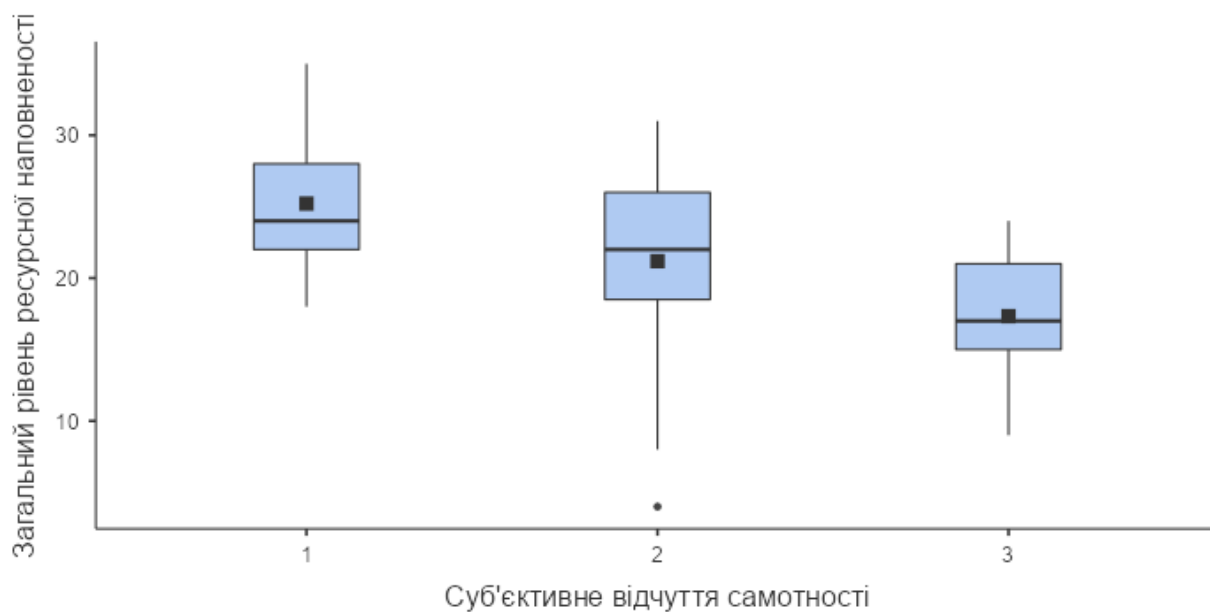


Рисунок 2.10 – коробковий графік між даними показників “Суб’єктивне відчуття самотності” та “Загальний рівень ресурсної наповненості”

За допомогою описової статистики було проведено графічний аналіз груп за показниками “Суб’єктивне відчуття самотності” та “Загальний показник резильєнтності”, за яким було визначено, що більш виражений рівень резильєнтності спостерігається у людей з низьким рівнем суб’єктивного відчуття самотності. Також було визначено тенденцію – чим вищий рівень переживання стану суб’єктивного відчуття самотності, тим менший загальний показник резильєнтності. Результати представлені на рисунку 2.11.

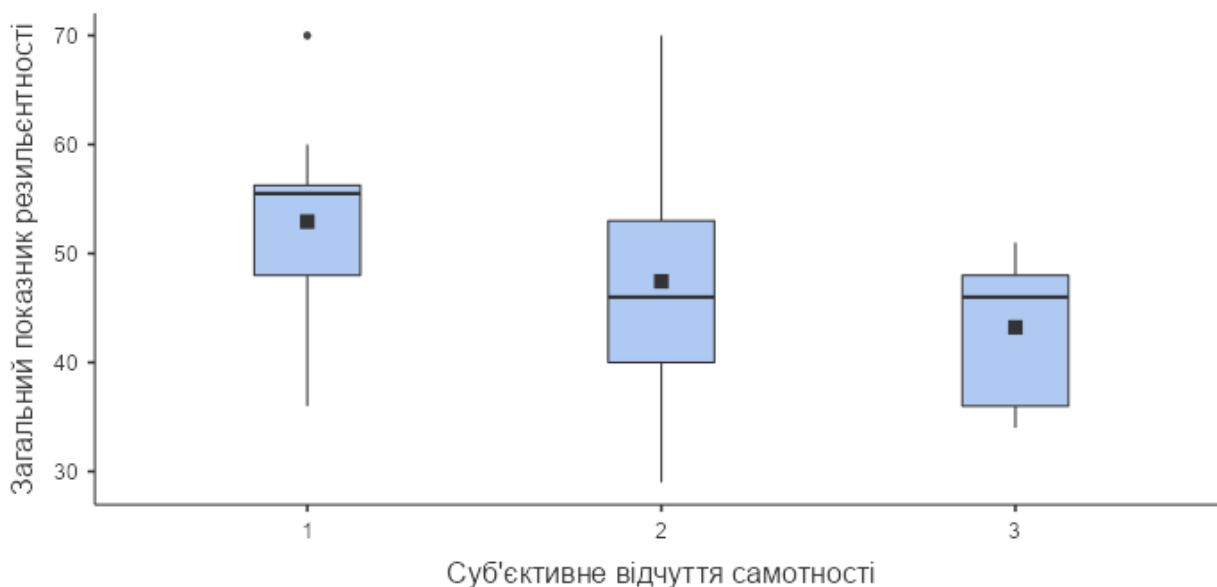


Рисунок 2.11 – коробковий графік між даними показників “Суб’єктивне відчуття самотності” та “Загальний показник резильєнтності”

Отже, люди з низьким рівнем суб’єктивного відчуття самотності мають більш розвинені навички адаптації до важких життєвих умов і вони більш стресостійкі. Вони мають розвинуту здатність до відновлення ресурсів та протистоять зовнішнім факторам, що впливають на їхню життєдіяльність. Такі люди здатні використовувати власні внутрішні сили для відновлення після негативних подій, вони чинять опір стресам та проявляють психічну та фізичну стійкість.

Для дослідження змінності факторів резильєнтності (“Загальний рівень ресурсної наповненості” та “Загальний показник резильєнтності”) в залежності від фактору самотності (“Сімейна самотність”) було проведено дослідження, результати якого зображено на таблиці 2.14.

Таблиця 2.14 – однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Краскела-Уолліса між показниками “Сімейна самотність” та “Загальний рівень ресурсної наповненості”, “Загальний показник резильєнтності”

	X ²	df (ступенів свободи)	p
Загальний рівень ресурсної наповненості	9.49	2	0.009
Загальний показник резильєнтності	9.61	2	0.008

Визначені значущі розбіжності за критерієм Краскал-Уолліс (“Загальний рівень ресурсної наповненості” $p = 0.009$; “Загальний показник резильєнтності” $p = 0.008$). Це означає, що змінні “Загальний рівень ресурсної наповненості” та “Загальний показник резильєнтності” змінюються в залежності від рівня показника самотності “Сімейна самотність”.

Попарний аналіз за критерієм Двасс-Стіл-Крічлоу-Флінгер дозволив встановити, що є розбіжності за показником “Загальний показник резильєнтності” між групами з середніми і високими показниками переживання сімейної самотності ($p = 0.011$). А також є розбіжності за показником “Загальний рівень ресурсної наповненості” між такими групами:

- з низькими і високими показниками переживання самотності ($p = 0.025$);
- з середніми і високими показниками переживання самотності ($p = 0.008$).

Результати зображено на таблиці 2.15.

Таблиця 2.15 – процедура попарного порівняння за критерієм Двасс-Стіл-Крічлоу-Флігнера (W-критерій)

Загальний рівень ресурсної наповненості		W	p
низький	середній	0.519	0.929
низький	високий	-3.678	0.025
середній	високий	-4.233	0.008
Загальний показник резильєнтності		W	p
низький	середній	2.37	0.215
низький	високий	-2.74	0.128
середній	високий	-4.08	0.011

За допомогою описової статистики було проведено графічний аналіз груп за показниками “Сімейна самотність” та “Загальний рівень ресурсної наповненості”, за яким було визначено, що більш виражений рівень ресурсної наповненості спостерігається у людей з середнім рівнем сімейної самотності. Результати представлені на рисунку 2.12.

Загальний рівень ресурсної наповненості

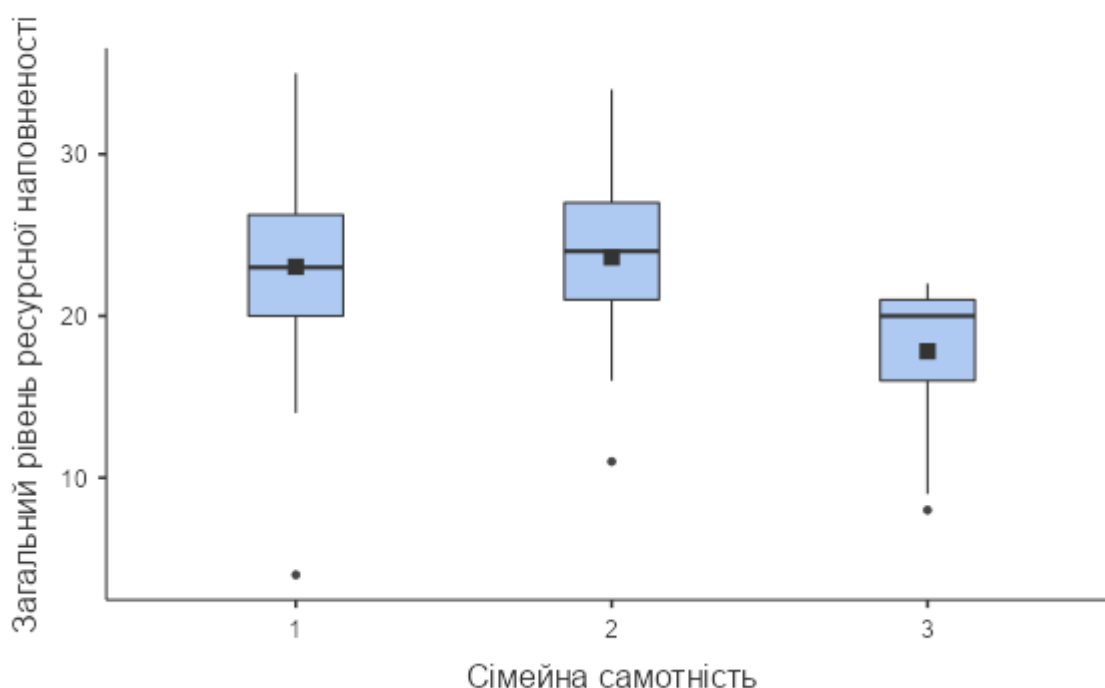


Рисунок 2.12 – коробковий графік між даними показників “Сімейна самотність” та “Загальний рівень ресурсної наповненості”

За допомогою описової статистики було проведено графічний аналіз груп за показниками “Сімейна самотність” та “Загальний показник резильєнтності”, за яким було визначено, що більш виражений рівень резильєнтності спостерігається у людей з середнім рівнем сімейної самотності. Результати представлені на рисунку 2.13.

Загальний показник резильєнтності

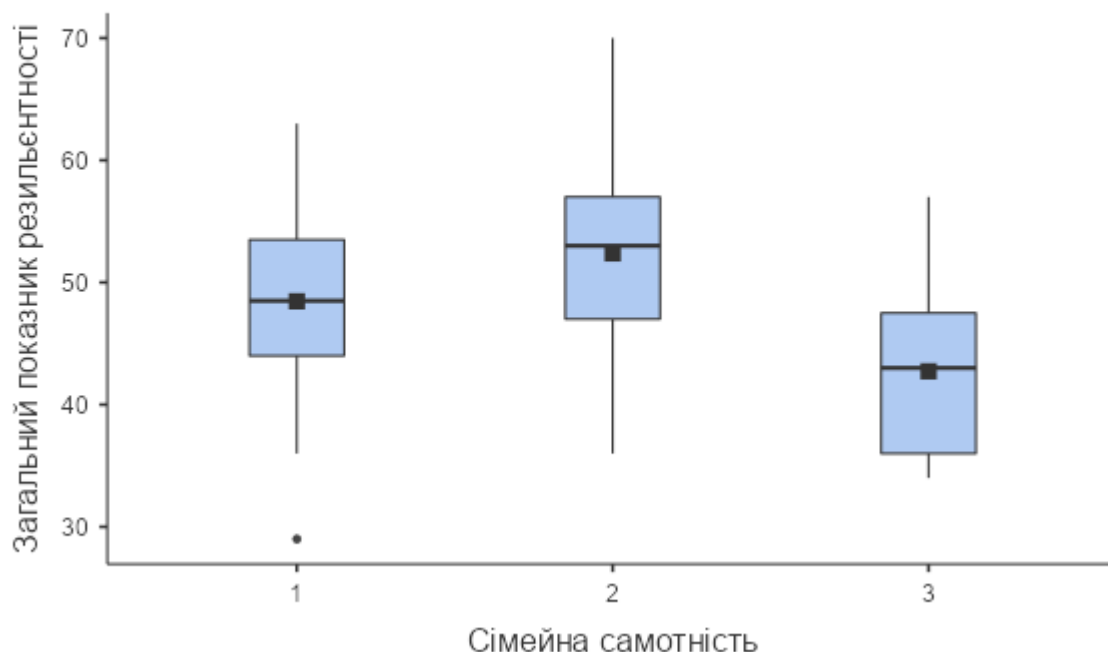


Рисунок 2.13 – коробковий графік між даними показників “Сімейна самотність” та “Загальний показник резильєнтності”

Отже, у людей з середнім рівнем сімейної самотності більш виражена резильєнтність та вони здатні до відновлення власних ресурсів і протистоянню зовнішнім факторам, що впливають на життєдіяльність. Такі люди здатні використовувати власні внутрішні сили для відновлення після негативних подій, вони чинять опір стресам та проявляють психічну та фізичну стійкість. Це пов’язано з тим, що люди з середнім рівнем сімейної самотності не відчувають екстремальної ізоляції, яка може виникати в усамітнених осіб, але водночас вони не занадто залежні від соціального середовища. Це може створювати баланс між самостійністю та можливістю отримувати підтримку у разі потреби.

Висновки. З метою дослідження зв’язку явища резильєнтності та відчуття самотності, було обрано такий методичний інструментарій:

- методика діагностики суб’єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон);

- методика “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)” Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва в перекладі Мілютіної К. Л. і Литвинової Д. О.;
- шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих / the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) Е. Ді Томасо в перекладі Колесніченко Л. А. і Панфілова А. О.;
- методика “Особистісні ресурси” Савченко О.В., Сукач С.;
- методика “Опитувальник дослідження резильєнтності” (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло & Чун-ІнЛін, адаптація Л. Колесніченко, О. Береженна).

За результатами дослідження було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном та однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Краскела-Уолліса.

Було визначено, що між показниками самотності (“Сімейна самотність”, Соціальна самотність”, “Загальне переживання самотності”, “Суб’єктивне відчуття самотності”) та показниками резильєнтності (“Позитивне мислення”, “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”, “Мислення, орієнтоване на віру та надію”, “Загальний показник резильєнтності”, “Достатність ресурсів”, “Стратегії відновлення ресурсів”, “Загальний рівень ресурсної наповненості”) існує обернений статистично значущий кореляційний зв’язок.

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу було визначено, що в залежності від показників самотності (“Суб’єктивне відчуття самотності”, “Соціальна самотність”, “Сімейна самотність”) змінюються показники резильєнтності (“Загальний рівень ресурсної наповненості”, “Загальний показник резильєнтності”).

ВИСНОВКИ

Мета дипломної роботи полягала в теоретико-емпіричному дослідженні зв'язку між відчуттям самотності та резильєнтністю особистості.

Розглядаючи та аналізуючи теоретичні психологічно-філософські дослідження, було визначено існування різних підходів до вивчення явищ самотності та резильєнтності.

Отже, самотність розглядається як складний та багатогранний соціально-психологічний феномен. Це деструктивний психічний стан, який виявляється в дефіциті спілкування, фізичній або емоційній ізольованості від інших людей та відсутності позитивних стосунків з ними. Але також самотність може бути позитивною – необхідний, бажаний та ресурсний стан для людини, який вона свідомо вибирає і використовує для самопізнання та саморозвитку.

Ми розглядаємо самотність як стресогений фактор, який негативно може впливати на життя людини. І визначаємо такі причини її виникнення: низька соціальна адаптація; невідповідності між бажаними та досягнутими рівнями соціальних контактів; низька самооцінка, невміння вибрати оточення і, як наслідок, недовіра до людей; страх емоційної близькості; слабкий розвиток навичок у спілкуванні; високі, нереалістичні очікування від людей тощо.

Поняття резильєнтності розглядається як адаптивний динамічний процес відновлення психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування, так і властивість особистості, яка надає здатність зберігати психічну стабільність після впливу психотравмуючих факторів. Виокремлені чинники резильєнтності можна узагальнити у такий спектр: біологічні, психічні, емоційні та соціальні. Важливе місце серед них посідають емоційний зв'язок та підтримка в родині та соціальному середовищі; цінності; розвинуті когнітивні здібності для ефективного розв'язання проблем; здатність протистояти стресу та розвиток стресостійкості; наявність сенсу та віри в майбутнє тощо

Для емпіричного дослідження взаємозв'язку відчуття самотності та резильєнтності особистості було обрано такий інструментарій:

- методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) – спрямована на дослідження рівня відчуття самотності у групі;
- методика “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)” Є. М. Осіна, Д. О. Леонтьєва в перекладі Мілютіної К. Л. і Литвиної Д. О. – спрямована на дослідження загального відчуття самотності, що відображає ступінь відчуття відсутності близьких відносин з іншими людьми; залежності від спілкування, що відображає нездатність залишатися самотнім; здатність людини використовувати самотність для саморозвитку та самопізнання.
- шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих / the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) Е. Ді Томасо в перекладі Колесніченко Л. А. і Панфілова А. О. – спрямована на з'ясування особливостей переживання різних видів самотності: соціальна, романтична та сімейну;
- методика “Особистісні ресурси” Савченко О.В., Сукач С. – спрямована на діагностику рівня ресурсної наповненості, що пояснює здатність особистості долати стреси і життєві складнощі;
- методика “Опитувальник дослідження резильєнтності” (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло & Чун-ІнЛін, адаптація Л.Колесніченко, О.Береженна) - спрямована на діагностику резильєнтності з урахуванням позитивного мислення, копінгу, який використовується за даних умов та мислення, орієнтованого на віру та надію.

Було виявлено у респондентів середній рівень самотності за всіма видами, а саме: “Сімейна самотність” 39,06% респондентів; “Соціальна самотність” 45,31%; “Романтична самотність” 40,63%.

Ці дані свідчать про те, що досліджувані не переживають значних труднощів з включеністю до суспільного життя, у встановленні зв'язків з оточуючим світом та у відчутті приналежності до групи. Також спостерігається незначна втрата зв'язку з сім'єю в їх сприйнятті і респонденти відчувають певне напруження в сфері романтичних відносин.

Досліджувана група отримала низькі результати за показниками “Загальне переживання самотності” (81,25%) та “Залежність від спілкування” (78,13%) та високі результати за показником “Позитивна самотність” (95,31%). Це свідчить про те, що досліджувані не тільки не відчувають себе самотніми і не відчувають страждань з цього приводу, але і навпаки – вони толерантні по відношенню до цього стану і вважають ситуації усамітнення позитивними і корисними.

Загальний показник самотності знаходиться на середньому рівні (21,43 бали).

Щодо резильєнтності нами було встановлено високі показники (69%) за шкалою “Спосіб життя, спрямований на копінг на коригування”. Такі люди, стикаючись із соціальними, розумовими та фізичними проблемами життя здатні пристосовуватися та керувати собою. Вони застосовують індивідуальні стратегії подолання та коригування щоденної діяльності та роблять усе для того, щоб якнайшвидше відновитися та жити повноцінним життям. За показниками “Позитивне мислення” респонденти мають виражений середній рівень (50%), за показниками “Мислення, орієнтоване на віру та надію” - середній рівень (55%), за показниками “Загальний показник резильєнтності” - середній рівень (39%). Ці результати можуть вказувати на те, що респонденти загалом мають здатність до реалізації позитивних аспектів життя, але можуть виявляти амбівалентність між зневірою та надією на краще майбутнє. Також, їхня здатність до адаптації та відновлення після складних ситуацій знаходиться на середньому рівні, що означає, що вони можуть потребувати певного рівня підтримки під час важких життєвих викликів. Загалом особи в цій групі здатні ефективно пристосовуватися до складних життєвих обставин та відновлювати свої сили після стресу та травм.

Також було визначено, що всі показники “Особистісних ресурсів” найбільш виражені на середньому рівні: “Достатність ресурсів” (56%); “Стратегії

відновлення ресурсів” (77%); “Емоційна спустошеність” (56%); “Загальний рівень ресурсної наповненості” (84%).

Ці дані вказують на те, що респонденти знаходяться на межі ресурсів між комфортною життєдіяльністю і спустошеністю. Ці люди не відчують себе активними та готовими до нових викликів. Однак вони проявляють здатність до управління стресом і відновлення своїх ресурсів, хоча не завжди можуть бути стійкими у складних ситуаціях. Також у цієї групи спостерігається періодичне відчуття спустошення, що свідчить про необхідність їхнього відновлення.

Було визначено, що існують обернені значущі зв'язки між показниками самотності (“Сімейна самотність”, Соціальна самотність”, “Загальне переживання самотності”, “Суб'єктивне відчуття самотності”) та показниками резильєнтності (“Позитивне мислення”, “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”, “Мислення, орієнтоване на віру та надію”, “Загальний показник резильєнтності”, “Достатність ресурсів”, “Стратегії відновлення ресурсів”, “Загальний рівень ресурсної наповненості”), що свідчить про те, що чим більше людина почуває себе самотньою в сім'ї та суспільстві, тим менш вона вірить і сподівається на майбутнє, менше бачить позитивного у теперішньому, та в неї зменшена здатність долати труднощі. А також людина має менше ресурсів до відновлення.

Також за однофакторним дисперсійним аналізом було підтверджено, що в залежності від показників самотності (“Суб'єктивне відчуття самотності”, “Соціальна самотність”, “Сімейна самотність”) змінюються показники резильєнтності (“Загальний рівень ресурсної наповненості”, “Загальний показник резильєнтності”).

Отже, ми встановили обернений значущий зв'язок між резильєнтністю та самотністю. Це відкриває перспективи для подальших досліджень у психології, а також для розробки програм, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності серед населення з метою зменшення відчуття соціальної ізоляції та самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чорнобай В. А. БОГОСЛОВСЬКЕ ОСМИСЛЕННЯ ФЕНОМЕНА САМОТНОСТІ: дис. ... канд. філос. наук: 09.00.14. Київ, 2020. 270 с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39567/Chornobai_dis.pdf?sequence=1
2. Лавренко О. В. САМОТНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН. Усамітнення та самотність в житті особистості: Матеріали наук. круглого столу on–line, м. Київ, 24 квіт. 2020 р. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 100 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/720390/1/Матеріали.%20Круглий%20стіл%20онлайн.%20Усамітнення%20та%20самотність%2024.04.2020.pdf>
3. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен / О. В. Помазова // Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Психологія і педагогіка. – 2013. Вип. 23. С. 206–214. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_23_25.
4. American Psychological Association. 2018. URL: <https://dictionary.apa.org/loneliness>.
5. Дудар О. В. САМОТНІСТЬ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID–19. Людина та її реальність : Зб. матеріалів XII Міжнар. науково–практ. конф., м. м. Ніжин, 24 листоп. 2021 р. Ніжин, 2022. С. 170.
6. Кулаєва Т. ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ. KYIV JOURNAL OF MODERN PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY. 2022. № 4. С. 56–65. URL: <https://mpp-journal.com/index.php/journal/article/view/26/17>.
7. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2011. № 13. С. 763. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160933/160128>.

8. Кулешова О., Міхеєва Л. САМОТНІСТЬ ЯК ПСИХІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ. Усамітнення та самотність в житті особистості: Матеріали наук. круглого столу on-line, м. Київ, 24 квіт. 2020 р. С. 100. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/720390/1/Матеріали.%20Круглий%20стіл%20онлайн.%20Усамітнення%20та%20самотність%2024.04.2020.pdf#page=33>.
9. Hawkey, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses. *Health Psychology*, 2009. 28(3), 354–363. <https://doi.org/10.1037/a0014400>
10. Dorothy A. Deniro Perceived Alienation in Individuals with Residual-Type Schizophrenia, *Issues in Mental Health Nursing*, 1995. 16:3, 185–200. <https://doi.org/10.3109/01612849509006934>
11. Neeleman, J., Power, M.J. Social support and depression in three groups of psychiatric patients and a group of medical controls. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 29, 46–51 (1994). <https://doi.org/10.1007/BF00796448>
12. Richman, N. E., & Sokolove, R. L. (1992). The experience of aloneness, object representation, and evocative memory in borderline and neurotic patients. *Psychoanalytic Psychology*, 9(1), 77–91. <https://doi.org/10.1037/h0079323>
13. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. Т. 2–3, № 17. С. 77–89. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>.
14. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том 3, Вип. 14, с. 26–64.
15. Чернобровкін В. М. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості / Чернобровкін Володимир Миколайович, Морозова Ольга Борисівна, // *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5, № 1 (29). [16] с. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547

- 16.Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? / О. М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2016. – Вип. 6(2). – С. 160–165. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29_30
- 17.Кокурн О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс–довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
- 18.Ассонов Д., & Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*, 4(4), e0404219–e0404219. – Режим доступу: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.219>
- 19.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том 3, Вип. 14, с. 26–64.
- 20.Ассонов Д. О. Когнітивні та емоційні компоненти резилієнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді (психокорекція, прогнозування) : дис. ... д–ра філософії в галузі медицини : 225. Київ, 2022. 220 с. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/4932>.
- 21.Колесніченко, Л., & Береженна, О. (2023). Адаптація на українській вибірці методики “Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)”. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, 30(4), 34–46. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.4>
- 22.Грішин Е. О. РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНУ, ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 64. С. 62–81.
- 23.ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ / О. В. Медянова та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10. С. 601–611. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611).
- 24.Neeleman, J., Power, M.J. Social support and depression in three groups of psychiatric patients and a group of medical controls. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 29, 46–51 (2015). <https://doi.org/10.1007/BF00796448>

25. THE ROLE OF LONELINESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND DEPRESSION IN CLINICAL AND SCHOOL-BASED YOUTH / C. Ebesutani et al. *Psychology in the Schools*. 2015. Vol. 52, no. 3. P. 223–234. URL: <https://doi.org/10.1002/pits.21818>.
26. Романова В., Муханова І. Емоційний інтелект особистості як детермінанта можливості позитивного переживання самотності. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. 7, № 32. С. 153–165. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i32/20.pdf>.
27. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві / Р. П. Попелюшко // *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. – 2013. – № 2. – С. 212–216. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2013_2_43
28. Професійна самотність та її корекція у рятувальників ДСНС України: монографія / Довбій Т.Ю., Лебедєва С.Ю., Попов В.М., Тімченко О.В., Христенко В.Є. – Х.: НУЦЗУ, 2015. – 164 с.
29. Коломієць Л. І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості / Л. І. Коломієць, Є. В. Григорук // *Психологічний часопис*. – 2017. – № 3. – С. 59–69. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_8
30. Social Support and Successful Aging / A. J. Gow et al. *Journal of Individual Differences*. 2007. Vol. 28, no. 3. URL: <https://doi.org/10.1027/1614-0001.28.3.103>.
31. Wilson RS, Krueger KR, Arnold SE, et al. Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. *Arch Gen Psychiatry*. 2007;64(2):234–240. URL: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>
32. Reijo S. Tilvis, Mervi H. Kähönen–Väre, Juha Jolkkonen, Jaakko Valvanne, Kaisu H. Pitkala, Timo E. Strandberg, Predictors of Cognitive Decline and Mortality of Aged People Over a 10–Year Period, *The Journals of Gerontology: Series A*, Volume 59, Issue 3, March 2004, Pages M268–M274, <https://doi.org/10.1093/gerona/59.3.M268>

33. John T Cacioppo, John M Ernst, Mary H Burleson, Martha K McClintock, William B Malarkey, Louise C Hawkley, Ray B Kowalewski, Alisa Paulsen, J.Allan Hobson, Kenneth Hugdahl, David Spiegel, Gary G Berntson, Lonely traits and concomitant physiological processes: the MacArthur social neuroscience studies, *International Journal of Psychophysiology*, Volume 35, Issues 2–3, 2000, Pages 143–154, ISSN 0167–8760, [https://doi.org/10.1016/S0167-8760\(99\)00049-5](https://doi.org/10.1016/S0167-8760(99)00049-5).
34. Hawkley, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses. *Health Psychology*, 28(3), 354–363. <https://doi.org/10.1037/a0014400>
35. John T. Cacioppo, Louise C. Hawkley, John M. Ernst, Mary Burleson, Gary G. Berntson, Bitu Nouriani, David Spiegel, Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective, *Journal of Research in Personality*, Volume 40, Issue 6, 2006, Pages 1054–1085, ISSN 0092–6566, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>.
36. Louise C. Hawkley, John T. Cacioppo, Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms, *Annals of Behavioral Medicine*, Volume 40, Issue 2, October 2010, Pages 218–227, <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
37. Caspi A, Harrington H, Moffitt TE, Milne BJ, Poulton R. Socially Isolated Children 20 Years Later: Risk of Cardiovascular Disease. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2006;160(8):805–811. <https://doi.org/10.1001/archpedi.160.8.805>.
38. Elaine D. Eaker, Joan Pinsky, William P. Castelli, Myocardial Infarction and Coronary Death among Women: Psychosocial Predictors from a 20-Year Follow-up of Women in the Framingham Study, *American Journal of Epidemiology*, Volume 135, Issue 8, 15 April 1992, Pages 854–864, <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a116381>
39. Rolf Bang Olsen, Jørn Olsen, Finn Gunner-Svensson, Bodil Waldstrøm, Social networks and longevity. A 14 year follow-up study among elderly in Denmark,

- Social Science & Medicine, Volume 33, Issue 10, 1991, Pages 1189–1195, ISSN 0277–9536, [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90235-5](https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90235-5).
40. Brenda W. J. H. Penninx, Theo van Tilburg, Didi M. W. Kriegsman, Dorly J. H. Deeg, A. Joan P. Boeke, Jacques Th. M. van Eijk, Effects of Social Support and Personal Coping Resources on Mortality in Older Age: The Longitudinal Aging Study Amsterdam, *American Journal of Epidemiology*, Volume 146, Issue 6, 15 September 1997, Pages 510–519, <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a009305>.
41. Seeman TE. Health Promoting Effects of Friends and Family on Health Outcomes in Older Adults. *American Journal of Health Promotion*. 2000;14(6):362–370. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-14.6.362>.
42. Shiovitz–Ezra S, Ayalon L. Situational versus chronic loneliness as risk factors for all–cause mortality. *International Psychogeriatrics*. 2010;22(3):455–462. <https://doi.org/10.1017/S1041610209991426>.
43. Hidehiro Sugisawa, Jersey Liang, Xian Liu, Social Networks, Social Support, and Mortality Among Older People in Japan, *Journal of Gerontology*, Volume 49, Issue 1, January 1994, Pages S3–S13, <https://doi.org/10.1093/geronj/49.1.S3>.
44. Thurston RC, Kubzansky LD. Women, loneliness, and incident coronary heart disease. *Psychosom Med*. 2009 Oct;71(8):836–42. doi: 10.1097/PSY.0b013e3181b40efc. Epub 2009 Aug 6. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181b40efc>.
45. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and Loneliness: Downhill Quickly? *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 187–191. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x>
46. Kiecolt–Glaser, Janice K. PhD; Ricker, Denise BS; George, Jack MD; Messick, George BA; Speicher, Carl E. MD; Garner, Warren MD; Glaser, Ronald PhD. Urinary Cortisol Levels, Cellular Immunocompetency, and Loneliness in Psychiatric Inpatients. *Psychosomatic Medicine* 46(1):p 15–23, January 1984.
47. Солодчук С. Є. Деякі аспекти розвитку резильєнтності дітей у важких умовах. *Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи*: 36.

матеріалів Всеукр. науково–практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ. Київ, 2022. С. 67–69.

ДОДАТКИ

Додаток А

“Методика діагностики рівня суб’єктивного переживання почуття самотності” (Д. Рассел, М. Фергюсон)

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте поступово кожне і оцініть з точки зору частоти їх прояву відносно Вашого життя при допомозі чотирьох варіантів відповідей: “часто”, “інколи”, “рідко”, “ніколи”. Вибраний варіант відмітьте знаком “+”.

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2	Мені ні з ким поспілкуватися				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6	Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7	Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8	Я зараз не маю близької людини				
9	Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10	Я відчуваю себе покинутим				
11	Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12	Я почуваюся зовсім самотнім				
13	Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14	Мені дуже не вистачає компанії				
15	Ніхто не знає яким я є насправді				
16	Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей				

17	Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18	Мені важко знаходити друзів				
19	Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20	Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Обробка результатів:

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей “часто” множиться на три, “інколи” – на два, “рідко” – на один і “ніколи” - на 0. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Високу ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 – середній рівень.

“Опитувальник дослідження резильєнтності” (Фан-Вень Ху ,Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло &Чун-ІнЛін, адаптація Л.Колесніченко, О.Береженна).

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

Текст опитувальника:

Твердження	Категорично не згоден(-на)	Не згоден(-на)	Згоден(-на)	Повністю згоден(-на)	Абсолютно згоден(-на)
1. Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу					
2. Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми					
3. Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою					
4. Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми					
5. Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів					
6. Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе					
7. Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами					
8. Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, щоб виконувати повсякденні справи					
9. Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість з них відбуваються не просто так					
10. Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам					

11. Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою					
12. Я очікую і планую своє майбутнє життя					
13. Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів					
14. Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям					

Обробка результатів:

Ключ: підрахувати суму набраних балів, де відповідь категорично не згоден(-на) оцінюється в 1 бал; не згоден(-на) = 2; згоден(-на) = 3; повністю згоден(-на) = 4; абсолютно згоден(-на) = 5.

Шкали “Позитивне мислення” – 1, 2, 3, 8, 11, 13.

Шкала “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування” – 4, 5, 6, 9.

Шкала “Мислення, орієнтоване на віру та надію” – 7, 10, 12, 14.

Загальний показник резильєнтності - сума результатів всіх трьох шкал

Шкали				Рівень індивідуального результату
Позитивне мислення	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Загальний показник резильєнтності	
0-17	0-11	0-11	0-41	Низький
18-23	12	12-16	42-52	Середній
24 і вище	13 і вище	17 і вище	53 і вище	Високий

Шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих / the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) Е. Ді Томасо в перекладі Колесніченко Л. А. і Панфілова А. О.

Інструкція: На цій сторінці ви знайдете ряд тверджень, які людина може зробити про свої соціальні відносини. Будь ласка, знайдіть час, щоб подумати про ваші стосунки з вашим партнером, вашою родиною та друзями за останній рік. Будь ласка, обведіть число, яке найкраще відображає ступінь, в якій кожне з наступних тверджень описує ваші думки і почуття протягом **ОСТАННЬОГО РОКУ**. Будь ласка, спробуйте відповісти на кожне твердження.

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	категорично не погоджуюсь абсолютно погоджуюсь						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Минулого року я почувався самотнім, коли був зі своєю родиною.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Минулого року я відчув себе частиною групи друзів.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Минулого року у мене був романтичний партнер, з яким я ділився своїми найбільш інтимними думками і почуттями.	1	2	3	4	5	6	7
4.	За минулий рік у моїй родині не було нікого, до кого я міг би звернутись за підтримкою та заохоченням, але я хотів би, щоб така особа була.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Минулого року мої друзі зрозуміли мої мотиви і бажання.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Минулого року у мене був романтичний або подружній партнер, який надавав мені підтримку або заохочення, яких я потребував.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Минулого року у мене не було друга (-зів), який поділяв мої погляди, але я хотів би, щоб така особа була.	1	2	3	4	5	6	7

8.	Минулого року я відчував себе близьким до своєї сім'ї.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Минулого року я міг звернутися до своїх друзів за допомогою.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Минулого року я хотів би мати кращі романтичні стосунки.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Минулого року я відчув себе частиною своєї сім'ї.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Минулого року моя сім'я дійсно дбала про мене.	1	2	3	4	5	6	7
13.	За останній рік у мене не було друга (-ів), який зрозумів мене, але я хотів би мати таку особу.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Минулого року у мене був романтичний партнер, якого я робив щасливим.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Минулого року у мене була незадоволена потреба в близьких романтичних стосунках.	1	2	3	4	5	6	7

Обробка результатів:

Selsa3 Selsa6 Selsa14
 Selsa8 Selsa11 Selsa12
 Selsa2 Selsa5 Selsa9

(1=7) (2=6) (3=5) (5=3) (6=2) (7=1).

COMPUTE романтичний=(Selsa3+Selsa6+Selsa10+Selsa14+Selsa15)/5.

COMPUTE сім'я=(Selsa1+Selsa4+Selsa8+Selsa11+Selsa12)/5.

COMPUTE соціальний=(Selsa2+Selsa5+Selsa7+Selsa9+Selsa13)/5.

*Вища оцінка вказує на більший рівень самотності в цій конкретній області.

Методика “Особистісні ресурси” Савченко О.В., Сукач С.

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Повністю не погоджуюсь / майже ніколи	Частково не погоджуюсь / рідко	Важко визначитися / час від часу	Частково погоджуюсь / часто	Повністю погоджуюсь / майже завжди
1.	В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями.					
2	Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.					
3	Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.					
4	Я відчуваю, як моя енергія б'є через край.					
5	Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день.					
6	Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу					

	нормалізувати мій стан після стресової ситуації.					
7	Після певних стресових подій я можу ще 1–2 дні переживати безсилля та спустошеність.					
8	Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, поліпшити свій емоційний стан.					
9	У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю.					
10	Я можу про себе сказати, що я – людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації.					
11	Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму.					
12	Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для додання життєвих складнощів.					
13	Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля.					

Обробка результатів:

Шкала “Достатність ресурсів” – 1, 2, 4, 5, 9, 10.

Шкала “Стратегії відновлення ресурсів” – 3, 6, 8, 12.

Шкала “Емоційна спустошеність” – 7, 11, 13.

Показники методики “Особистісні ресурси”				Рівень індивідуального результату
Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний рівень ресурсної наповненості	
До 12	До 12	До 7	До 14	Низький
13-21	13-18	Від 8 до 12	15-30	Середній
Більше 22	Більше 19	Більше 13	Більше 31	Високий

Методика “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)” Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва в перекладі Мілютіної К. Л. і Литвиної Д. О.

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Будь ласка, розгляньте послідовно кожне і оцініть, наскільки Ви згодні з ним, вибравши один з чотирьох варіантів відповіді: “Не згоден(а)”, “Скоріше не згоден(а)”, “Швидше згоден(а)”, “Згоден(а)”.

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Не згоден (а)	Скоріше не згоден (а)	Швидше згоден (а)	Згоден (а)
1	Я відчуваю, що перебуваю в злагоді з оточуючими мене людьми				
2	Я відчуваю себе самотнім/самотньою				
3	Для мене не дуже важливо чи оточують мене інші люди				
4	Я відчуваю дефіцит дружнього спілкування				
5	Коли поруч зі мною нікого немає, я відчуваю нудьгу				
6	Я люблю залишатися наодинці з собою				
7	Немає людей, з якими я був би/була б по-справжньому близький(а)				
8	Я відчуваю себе частиною групи друзів				
9	Я не люблю залишатися один(а)				

10	Немає нікого, до кого б я міг/могла звернутися				
11	Самотні люди потребують допомоги				
12	Мені важко знайти людей, з якими можна було б поділитися моїми думками				
13	У мене мало спільного з тими, хто мене оточує				
14	Я люблю помріяти на самоті				
15	Мені завжди не вистачає спілкування				
16	На самоті у мене з'являються цікаві ідеї				
17	Якщо людина самотня, значить, у неї проблеми в спілкуванні				
18	Мені важко бути далеко від людей				
19	Бувають почуття, відчуття які можна лише наодинці з собою				
20	Є люди, які по-справжньому розуміють мене				
21	Є люди, з якими я можу поговорити				
22	Щоб зрозуміти якісь важливі речі, людині необхідно залишитися одній				
23	Коли я залишаюся один(а), я не відчуваю неприємних відчуттів				
24	Я відчуваю себе покинутим(ю)				
25	На самоті мозок працює краще				

26	Сім'я необхідна людині, тому що допомагає врятуватися від самотності				
27	Люди навколо мене, але не зі мною				
28	На самоті людина пізнає саму себе				
29	Мої соціальні зв'язки не глибокі				
30	Я погано переношу відсутність компанії				
31	На самоті я відчуваю себе собою				
32	Найгірше, що можна зробити з людиною – це залишити її одну				
33	Позбавлення спілкування винести не легше, ніж позбавлення води та їжі				
34	Мені здається, що мене ніхто не розуміє				
35	Коли я один(а), мені в голову приходять тільки сумні думки				
36	Мені добре вдома, коли я один(а)				
37	Коли я залишаюся один(а), я відчуваю дискомфорт				
38	Навіть наодинці з собою можна не відчувати самотності				
39	Без спілкування з людьми людина втрачає саму себе				
40	На самоті кожен бачить в собі те, чим він/вона є насправді				

Обробка результатів:

Варіант відповіді	У прямих значеннях, бал	У зворотних значеннях, бал
Не згоден (а)	1	4
Скоріше не згоден (а)	2	3
Швидше згоден (а)	3	2
Згоден (а)	4	1

Шкала	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Ізоляція	7, 10, 12	20, 21
Самовідчуття	2, 4, 15, 24, 34	
Відчуження	13, 27, 29	1, 8
Дисфорія	5, 35, 37	23, 38
Проблемна самотність	11, 17, 26, 32, 39	
Потреба компанії	9, 18, 30, 33	3
Радість усамітнення	6, 14, 31, 36	
Ресурс усамітнення	16, 19, 22, 25, 28, 40	
Загальне переживання самотності	2, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 24, 27, 29, 34	1, 8, 20, 21
Залежність від спілкування	5, 9, 11, 17, 18, 26, 30, 32, 33, 35, 37, 39	3, 23, 38
Позитивна самотність	6, 14, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 36, 40	

Додаток Е

Таблиця результатів дослідження за методикою “Діагностика суб’єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)”.

№	Суб’єктивне відчуття самотності	
1	9	низький
2	21	середній
3	46	високий
4	43	високий
5	27	середній
6	36	середній
7	26	середній
8	1	низький
9	51	високий
10	16	низький
11	24	середній
12	16	низький
13	5	низький
14	30	середній
15	46	високий
16	35	середній
17	35	середній
18	28	середній
19	3	низький
20	11	низький
21	16	низький
22	50	високий
23	16	низький

24	28	середній
25	44	високий
26	49	високий
27	28	середній
28	20	середній
29	12	низький
30	32	середній
31	35	середній
32	11	низький
33	23	середній
34	32	середній
35	15	низький
36	45	високий
37	33	середній
38	45	високий
39	12	низький
40	6	низький
41	11	низький
42	9	низький
43	21	середній
44	31	середній
45	17	низький
46	13	низький
47	9	низький
48	37	середній
49	6	низький
50	26	середній
51	10	низький
52	6	низький

53	22	середній
54	24	середній
55	33	середній
56	29	середній
57	29	середній
58	19	низький
59	3	низький
60	20	середній
61	15	низький
62	7	низький
63	4	низький
64	5	низький

Додаток Ж

Таблиця результатів дослідження за методикою “Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)” Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва в перекладі Мілютіної К. Л. і Литвинової Д. О.

№	“Загальне переживання самотності”	“Залежність від спілкування”	“Позитивна самотність”
1	19	24	36
2	24	35	37
3	48	31	33
4	40	32	38
5	31	33	34
6	27	49	30
7	30	43	28
8	15	29	29
9	52	36	29
10	25	29	33
11	31	18	38
12	21	26	39
13	15	29	29
14	38	32	26
15	51	40	30
16	41	31	33
17	22	36	24
18	34	18	31
19	18	23	32
20	17	18	31
21	30	24	35

22	33	47	26
23	24	35	25
24	25	25	38
25	47	37	25
26	42	41	26
27	31	24	32
28	25	30	33
29	19	37	29
30	34	42	34
31	29	47	38
32	18	48	20
33	33	26	28
34	35	31	36
35	24	40	26
36	41	40	33
37	37	42	28
38	42	33	33
39	24	34	30
40	16	22	31
41	20	36	32
42	25	26	35
43	31	33	22
44	31	49	35
45	28	23	38
46	19	46	27
47	16	29	32
48	37	37	36
49	20	29	36
50	23	21	38

51	22	37	28
52	15	33	29
53	21	20	34
54	31	30	36
55	41	35	32
56	35	33	29
57	29	31	30
58	38	38	30
59	16	24	27
60	21	29	28
61	24	25	38
62	19	23	34
63	19	22	39
64	19	25	40

Додаток 3

Таблиця результатів дослідження за методикою “Шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих / the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA)” Е. Ді Томасо в перекладі Колесніченко Л. А. і Панфілова А. О.

№	"Романтична самотність"		"Сімейна самотність"		"Соціальна самотність"	
1	1,2	низький	1	низький	2,2	низький
2	6,2	високий	2	низький	2,2	низький
3	6,6	високий	5	високий	6	високий
4	6,4	високий	1,8	низький	7	високий
5	2,6	середній	4,8	високий	2,4	середній
6	6	високий	3,2	середній	3,6	середній
7	3	середній	1,6	низький	3,2	середній
8	4	середній	3,8	середній	1,2	низький
9	6,4	високий	6,8	високий	7	високий
10	1	низький	2,4	середній	2,4	середній
11	1,2	низький	2	низький	3,2	середній
12	4,6	середній	2,2	низький	2,2	низький
13	1,2	низький	1	низький	1,2	низький
14	7	високий	5	високий	5	високий
15	5	високий	6,6	високий	6,6	високий
16	3,8	середній	4,4	середній	5	високий
17	3,2	середній	3	середній	4,8	високий
18	3,2	середній	3,6	середній	2,4	середній
19	3,2	середній	2,6	середній	1	низький
20	1,2	низький	4,6	середній	2	низький
21	2	низький	1,2	низький	1,8	низький

22	5,6	високий	4,4	середній	5,2	високий
23	5,6	високий	4	середній	3,6	середній
24	2	низький	3,4	середній	2,4	середній
25	3,6	середній	7	високий	4,2	середній
26	5	високий	5,4	високий	5,2	високий
27	6,2	високий	4,4	середній	3,6	середній
28	3	середній	2,2	низький	1,2	низький
29	6,6	високий	1,4	низький	2,4	середній
30	4,4	середній	5	високий	5,2	високий
31	3,4	середній	4,2	середній	3,2	середній
32	6,6	високий	3,4	середній	4	середній
33	4,8	високий	4,2	середній	2,6	середній
34	5,4	високий	4,6	середній	5,8	високий
35	7	високий	1,4	низький	2,2	низький
36	4,8	високий	3	середній	5,4	високий
37	7	високий	1,6	низький	3,8	середній
38	6,6	високий	3,8	середній	4,6	середній
39	1,2	низький	1,6	низький	4,8	високий
40	4,6	середній	3,6	середній	1,8	низький
41	3,8	середній	1	низький	2	низький
42	2,2	низький	2,6	середній	1,6	низький
43	4,2	середній	4,8	високий	4,2	середній
44	4,6	середній	2	низький	2,2	низький
45	3,6	середній	2,8	середній	2,6	середній
46	2	низький	1,2	низький	1,4	низький
47	5,6	високий	2,6	середній	3,4	середній
48	6,4	високий	2	низький	3,2	середній
49	4,4	середній	1	низький	1,8	низький
50	6	високий	1,4	низький	2,4	середній

51	1,2	низький	1,6	низький	1,8	низький
52	4,4	середній	1,6	низький	1,4	низький
53	4,4	середній	3,4	середній	2,2	низький
54	1,6	низький	4,8	високий	2,6	середній
55	5,6	високий	3	середній	4,8	високий
56	5,6	високий	3,6	середній	3,6	середній
57	4,6	середній	6,4	високий	5,2	високий
58	4,4	середній	3	середній	4,4	середній
59	1	низький	1	низький	2,2	низький
60	4,6	середній	1,4	низький	2,4	середній
61	2,4	середній	3,8	середній	2	низький
62	1,2	низький	2,4	середній	1,8	низький
63	5,2	високий	1	низький	1,6	низький
64	4,2	середній	4	середній	3,2	середній

Додаток И

Таблиця результатів дослідження за методикою “Особистісні ресурси”
Савченко О.В., Сукач С.

№	“Достатність ресурсів”	“Стратегії відновлення ресурсів”	“Емоційна спустошеність”	Загальний рівень ресурсної наповненості
1	21	16	12	25
2	17	15	9	23
3	13	16	8	21
4	12	14	12	14
5	17	16	13	20
6	20	18	12	26
7	18	19	14	23
8	22	17	11	28
9	13	16	12	17
10	24	16	14	26
11	8	8	12	4
12	20	15	12	23
13	13	15	10	18
14	17	16	13	20
15	20	13	18	15
16	23	17	13	27
17	25	19	18	26
18	23	14	9	28
19	26	20	12	34
20	26	11	13	24
21	15	16	11	20
22	21	16	13	24
23	23	18	13	28
24	15	19	12	22
25	11	12	14	9
26	15	15	9	21
27	15	11	15	11
28	24	20	13	31

29	20	14	12	22
30	15	17	10	22
31	26	16	15	27
32	28	18	13	33
33	22	15	13	24
34	27	18	17	28
35	27	16	14	29
36	13	12	8	17
37	20	17	12	25
38	12	14	8	18
39	16	14	9	21
40	22	16	12	26
41	20	16	12	24
42	23	18	14	27
43	21	15	15	21
44	13	13	9	17
45	20	15	15	20
46	20	18	14	24
47	21	15	13	23
48	15	14	13	16
49	28	19	14	33
50	22	16	11	27
51	18	15	10	23
52	28	19	12	35
53	14	16	9	21
54	6	12	10	8
55	12	13	8	17
56	15	13	12	16
57	25	11	14	22
58	18	13	9	22
59	20	16	10	26
60	14	16	10	20
61	17	13	12	18
62	17	16	10	23
63	26	20	16	30
64	22	15	16	21

Додаток К

Таблиця результатів дослідження за методикою “Опитувальник дослідження резильєнтності” (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло & Чун-ІнЛін, адаптація Л.Колесніченко, О.Береженна).

№	“Позитивне мислення”	“Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування”	“Мислення, орієнтоване на віру та надію”	Загальний показник резильєнтності
1	21	12	15	48
2	21	18	13	52
3	25	11	12	48
4	22	14	10	46
5	20	16	10	46
6	16	14	13	43
7	16	12	12	40
8	21	12	14	47
9	15	10	9	34
10	24	15	17	56
11	13	9	7	29
12	23	15	14	52
13	16	14	12	42
14	29	15	13	57
15	21	12	14	47
16	18	13	15	46
17	30	20	20	70
18	27	15	16	58
19	30	20	20	70
20	25	13	19	57
21	21	19	16	56
22	17	17	17	51
23	23	18	15	56
24	24	12	18	54
25	14	10	12	36
26	16	11	9	36
27	17	12	10	39
28	25	20	18	63

29	25	15	13	53
30	22	12	18	52
31	30	17	17	64
32	24	16	16	56
33	23	16	14	53
34	21	15	17	53
35	21	18	16	55
36	16	15	10	41
37	18	13	13	44
38	23	15	12	50
39	21	18	17	56
40	24	15	17	56
41	18	14	15	47
42	23	17	19	59
43	18	13	12	43
44	15	15	9	39
45	18	11	12	41
46	18	15	16	49
47	24	16	17	57
48	17	15	12	44
49	22	18	18	58
50	18	15	13	46
51	20	14	14	48
52	24	16	16	56
53	23	15	13	51
54	14	12	8	34
55	18	16	14	48
56	16	12	12	40
57	16	9	12	37
58	14	10	12	36
59	22	12	17	51
60	16	11	9	36
61	20	20	20	60
62	21	12	15	48
63	19	15	19	53
64	23	16	20	59

Звіт подібності



Ім'я користувача:
Педагогіки та психології Кучерява Катерина

ID перевірки:
1016333554

Дата перевірки:
07.06.2024 22:02:24 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
08.06.2024 07:17:43 EEST

ID користувача:
100005735

Назва документа: Панфілов А. О. Взаємозв'язок відчуття самотності та резильєнтності особистості

Кількість сторінок: 70 Кількість слів: 13733 Кількість символів: 106980 Розмір файлу: 832.52 KB ID файлу: 1016133750

12.7% Схожість

Найбільша схожість: 3.4% з джерелом з Бібліотеки (ID файлу: 1015703673)

8.1% Джерела з Інтернету

67

Сторінка 72

8.36% Джерела з Бібліотеки

203

Сторінка 73

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

5