

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНА УСТАНОВА
ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНО- ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
«БЕЙТ-ХАНА»

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**ВПЛИВ РЕЛІГІЙНОГО СВІТОГЛЯДУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ
ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

Виконала: здобувач освіти II курсу, групи
ЗПП-22-маг, спеціальності 053 Психологія
(шифр і назва спеціальності)

Герцель Олена Володимирівна
(прізвище та ініціали)

Науковий керівник: кандидат психологічних
наук, доцент Мотозюк Людмила Миколаївна
(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту

Протокол засідання кафедри педагогіки і
психології № ___ від «___» _____ 2023 р.

Оцінка _____

Підпис керівника _____

Дніпро - 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ	3
1.1. Наукові теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних вчених до феноменології стресу та механізмів його виникнення.....	8
1.2. Стресостійкість як здатність успішно адаптуватися до стресу, зберігаючи психологічне здоров'я.	19
1.3 Психологічні чинники формування стресостійкості у людей зрілого дорослого віку.....	29
Висновки до розділу 1.....	54
РОЗДІЛ II. ВПЛИВ ІУДЕЙСЬКОГО СВИТОГЛЯДУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ	57
2.1. Сутність та специфіка іудейського світогляду як форми свідомості. ...	57
2.2. Емпіричне дослідження впливу іудейського світогляду на формування стресостійкості у людей зрілого дорослого віку (40-60 років).....	75
Висновки до розділу 2.....	89
ВИСНОВКИ	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ :	97
ДОДАТКИ.....	104

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне українське суспільство зазнає низку трансформаційних процесів, які впливають на фізичне та психологічне благополуччя людей. Тривала війна, політичні нестабільності, економічні труднощі, конфліктні ситуації та інші складні фактори сучасності створюють нові виклики та джерела стресу для українців. У таких умовах актуальність стресостійкості, як психологічної якості, яка сприяє адаптації та подоланню стресових ситуацій, стає надзвичайно важливою [32].

Поняття стресостійкості досліджується у психології та психологічній медицині як один із ключових факторів, який впливає на здатність особи адаптуватися до стресових обставин. Стрес та тривожність можуть впливати на різні аспекти життя людини, включаючи фізичне здоров'я, психічне самопочуття, робочу ефективність та соціальні відносини.

Стресостійкість вивчається рядом науковців різних дисциплін, включаючи психологію, медицину, соціологію та фізіологію. У галузі психології особливої уваги набули дослідження, які спрямовані на вивчення психологічних механізмів, що дозволяють людині адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема і висвітлюються аспекти впливу світогляду людини на рівень її стресостійкості.

Проблема розвитку світогляду людини та його впливу на вибір життєвої позиції цікавила філософів ще починаючи з античних часів та продовжує дискутуватися і в наш час. Більшість відомих дослідників проблематики розвитку світогляду і його впливу на особистісне становлення сходяться на думці про те, що головними історичними типами світогляду були міфологія, релігія та філософія. Релігійний світогляд відрізняється від інших типів світогляду за своїм способом духовного осягнення дійсності. Надзвичайно важливим для розуміння особливостей релігійного світогляду є також те, що в якості його суб'єкта виступають не тільки різні суспільно-історичні спільноти, а й особа, яка і на природу переносить уявлення про саму себе як про

сполучення двох протилежних частин – тіла і душі. Серед оцінок релігійного світогляду можна зустріти різні, а нерідко й протилежні точки зору та погляди. З одного боку, для людей віруючих релігія - це Слово Боже, найвища істина й мудрість. З іншого ж боку, для деяких атеїстів релігія - це лише витвір людської фантазії.

У багатьох наукових працях релігійний світогляд, як і будь-який інший тип світогляду, належить до найвищих духовних цінностей. Тобто, незважаючи, хоч би якої віри дотримувалася людина, її релігійність є одним з проявів її духовності. Релігійний світогляд допомагає людині самовизначитися в світі, знаходити певний сенс у своєму житті й на певних моральних засадах будувати свої взаємини з іншими людьми. Релігійний світогляд служить духовною опорою для багатьох слабких, скривджених, нещасних, хворих людей. І саме в нещасті або в біді люди найчастіше звертаються за підтримкою до Бога, стають віруючими. У наш час релігія залишається одним з найпоширеніших світоглядів, який посідає значне місце в духовному житті будь-якої країни. Зокрема і в Україні. Позитивна діяльність різноманітних релігійних організацій виявляє себе в підтримці миру, охороні природи, реставрації пам'яток історії та культури, акціях милосердя тощо.

У зв'язку з війною в Україні виникає неабияка кількість стресових обставин, що змушують людей стикатися із надзвичайно складними емоційними станами: страх, відчай, горювання, тривога. В таких обставинах релігійний світогляд має важливе значення для соціального розвитку людей, зближуючи і виховуючи у них почуття духовної спорідненості.

Виходячи з цієї позиції, вважаємо необхідним дослідити вплив іудейського світогляду на стресостійкість людей зрілого дорослого віку.

Ступінь дослідженості проблеми. Стресостійкість вивчається рядом науковців різних дисциплін, включаючи психологію, медицину, соціологію та фізіологію. У галузі психології особливої уваги набули дослідження, які спрямовані на вивчення психологічних механізмів, що дозволяють людині адаптуватися до стресових ситуацій.

Дослідження стресу, започатковане Г. Сельє, набуло подальшого розвитку у працях Дж. Дайно, Л. Наугольника, Р. Лазаруса, Ш.Сабо та інших дослідників. Низка наукових досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Н. Бардін, О. Боярчук, І. Коцан, А. Вальдман, П. Тимочків та ін.).

Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман є серед провідних вчених, які розробили теорії стресу та копіngu. Вони розглядали стрес як взаємодію між особистісними характеристиками та зовнішніми стресорами, а також визначили поняття стратегій копіngu, які використовуються для управління стресом.

Соціологи, такі як Карен Корнблю та Сьюзен Ютак, зосереджують увагу на вивченні соціальних аспектів стресу та стресостійкості, включаючи взаємодію та підтримку спільноти в умовах стресу.

Паралельно вчені медики, такі як Роберт Сапольські, досліджують вплив стресу на функціонування організму, зокрема на нейроендокринну систему та імунну відповідь.

Таким чином, вивчення стресостійкості відбувається у різних аспектах, що охоплюють психологічні, фізіологічні, соціальні та медичні аспекти, спрямовані на розуміння та підвищення здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій.

Актуальність теми у практичній площині та недостатність її представлення у наукових дослідженнях і зумовили вибір теми магістерського дослідження **«Вплив релігійного світогляду на стресостійкість людей зрілого дорослого віку»**.

Об'єкт дослідження – стресостійкість людей зрілого дорослого віку.

Предмет дослідження – вплив іудейського світогляду на стресостійкість людей зрілого дорослого віку.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та емпірично дослідити вплив іудейського світогляду на стресостійкість людей зрілого дорослого віку в умовах війни.

Гіпотеза – ключові постулати юдаїзму мають вплив на стресостійкість людей зрілого дорослого віку в умовах війни, оскільки віра і релігія - глибоко вкорінений різновид захисної поведінки, яка завжди допомагала людині в ситуації оточуючих її небезпек.

Відповідно до мети та гіпотези, сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. На основі теоретичного аналізу зарубіжних та сучасних вітчизняних концептуальних положень розкрити феноменологію стресу, фази розвитку, симптоми та особливості прояву.

2. Розкрити сутність і зміст стресостійкості особистості та її психологічну структуру.

3. Проаналізувати основні психологічні чинники, що впливають на формування стресостійкості у людей зрілого дорослого віку (від 40 до 60 років).

4. Розкрити сутність та специфіку іудейського світогляду як форми свідомості.

5. Провести емпіричне дослідження стресостійкості людей зрілого дорослого віку та встановити їх взаємозв'язок з іудейським світоглядом.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження;

емпіричні: психологічне тестування, систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; опитування; анкетування.

Методики: «Шкала активності та оптимізму» (авт. І. Шулер та А. Комуніані, адапт. Н.Є. Водоп'яновою); «Діагностика рівня самооцінки особистості» (авт.Г.М. Казанцева); «Шкала особистісної тривожності» (авт. Ч.Д. Спілбергер, адапт. Ю.Л. Ханін); «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» (Teilor's Manifest Anxiety Scale) (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова); «Емоційна збудливість – врівноваженість» (авт. Б.Н.

Смірнов); «Тест самооцінки стресостійкості» (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих).

База емпіричного дослідження. В умовах війни мали можливість провести емпіричне дослідження впливу іудейського світогляду на стресостійкість людей зрілого дорослого віку на базі єврейської громади м. Києва Сімха Хабад. Емпіричне дослідження проводилось з травня по жовтень 2023 року. Загальна кількість досліджуваних становила 23 особи, які протягом кількох років вивчають основні постулати юдаїзму та традиції єврейського народу.

Апробація результатів дослідження: Матеріали дослідження знайшли відображення у одноосібній публікації авторки у збірнику тез IV всеукраїнської науково – практичної конференції (з міжнародною участю) на тему: Гуманітарно – педагогічна освіта : здобутки, проблеми, перспективи.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел - 79, додатків -6. Основний зміст роботи викладено на 96 сторінках, загальний обсяг – 112 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

1.1. Наукові теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних вчених до феноменології стресу та механізмів його виникнення

Для зрозуміння стресу в житті та професійній діяльності людини важливо розкрити поняття стресу, його місце у внутрішній структурі життєдіяльності та професійній сфері. Стрес досліджується вченими багатьох наукових галузей уже протягом 80-ти років, але до цього часу не існує єдиної наукової теорії стресу, загальноприйнятого понятійного апарату, досі ведуться суперечки щодо сутності цього феномена, а саме - чи стрес є суто негативним явищем, чи ні [3; 26; 36; та ін.]. Тому актуальність досліджень явища стресу зберігається, оскільки відкриваються нові наукові факти, що ведуть до розуміння того, наскільки складним та багатокомпонентним є це явище [11; 13; 44; 45; та ін.].

Стрес потрібно розглядати не лише як зовнішній фактор, зумовлений екстремальністю ситуації, а й як цілеспрямовану діяльність, що формує особистість. Стрес у житті людини займає перше місце серед психофізіологічних та біологічних процесів. Стрес – механізм збереження життя, що функціонує мільйони років протягом усієї еволюції людства. Стрес – це відповідь організму на зовнішні обставини навколишнього середовища, яка мобілізує захисні сили для здолання або уникнення загроз. Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати»[30] Досить часто авторство терміну передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати поняття стрес він почав для пояснення загальної адаптаційної напруги, зокрема Г. Сельє у 1936 р. опублікував свою

першу працю про загальний адаптаційний синдром, але тривалий час уникав вживання поняття «стрес» і лише з 1946 р. він зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які змінюються. «Стрес – це стан неспецифічної напруги у живому організмі, що виявляється у реальних морфологічних змінах у різних органах та особливо в ендокринних залозах, що контролюються гіпофізом» [15, с. 32]. При цьому стрес він розглядав як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться. Г. Сельє приділяв увагу лише біологічним і фізіологічним аспектам проблеми, тому традиційним стало розуміння стресу як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму. Після сорока років дослідження феномена стресу Г. Сельє сформулював більш лаконічне визначення: «Стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [36]. Експерименти Г. Сельє полягали у визначенні реакцій організму пацюків на різні шкідливі хімічні впливи, завдяки чому вдалося встановити низку загальних симптомів (втрата ваги та апетиту, збільшення кори наднирників, виникнення виразок у шлунку та кишечнику тощо), тобто наявність певної неспецифічної реакції на різні подразники. Вчений вважав найголовнішою ланкою реалізації стресу ендокринну систему, а основним гормоном стресу – кортизол, який виділяється наднирниками. Для підтримки гомеостазу важливу роль, на думку Г. Сельє, відіграє ланцюг реакцій «гіпоталамус – гіпофіз – кора наднирників», який є координаційною системою. Певний стресор збуджує гіпоталамус, виділяється речовина, яка дає сигнал гіпофізу продукувати у кров адренкортикотропний гормон, який, у свою чергу, діє на кору наднирників, зовнішня частина якої починає виділяти кортикоїди [30]. Кортизол викликає стимулюючий ефект відразу на декілька процесів в організмі людини: підвищує вміст глюкози у крові, має протизапальну та протиалергійну дію, підвищує згортання крові та виведення води із організму, спричиняє атрофію лімфатичних вузлів [15].

Д. Грінберг запропонував визначати стрес як певну комбінацію стрес-чинників та стресової реактивності [45]. К. Вільямс – як порушення спокою, що виникає як реакція на певну ситуацію чи діяльність (як зовнішню, так і внутрішню) [35]. Фолкман, послідовниця ідей Р. Лазаруса, звернула увагу на те, що у своїй сутності стрес є динамічним, багатофакторним та комплексним явищем, що потребує міждисциплінарного дослідження, яке б містило залучення дослідників із таких галузей науки як генетика, нейроендокринологія, біологія, психологія та соціологія. Вчена наголосила на тому, що стрес є феноменом, який ще не є цілком дослідженим, тому його важко схарактеризувати з точки зору однієї науки, психології зокрема [36; с.15].

А.В. Вальдман схарактеризував стресову реакцію організму на зовнішні подразники як комплекс психічних і соматичних порушень, що розвиваються як наслідок значних емоційних напружень, що перевищують можливості психічної адаптації. [30]. Вчений та його послідовники завдяки проведеним експериментам детально описали процес виникнення стресової реакції в організмі. Після початку дії стресору першою починає діяти симпато-адреналінова система. Протягом декількох секунд гіпоталамус посилає команду до спинного мозку, де у сірій речовині перебувають ядра симпатичного відділу вегетативної нервової системи, звідки через сонячне сплетіння інформація направляєтся до наднирників. Симпатична нервова система стимулює мозкову речовину наднирників, через що вони виділяють гормони адреналін та норадреналин, які викликають звуження кровоносних судин внутрішніх органів та розширення судин, що забезпечують кровопостачання мускулатури тіла та підвищують вміст глюкози у крові, завдяки чому м'язи готуються до активної діяльності шляхом втечі або боротьби. Якою буде перша реакція на стресор, залежить від певної концентрації гормонів у крові: якщо переважає вміст адреналіну, то скоріше за все відбудеться боротьба, а, якщо норадреналину, – втеча [22].

Акцент на позитивному значенні стресу для організму зробив Л.Є. Панін. Він довів, що стрес – це не лише спосіб досягнення резистентності організму під час дії на нього шкідливого чинника, а і форма випереджального відображення дійсності, завдяки якій організм уникає шкідливого ефекту подразника, доки викликані ним зміни стануть незворотними. Вчений зазначав, що сприйняття сигналу та надання йому статусу стресорного здійснюються по чергово. Спочатку сигнал сприймається за допомогою органів чуттів та перетворюється на нервовий імпульс. Потім за допомогою центральної нервової системи відбувається оцінка сигналу та виникнення відповідних емоцій. У залежності від характеристик стимулу та загального функціонального стану організму, гіпофіз виділяє гормони стресу першого та другого рівня, концентрація яких у крові діє на певні органи та змінює їхню працездатність, а також загальний стан організму [39, с.12].

Р. Лазарус спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний з впливом реального безумовного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною ситуації як загрозової, важкої [5; 44]. Однак такий поділ теж досить умовний, оскільки у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному не може не бути фізіологічних змін. Згодом Г. Сельє обґрунтував існування двох видів стресу: - *дистресу*, пов'язаного з негативними емоційними реакціями; - *еустресу*, пов'язаного з позитивними емоційними реакціями. У сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон.

Г. Сельє зазначав, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна відсутність стресу означає смерть.

В динаміці стресового реагування Г. Сельє виділяє три фази:

- реакцію тривоги, яка виявляється в терміновій мобілізації захисних сил і ресурсів організму;

- фазу опору, що дозволяє організму успішно справлятися з впливами, викликаними стресом;
- фазу виснаження, якщо занадто затяглася і надто інтенсивна боротьба призводить до зниження адаптаційних можливостей організму і його здатності чинити опір до різноманітних захворювань [18; 21].

Сучасні науковці термін «стрес» використовують, принаймні, у трьох значеннях:

- *по-перше*, як будь-які зовнішні подразники, що викликають у людини напругу або збудження; тепер у цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-чинник», «тригер»;
- *по-друге*, як суб'єктивна реакція, що відображає внутрішній фізіологічний та психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині; такі процеси можуть сприяти розвитку оптимальної адаптації шляхом удосконалювання функціональних систем та психічної напруги;
- *по-третє*, як фізичну реакцію організму на запропоновану вимогу або шкідливий вплив; функцією цих фізіологічних реакцій, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання цього стану. Оскільки нема загальної теорії стресу, то й не сформульовано однозначного його визначення.

Д. Механіч вважає стрес реакцією індивіда на ситуацію. Вчений наголошував лише на негативній сутності стресу та протиставляв його адаптації, вказував на те, що переживання стресу залежить від впевненості особистості щодо своїх можливостей долати труднощі [7].

Г. Басовіч і його однодумці визначають стрес як якість ситуації, що не залежить від ставлення індивіда до неї. Г. Сельє, Б. Догренвед та ін. визначають стрес як стан, що чинить перешкоди, які є внутрішньою реакцією на стресори [5; 11]. Ф. Александер розглядає стрес і як якість стимулу, і як реакцію індивіда на нього [41].

Д. Мак Грат звернув увагу на те, що стрес за своєю сутністю є суттєвим дисбалансом між висунутою вимогою та можливістю відповідно відреагувати у тому випадку, коли неспроможність виконати вимогу призводить до суттєвих негативних наслідків [20].

Т. Кокс акцентував увагу виключно на негативному аспекті стресу та вважав його справжньою загрозою нормальному перебігу життя людини, її фізичному та психологічному здоров'ю. Він визначав стрес як індивідуальний феномен усвідомлення особистістю невідповідності між вимогами, які до неї висуваються навколишнім середовищем та соціальним оточенням, та її спроможністю їх виконати [7; 45].

Н. І. Наєнко, Р. Скот, А. Говард розглядають стрес через категорію напруги. В. К. Вілюнас і О. В. Овчиннікова вважають, що поняття «стресу» – це гносеологічна абстракція, яка посилено розробляється методом проб і помилок, та пропонують розглядати проблему стресу у функціональному аспекті – як проблему впливу емоцій на продуктивну діяльність суб'єкта.

Розглядаючи різноманітні варіанти визначення стресу, Н. Г. Різві відзначив, що:

- 1) іноді це поняття відносять до стану занепокоєння в організмі, яке він прагне усунути або зменшити; у цьому значенні поняття «стресу» не на багато відрізняється від неприємних станів, зокрема тривожності або аверсивних мотивацій, слабкого болю і дисонансу;
- 2) стрес також розглядається як психологічна і поведінкова реакція, що відображає стан внутрішнього занепокоєння або його пригнічення; такі захисні від стресу реакції або індикатори спостерігалися в різноманітних функціональних проявах, в тому числі емоційних, когнітивних, поведінкових;
- 3) стрес визначається як подія або умова у фізичному або соціальному оточенні, що веде до вживання заходів щодо уникнення агресії, ухвалення рішення про усунення й ослаблення загрозливих умов, таке поняття як «стресори» подібне до понять «небезпека», «погроза», «тиск», «конфлікт», «фрустрація» й «екстремальна ситуація» [5; 45].

В. Л. Маришук вважає, що стресом можна назвати лише такий стан, якому притаманний значний викид стероїдних 10 гормонів (не менший за величину ймовірного відхилення від вихідних показників).

В китайській культурі стрес сприймається по особливому. Китайський ієрогліф, який описує поняття «стрес» перекладається як криза. Він складається з двох знаків один над одним – верхній означає «небезпека», нижній – «можливість». І це дуже точний образ, оскільки кожна подія у внутрішньому чи зовнішньому середовищі людини, що потребує від неї змін звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресогенною. Тобто усі зміни можна розглядати як стрес-фактори [6; 15].

Американським нейрофізіологом Полем Макліном (Paul D. MacLean) була запропонована триєдина модель головного мозку. За його теорією, людський мозок складається з трьох частин, насаджених одна на іншу [49].

Залежно від обґрунтованих вченими критеріїв існують різні класифікації видів стресу. Найбільш вживаною є класифікація, яку запропонував Р. Лазарус, що містить два види стресу: **фізіологічний**, який був описаний Г. Сельє, та **психологічний** [44]. Якщо у фізіології стрес описується достатньо чітко, то характеристика стресу як психологічного феномена такої чіткості не має.

Причиною поділу стресу на два види була необхідність звернути увагу на значущість когнітивної оцінки при виникненні психологічного стресу, адже усвідомлення індивідом загрози є ядром концепції стресу Р. Лазаруса [48].

Психологічні стреси, які виникають за будь-яких впливів, залучають до реакції емоційну сферу, тому варіантом психологічного стресу може бути **емоційний**.

К.В. Судаков називав емоційним стресом стан яскраво вираженого психоемоційного переживання людиною конфліктних життєвих ситуацій, які у гострій формі чи довгостроково обмежують задоволення біологічних чи соціальних потреб [38]. Д.М. Ісаєв звернув увагу на те, що емоційні стреси, як правило, є соціальними за своїм походженням, адже їхня частота збільшується відповідно до розвитку науково-технічного прогресу, прискорення темпу

життя, інформаційних перевантажень, урбанізації та погіршення екологічного стану навколишнього середовища [36].

Наприкінці ХХ ст. Всесвітня організація охорони здоров'я назвала **професійний стрес** «хворобою ХІХ століття» через те, що цей вид стресу набув розмірів глобальної епідемії та зустрічається у будь-якій професії всіх країн світу [20].

Д. Шаріф та його послідовники описали **професійний стрес** як багатовимірний феномен, що проявляється у фізіологічних і психологічних реакціях на складну трудову ситуацію [44]. Н.В. Самоукіна визначила професійний стрес як напружений стан робітника, який виникає у нього під час дії різноманітних емоційно-негативних та екстремальних чинників, що пов'язані з виконанням ним професійної діяльності [35].

Організаційний стрес тісно пов'язаний зі змістом поняття «професійний стрес», але має деякі суттєві відмінності. Т.А. Ткачук зауважила, що організаційний стрес проявляється у вигляді психічної напруги, яка спрямована на подолання недосконалості організаційних умов праці з високими навантаженнями при виконанні професійних обов'язків у конкретній організаційній структурі, а також на пошук нових неординарних рішень при форс-мажорних обставинах. На виникнення організаційного стресу впливають внутрішні організаційні чинники трьох рівнів (індивідуальні властивості співробітників, специфіка їхньої групової взаємодії, загальне організаційне середовище) і зовнішні стресори, які залежать від якості взаємодії організації із макросередовищем [16].

Інформаційний вид стресу теоретично та експериментально досліджував В.А. Бодров, який сформулював його визначення таким чином: «Інформаційний стрес — це стан психічної напруги з проявами функціональної вегетосоматичної і психічної дезінтеграції, негативними емоційними переживаннями і порушеннями професійної працездатності у результаті несприятливого впливу чинників інформаційної взаємодії людини із технікою». Зазначений вид стресу зазвичай виникає через дефіцит або

надлишок інформації та найчастіше його переживають люди, професії яких пов'язані з високим рівнем відповідальності за отриману та видану інформацію (авіадиспетчери, телефонні оператори тощо) [23; 35, с.20].

О.В. Смірнов та О.В. Долгополова виокремили такий підвид інформаційного стресу як *комп'ютерний*, який викликаний широким впровадженням на виробництві та у побуті комп'ютерної техніки (у тому числі інтернету, комп'ютерних ігор, електронних автоматів тощо). Використання зазначених вище технічних засобів супроводжується підвищенням розумової діяльності та робочого навантаження, що часто призводить до появи скарг на неспокій, роздратованість, підвищену стомлюваність та інше, що є проявами стресу. [35].

Завдяки дослідженням психічних станів людей після переживання різних природних та техногенних катастроф, а також бойових дій вчені виокремили особливу форму стресу — **травматичний та посттравматичний стрес** або синдром [5; 7; 11; 30 та ін.]. О.М. Черепанова звернула увагу на те, що коли стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини, він стає травматичним. Він виникає при дуже специфічних екстремальних умовах [44]. Н.В. Тарабріна детальніше розкрила особливості травматичного стресу, а саме те, що стресорами завжди є травматичні події –екстремальні кризові ситуації, які мають значні негативні наслідки, ситуації загрози життю людини або її близьким [40].

Таким чином, можна розглядати види стресу залежно від сфери його дослідження: *фізіологічний та психологічний*, останній, у свою чергу, можна диференціювати у відповідності з умовами виникнення на *професійний* (організаційний, інформаційний, комунікативний) та *посттравматичний*.

На нашу думку, немає необхідності виокремлювати емоційний стрес, адже кожен із видів та підвидів стресу має той чи інший вплив на емоційну сферу особистості. Залежно від особливостей прояву стресу та сфери його виникнення можна окремо виділяти більш специфічні його види як, наприклад, сімейний чи экзаменаційний [38, с.15].

Більшість зарубіжних та українських психологів змогли дійти згоди щодо визначення сутності поняття «стресор». Підсумовуючи запропоновані вченими формулювання поняття «стресор» або «стрес-чинник», можна визначити його як будь-який зовнішній чи внутрішній вплив на організм чи психіку індивіда, що викликає стресову реакцію [16; 46].

Запропоновану нами класифікацію подано на рисунку 1.1.

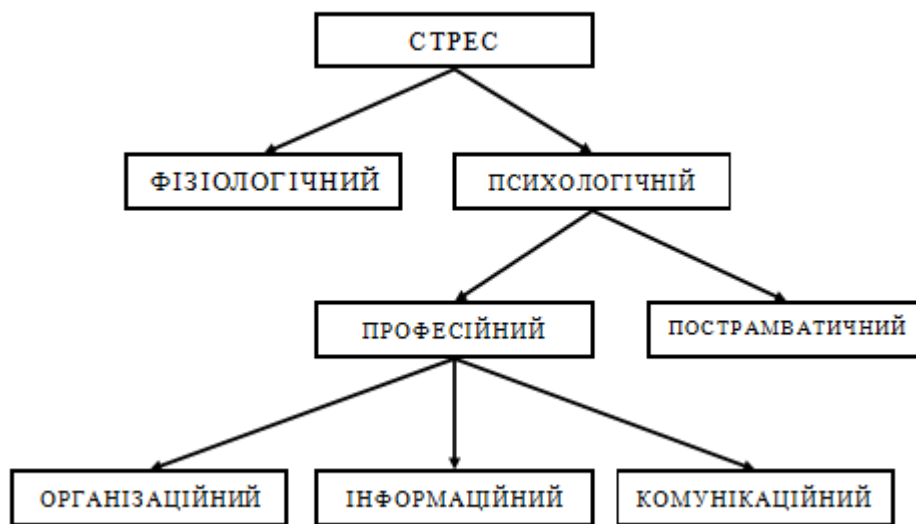


Рисунок 1.1 - Класифікація основних видів стресу залежно від специфіки стресорів

Оскільки стрес - це невід'ємна складова сучасного життя, він може виникати з різних джерел та мати різноманітні наслідки для фізичного, психологічного та соціального благополуччя індивідів. Щоб зрозуміти та керувати стресом, необхідно розглядати його різні аспекти та варіації. Одним із важливих аспектів дослідження стресу є аналіз класифікаційних підходів до видів стресу, враховуючи його наслідки для фізичного та психологічного здоров'я, а також різні типи стресу.

Види стресу за наслідками.

Еустрес. Сукупність фізіологічних адаптаційних реакцій у відповідь на сенсорний стимул-подразник, що не перевищує можливостей організму і підвищує стресостійкість до даного подразника.

Дистрес. Сукупність фізіологічних адаптаційних реакцій у відповідь на подразник, що перевищує можливості організму і знижує стресостійкість до нього. Призводить до шоку, травми, зниження адаптаційних можливостей.

Неконтрольований стрес. Виникнення хронічного неконтрольованого стресу спричиняє порушення когнітивних, моторних та інших навичок, формування набутої беспорядності. Він супроводжується нездатністю уникнути, адаптуватись і вловлювати причинно-наслідкові зв'язки його появи. Це найнебезпечніша форма стресу.

Види стресу за типом

Емоційний стрес. Захисний механізм допомагає пережити негативні емоції, але за рахунок значних енергетичних витрат. Травматичні події можуть забутись, але їх наслідки все одно матимуть вплив на організм. Для його корекції використовується Барометр Поведінки.

Біохімічний стрес. Дієтичний та Генетичний стрес. Він виникає в результаті отруєння організму токсичними і отруйними речовинами, метаболічних порушень і проблем в генетичних матрицях ДНК/РНК.

Структурний стрес. Результат фізичних навантажень, перевтоми, травм, дисбалансу опорно-рухової системи, температурних перепадів під час фізичної активності.

Електричний стрес. Порушення зв'язку між півкулями мозку. Заперечення домінантною частиною інформації від іншої півкулі.

Реактивний стрес. Рухи м'язів під час фізичної або емоційної травми.

Енерго-інформаційний стрес. Наслідки того, що в народі називають “порчою”, “прокляттям”, “одержимістю” – ураження тонкого тіла [5; 7; 40].

Отже, на даний час у психології накопичена значна емпірична база досліджень і визначено, що стрес – це багатопланове, багаторівневе

психологічне явище, що характеризується динамічністю, тривалістю та інтенсивністю. Проаналізований нами ряд джерел з досліджуваної теми дозволяє зробити такі висновки: стрес – неминуча складова життя сучасної людини і може розумітися як реакція на подразник; залежно від змістових та процесуальних особливостей стресової ситуації стрес може носити як позитивний, так і негативний характер, що відображається у поведінці та побудові стосунків людини; внаслідок переживання емоційного стресу, у людини спостерігаються певні проблеми з пізнавальними та фізіологічними процесами, труднощі у спілкуванні та професійній діяльності, постійне невдоволення собою та оточуючими людьми, зміна характерної манери поведінки, відсутність бажання вести здоровий спосіб життя тощо.

1.2. Стресостійкість як здатність успішно адаптуватися до стресу, зберігаючи психологічне здоров'я

Феномен «стресостійкість» здебільшого пов'язують з умінням контролювати емоції в складних емотивних або екстремальних стресових ситуаціях.

Стрес є неодмінною складовою життя кожної людини. Це фізіологічна та психологічна реакція на негативні події, виклики та навіть повсякденний навантаження. Навіть хоча стрес може бути шкідливим для здоров'я, наукові дослідження доводять, що розвиток стресостійкості може вплинути на здоров'я та благополуччя людини. Сучасний світ вимагає від людини не лише здатності до досягнення успіху в різних сферах життя, але і здатності зберігати ефективність під час стресових ситуацій. Поняття стресостійкості стало актуальним в сучасному науковому дослідженні, оскільки воно визначає, наскільки ефективно особа може адаптуватися до негативних подій та впливів. У світовій літературі багато досліджень присвячено проблемі стресу та стресостійкості. Науковий підхід до цієї теми дозволяє нам краще розуміти природу стресу, механізми його впливу на організм, а також способи

підвищення стресостійкості. Як відомо, Генрі Форд сказав: "Якщо ви вважаєте, що ви зможете подолати стрес, чи ви впораєтеся з ним - ви праві". Ця цитата підкреслює важливість розуміння та ефективного управління стресом у нашому житті [30].

У цьому розділі розглянемо вплив стресу на життя людини а також наукові докази та дослідження відомих учених, які підтверджують важливість стресостійкості.

Індивідуальна стійкість до стресу або стресостійкість – один із основних показників психічного здоров'я людини та важливий індикатор нормального функціонального стану організму в цілому. Ця психологічна властивість оберігає особистість від дезінтеграції, забезпечує можливість реалізації фізичних та духовних потенцій та сприяє високому рівню працездатності. У психологічній літературі поняття «стресостійкість» тісно пов'язане із поняттями «емоційна стійкість», «психологічна стійкість» та «стрес-толерантність» [49, с.28].

Стресостійкість - це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи фізичне та психічне здоров'я. Це означає, що стресостійка людина може ефективно управляти своєю реакцією на стрес і виходити зі складних ситуацій з меншими негативними наслідками.

Визначення **стресостійкості** є актуальною темою у сучасному світі, де люди стикаються з непередбачуваними викликами і надмірними тисками на щоденній основі. Ця проблема стає все більш важливою як в нашому особистому житті, так і в різних сферах суспільства, включаючи бізнес, охорону здоров'я та навчання. Відсутність стресостійкості може призвести до різних негативних наслідків, від погіршення фізичного та психічного здоров'я до зниження професійної ефективності та якості життя.

Фізичне здоров'я не може залишитися осторонь від стресу. Захворювання, які виникають на фоні стресу, завжди були предметом медичного дослідження. Вчені встановили пряму зв'язок між стресом і ризиком розвитку різних хронічних захворювань. До відомих науковців, що

досліджували цей аспект, належить Ганс Сельє, який вважається батьком наукової області, відомої як *стресологія*. Він стверджував: «Стрес може впливати на більшість органів і систем організму та сприяти розвитку серйозних захворювань» [40]. Широкий спектр хронічних захворювань, включаючи серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, аутоімунні захворювання та онкологічні захворювання, можуть бути спричинені або погіршені стресом. Дослідження в галузі психосоматики показують, що психологічний стан людини може мати суттєвий вплив на її фізичне здоров'я. Вчений Роберт Сапольські підкреслює: «Стрес може відкривати двері для хронічних захворювань через вплив на імунну систему та запалення в організмі» [9, с. 121]. Дослідження доктора Роберта Сапольські, біолога та автора книги "Why Zebras Don't Get Ulcers", свідчать про те, що тривалий стрес може призвести до ряду фізичних проблем, таких як серцеві захворювання, гіпертонія, порушення імунної системи та навіть пришвидшеного старіння. Стресостійкість може бути фактором, що захищає від цих негативних наслідків. Отже, стресостійкість має велике значення для запобігання розвитку хронічних захворювань та збереження фізичного здоров'я [44].

Психологічне благополуччя є не менш важливим аспектом життя, і стресостійкість грає ключову роль у збереженні його. Дослідники психології давно вивчають вплив стресу на *психологічне здоров'я* людини. Відомий американський психолог Аарон Бек стверджує, що відсутність стресостійкості може спричинити розвиток різних психічних розладів, таких як депресія та тривожність. Його дослідження показують, що особи з вищим рівнем стресостійкості мають менше симптомів цих розладів та краще справляються зі стресом [4]. Психіатр та психоаналітик Аарон Антоновський відзначав: «Здатність адаптуватися до стресу та розвивати психологічну стійкість є основною складовою психологічного благополуччя» [41]. Люди, які мають високий рівень стресостійкості, зазвичай легше справляються з труднощами та не реагують на стрес занадто негативно. Це дозволяє їм підтримувати емоційну стабільність та відчувати більше радості в щоденному житті.

Крім того, стресостійкість є важливою складовою психологічного захисту від розладів психіки, таких як *депресія та тривожні розлади*. Дослідники в області психіатрії та психотерапії наголошують на ролі стресостійкості у зниженні ризику розвитку цих психічних захворювань. У підсумку, здатність до стресостійкості сприяє збереженню психологічного благополуччя, допомагає уникнути психічних розладів і підтримує позитивний емоційний стан [18].

Наукові дослідження в галузі організаційної психології підтверджують, що стресостійкість є важливою для *успіху в роботі*. Учені, такі як Деніел Гоулман, автор "Emotional Intelligence", доводять, що люди з розвиненою стресостійкістю здатні краще керувати своїми емоціями, бути більш продуктивними та лідерською особистістю в робочому колективі [45].

Багато психологів вважали синонімами такі психологічні поняття як «стресостійкість», «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», «стрес-резистентність» та «фрустраційна толерантність». С.В. Суботін визначив стресостійкість як комплексну індивідуальну особливість, яка полягає у специфічному взаємозв'язку різнорівневих якостей індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз системи та призводить до оптимальної взаємодії із навколишнім середовищем у різноманітних умовах життєдіяльності [14; 36, с.30].

Н.Є. Водоп'янова врахувала системний та динамічний характер стресостійкості як психологічної якості особистості та її позитивний вплив на фізичний стан людини, а також ефективність виконання будь-якої діяльності «Стресостійкість – це системна динамічна характеристика, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу та справлятися із багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінюючи чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та якості виконуваної діяльності» (Н.Є. Водоп'янова) [40, с. 24].

Н.І. Бережна визначила стресостійкість як інтегративну якість особистості, яка характеризується взаємодією емоційних, вольових,

інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах [20]. А.Л. Церковський запропонував одночасно розглядати явище стресостійкості як показник діяльності (зовнішній) та особистісний показник, адже стійкість до стресу є якістю особистості, яка впливає на результат діяльності та характеристикою, що забезпечує цілісність особистості [17].

Вітчизняні та зарубіжні науковці активно досліджують сутність поняття «стресостійкість», з різних сторін конкретизуючи авторське бачення на ґрунтовному теоретичному фундаменті.

Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість»

Підхід перший, заснований на знанні про те, що стресостійкість є інтегральною властивістю особистості. Прихильниками даного підходу є А. Боднар, В. Бодров, А. Гурич, О. Джеджула, В. Корольчук, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Г. Ришко, Х. Стельмащук, М. Черпіта та ін. Сучасна українська дослідниця В. Корольчук визначає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [11, с. 74].

Н. Лебідь представляє стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значимих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я [15, с. 6].

Другий підхід базується на розумінні стресостійкості як комплексної якості особистості. Даний підхід розглядається у працях Г. Андреєвої, О. Баранова, Г. Бердник, Б. Величковського, Н. Міхеєвої, Л. Карапетян, О. Лозгачової, О. Церковського, Т. Циганчук та ін. Згідно з визначенням, запропонованим Т. Циганчук «стресостійкість – це психологічна особливість, яка з однієї сторони регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої – знаходиться в основі успішної

діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності» [30, с. 43]. На думку Г. Бердник, стресостійкість особистості визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [3, с. 19–20].

За авторськими концепціями й трактуваннями сучасних науковців, що є прихильниками другого підходу, стресостійкість визначається як стабільна внутрішня позитивна якість (особливість) людини, яка знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності.

Третій підхід до вивчення стресостійкості базується на її розумінні як здатності протистояти негативному впливу стрес-факторів. Сутність цього підходу відображено у працях Г. Дубчак, В. Казібекової, Л. Кузнецової, Н. Мельник, Г. Мигаль, Д. Морозова, Я. Овсяннікової, О. Поліщука, О. Протасенко, Т. Тихомирової, Г. Цейтіної та ін. Так, Н. Мельник, вивчаючи психологічний аспект формування стресостійкості педагога, пропонує таке визначення: «Стресостійкість – це здатність людини протистояти впливу стрес- факторів, уникаючи виникнення патологічних психічних станів» [18, с. 198].

Четвертий підхід ґрунтується на розумінні стресостійкості як складної системної характеристики людини. Даний підхід знаходимо у роботах J. Block, A. Masten, О. Волкова, О. Гревцевої, І. Куряєва, Лі Канг Хі, В. Мозгового, М. Плуґіної, Є. Салгалова, М. Хуторної, О. Чурсінової та ін. На думку О.Гревцевої та М. Плуґіної, стресостійкість являє собою цілісну характеристика особистості, що забезпечує стійкість розумових, емоційних та вольових проявів до негативних впливів. Стресостійкість визначається як стійкість психічної сфери особистості, що забезпечує регулювання свідомо-вольових та комунікативно-оціночних проявів у повсякденній життєдіяльності

[7, с. 222]. В. Мозговий виділяє чотири основних типи концептуалізації стресостійкості особистості, при яких вона розглядається як результат: 1) адекватних захисних процесів та долаючих стратегій; 2) адаптивних когніцій; 3) специфічних особистісних утворень; 4) пошукової активності. Основну увагу вчений акцентує на психологічних прийомах і формах поведінки, за допомогою яких людина справляється із труднощами, незважаючи на наявність важких переживань [21, с. 7].

Зробимо акцент на поняття стресостійкості та його ключові аспекти, наукові дослідження та теорії, що стоять за цим поняттям, і розглянемо, як вони можуть бути застосовані у різних сферах життя. Також ми розглянемо важливість підвищення стресостійкості для досягнення успіху і збереження фізичного та психічного здоров'я.

Розглянемо *компоненти стресостійкості* наукового підходу, зокрема теорії та дослідження, що описують *структуру* цього важливого психологічного явища.

Теорії стресостійкості. Однією з основних теорій стресостійкості є модель Карвера та Коннера, яка була розроблена в 1989 році. За цією моделлю, стресостійкість складається з трьох основних компонентів:

- контрольованість ситуації,
- віри в себе,
- соціальної підтримки.

Дослідники стверджують, що особи з високою стресостійкістю мають більше впевненості у власних здібностях, добре справляються з контролем ситуації та оточують себе підтримкою від близьких людей [44; 46].

Інша теорія, розроблена Джоном Лейвіном, акцентує увагу на концепції «постійного росту». За цією моделлю, стресостійка особа розглядає стресову ситуацію як можливість для особистого розвитку та навчання. Лейвін вважає, що стрес може стати каталізатором позитивних змін у житті людини [23].

Біологічні аспекти стресостійкості. Дослідження в галузі нейробиології також допомагає зрозуміти природу стресостійкості.

Нейрогормони, такі як кортизол та адреналін, грають важливу роль у реакції організму на стресові події. Інтерес до цих гормонів у контексті стресостійкості виявляють такі вчені, як Ганс Сельє та Сьюзен Сапольські.

Ганс Сельє визначив концепцію загального адаптаційного синдрому, який описує фізіологічну реакцію організму на стрес. Він довів, що тривалий стрес може призвести до виснаження резервів організму та розвитку хвороб [4; 5]. Сьюзен Сапольські досліджує вплив стресу на мозок та нейрогормони. Її робота підкреслює важливість регуляції рівнів кортизолу для збереження стресостійкості та психічного здоров'я [45].

Психологічні аспекти стресостійкості. На психологічному рівні стресостійкість також розглядається як комплексний процес. Американський психолог Аарон Антоновський запропонував концепцію «соціального капіталу» як одного з факторів стресостійкості. Він стверджує, що люди, які мають багато соціальних зв'язків та підтримку від оточуючих, є менш вразливими до стресу [5]. Джордж Бонано, професор психології з Університету Колумбії, досліджує феномен посттравматичного росту, коли люди після негативних досвідів стають сильнішими та мудрішими [44].

Наукові дослідження також допомагають розробити методи та підходи до *розвитку стресостійкості*. Когнітивно-поведінкова терапія, медитація та фізична активність визнані як ефективні інструменти для підвищення стресостійкості.

К. Матені відносив до *ресурсів* стресостійкості:

- фізіологічні властивості: сприятливі генетичні задатки, відсутність захворювань тощо;
- психологічні якості: упевненість, самоконтроль та адекватна самооцінка;
- когнітивні якості: загальна ерудованість та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту і т.д.;
- соціальна підтримка;
- матеріальне благополуччя.

Вчений звернув увагу на важливість превентивних заходів, адже розвиток таких ресурсів особистості як позитивне ставлення людини до себе та вміння конструктивно використовувати соціальну підтримку підвищують самооцінку та впевненість у собі та допомагають фокусувати увагу на подоланні впливу зовнішніх стресорів [21].

М.С. Корольчук та В.М. Крайнюк диференціювали ресурси стресостійкості на особистісні, інформаційні та інструментальні. До перших належать активна мотивація подолання, сила Я-концепції (самооцінка, самоповага тощо), активна життєва установка, позитивність і раціональність мислення, емоційно-вольові якості та фізичні ресурси (стан здоров'я). До інформаційних та інструментальних ресурсів вчені віднесли здатність контролювати ситуацію, здатність до когнітивного структурування та осмислення ситуації, майстерність та необхідні здібності, матеріальні ресурси (високий рівень матеріального доходу та наявність необхідних умов, що надають можливість відновлювати первинні фізіологічні потреби). Також ними було акцентовано увагу на такі специфічні ресурси стресостійкості, як соціальна підтримка та психологічна компетентність індивіда [7].

Г.Б. Моніна та Н.В. Раннала звернули особливу увагу на такі ресурси стресостійкості як позитивне мислення, навички цілеутворення, а також духовні ресурси особистості [10]. До ресурсів стійкості до стресу А.А.Токман та Н.В. Немченко віднесли вибір, конгруентність та випробування. Вибором є готовність реагувати різними способами, що виникає завдяки здатності управляти своїм внутрішнім, а не зовнішнім світом, який не піддається точним прогнозам та абсолютному контролю. Конгруентність – це відчуття спрямованості і внутрішньої гармонії, відсутності особистісних суперечностей, що сприяє руху до досягнення своєї мети. Уявлення про випробування виникає, коли людина думає про майбутній результат, при цьому подіям надається власний сенс, завдяки чому вони перетворюються на можливість для просування до своєї мети [15].

Аналізуючи запропоновані вище ресурси стресостійкості, можна зробити висновок, що більшість вчених схиляється до виокремлення таких типів ресурсів як фізіологічні (стан здоров'я та фізичні здібності), психологічні або особистісні (активна життєва установка, позитивність і раціональність мислення, сила Я-концепції, саморегуляція емоційних станів тощо), матеріальні та вміння ефективно використовувати та надавати соціальну підтримку.

Як підсумок теоретичного аналізу стану дослідженості проблеми стресу та стресостійкості особистості, можна сформулювати такі визначення та положення. *Стрес* – це комплексна психофізіологічна реакція людини, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки чинників як стресогенних. Можна виокремити такі види стресу як *фізіологічний* та *психологічний*, який, у свою чергу, можна поділити відповідно до умов виникнення на *професійний* (організаційний, інформаційний, комунікативний) та *посттравматичний*. *Стресор* – це будь-який зовнішній чи внутрішній вплив на організм чи психіку індивіда, що викликає стресову реакцію.

Основними компонентами стресостійкості є фізіологічний, емоційний, когнітивний, інтуїтивний. Три з них ірраціональні і один (когнітивний) раціональний. Кожний компонент виступає центром самоусвідомлення, коли йдеться про свідоме втручання в ситуацію управління реальністю, що і є стресостійкістю. Стресостійкість – це інтегративна системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією фізіологічної, емоційної (комунікація), когнітивної (цінності, мотивація, поведінка), інтуїтивної (здогадка, уява та концепція) складових компонентів, які є основою для свідомого здобуття навичок саморегуляції, що забезпечують їй успішне досягнення цілі в складній емотивній ситуації (уміння досягати стану алостатичної рівноваги, емоційного балансу, гомеостазу, когерентності, самоусвідомлення). Стресостійкість визначається за показниками фізіологічної саморегуляції, емоційної стійкості, вибору успішних копінг-

стратегій; умінням застосовувати інтуїцію та користуватися концептуальними знаннями про стрес [18; 32] .

Отже, наукові докази чітко підтверджують важливість розвитку стресостійкості для збереження психологічного і фізичного здоров'я, а також для досягнення успіху в різних аспектах життя, включаючи професійну діяльність. Загалом, знаючи важливість стресостійкості для здоров'я та добробуту, ми можемо приділити більше уваги розвитку цієї якості у собі та інших. Вчені підтверджують, що стресостійкість має суттєвий вплив на зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та забезпечення психологічного благополуччя. Це робить її необхідною складовою здорового та щасливого життя.

1.3 Психологічні чинники формування стресостійкості у людей зрілого дорослого віку.

У класифікаціях різних авторів межі періоду дорослості мають різні вікові показники. Виділяючи стадії розвитку дорослої людини, дослідники обирають різні критерії вікової класифікації. Межі віку – це своєрідна середньостатистична величина, яка в кожному індивідуальному випадку може сильно варіюватися. Хід вікового розвитку дорослої людини залежить від: 1) закономірностей дозрівання організму та інволюційних процесів саме у період дорослості; 2) соціокультурних умов життя дорослої людини [38, с.192].

Розглянемо найбільш відомі теорії стадіальної розвитку дорослих. Так, за стародавньою китайською класифікацією дорослість поділяють на 4 періоди: з 20 до 30 років – вік вступу до шлюбу; з 30 до 40 – вік виконання громадських обов'язків; з 40 до 50 – пізнання власних помилок; з 50 до 60 – останній період творчої життя. Піфагор порівнював вік людини з порами року і, відповідно, зрілість охоплювала періоди літа (20-40 років) та осені (40-60 років). За віковою періодизацією, прийнятою Міжнародним симпозіумом у Москві в 1965 році, дорослий вік так само поділяють на 2 періоди. Перший

період – 22-35 років для чоловіків, 21-35 для жінок і другий період – 36-60 років для чоловіків, 36-55 років для жінок. Вікова періодизація Д.Б. Бромлей відносить зрілість до четвертого циклу і ділить їх на чотири стадії: 1) рання дорослість 21-25 років; 2) середня дорослість 25-40 років; 3) пізня дорослість 40-55 років; 4) передпенсійний вік 55-65 років. Стадії розвитку дорослої особистості за Е. Еріксоном включають у себе: ранню дорослість (від 20 до 40-45 років), середню дорослість (від 40-45 до 60 років) і пізню дорослість (понад 60 років) [5; 16].

Характеризуючи дорослість, часто виокремлюють стадії ранньої дорослості (від 20 до 40 років) та зрілої дорослості (від 40 до 60 років). Разом з тим, стверджувати, що конкретна людина перебуває на певній стадії дорослості, досить складно, оскільки на її поведінку, розвиток суттєво впливають особливості життєвого шляху, суб'єктивне уявлення особистості про себе і свій вік, наскільки людина у своєму розвитку випереджає ключові соціальні події, що припадають на період дорослості, або відстає від них (навчання у вищому навчальному закладі, одруження, народження дітей, досягнення певного соціального статусу, вихід на пенсію тощо) [5; 39, с.196].

У цілому, підстави для періодизації змінюються залежно від загальної концепції розвитку особистості у старості. Серед різних підстав для виділення вікових меж у старості вибираються окремі: соціальна ситуація (віддалення від справ) і психофізіологічний статус (стан здоров'я), тоді як зміни, що відбуваються на особистісному рівні не завжди враховуються. У сучасних умовах відбувається уповільнення процесів старіння (Б.Г. Ананьєв) [9; 36; 46].

Початок старості (похилого віку) припадає на 50 років, згідно англійським фізіологам ХХ століття, 60 років – згідно Піфагору, 70 років – згідно китайським вченим. Німецький фізіолог М. Рубнер також 50 років вважав початком старості, а 70 – поважною старістю. О.Г. Лідерс у старості виділяє такі періоди: похилий вік, старечий вік, довгожителство (необов'язковий період), період вмирання [5; 37].

У сучасній психології розвитку стверджується точка зору Г. Крайга про те, що чітко визначити межі стадій розвитку дорослості важко, оскільки головна особливість розвитку у період дорослості – мінімальна залежність його від хронологічного віку. Більшою мірою зміни мислення, поведінки та особистості дорослої людини в цілому визначаються умовами й обставинами її життєдіяльності – цілями, установками, досвідом та родом занять [46].

Зрілий дорослий вік може виявитися складним періодом, але ці вчені допомагають нам зрозуміти його особливості та можливості. Це час для самопізнання, розвитку моральних цінностей, самореалізації та збереження важливих відносин. Із ростом наукових досліджень та розвитком психології ми можемо краще розуміти та підтримувати зрілий дорослий вік.

Період зрілої (середньої) дорослості (від 40 до 60 років) вважають періодом повного розквіту особистості. Згідно концепції психосоціального розвитку особистості Е. Еріксона, цей період охоплює сьому стадію розвитку життєдіяльності дорослої людини й визначається автором як етап особистісної зрілості. Його характеризують як найбільш значущий період у житті дорослої людини, коли вона має можливість найпотужніше розкрити свій потенціал, реалізувати себе в усіх сферах, виконати своє призначення. У цьому контексті зрілість стає ціллю розвитку, досягненням розквіту, за яким може бути приховано подальший розвиток. З цього приводу Л.І. Анциферова зазначає, що період зрілості не доцільно розглядати як кінцевий стан до якого спрямований розвиток і яким він завершується. Навпаки, чим більш зрілою в соціальному й психологічному сенсі стає особистість, тим більше зростає її здатність подальшого розвитку [15; 16].

Найбільш очевидні зміни, пов'язані із зрілим віком стосуються фізичної сфери. Саме в цей період людина відчуває, що тіло вже починає старіти. Важливі біологічні події, такі як менопауза у жінок, зниження сексуальної функції у чоловіків, погіршення зору, яке стосується представників кожної статі, зумовлюють зміни Я-образу, поведінкових проявів. Скелет втрачає свою гнучкість і стискається; зріст людини трохи зменшується. Шкіра та м'язи

втрачають свою еластичність, відзначається тенденція до накопичення підшкірного жиру. З віком відбувається поступовий обмін ролями між зрілими дорослими та старими батьками. В період зрілості людина стає частиною покоління, яке має владу, - вона працює, виховує дітей і, зазвичай, виконує провідну роль у суспільстві.

Людам зрілого віку, які вже звикли до певного способу життя, особливо важко переживати наслідки розлучення. Нові фінансові і соціальні обставини можуть болісно сприйматися в цей період. Причини розлучення в період зрілого дорослого віку пов'язані з прагненням партнерів отримувати в шлюбі більше, ніж вони мають на теперішній момент. Розлучення в таких випадках сприймається як більш прийнятний варіант, порівняно з можливістю продовжувати нещасливі сімейні стосунки. Окрім того, якщо шлюб не є міцним, то після того, як діти залишають батьківський дім (стадія «спорожнілого гнізда») це може спричиняти особистісні та сімейні кризи. Подружжя розуміє, що більше не має необхідності залишатися разом заради дітей. Руйнування подружніх стосунків після розлучення або смерті одного з партнерів є травматичною, стресогенною подією. Повторні шлюби значно відрізняються від перших, вони існують у рамках більш складної сімейної організації, яка включає дітей, колишніх чоловіка чи дружину їх родичів та інших, що може призводити до серйозних конфліктів. В той же час, повторні шлюби часто відзначаються більшою відкритістю спілкування, готовністю до конструктивних вирішень конфліктів, переконанням, що будь-які непорозуміння можуть вирішуватися за взаємної згоди та задоволення сторін. Дослідження М. Фіске показали, що в зрілому віці людина має декілька друзів, стосунки з якими підтримуються не менше шести років. Найважливішими характеристиками ідеального дружніх стосунків визначаються: взаємодопомога, емоційна підтримка, подібність друзів, спільний досвід, невимушеність спілкування [31].

Зрілий дорослий вік - це час реалізації довготривалих професійних цілей, корекції розвитку кар'єри, а іноді розчарувань в професійній діяльності;

це період коли пов'язаний з роботою стрес може досягати максимального рівня.

Основними сторонами життя людини зрілого дорослого віку залишаються сімейні стосунки й професійна діяльність. Визначаюча їх соціальна ситуація розвитку – це ситуація реалізації дорослою людиною самої себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності та сімейних стосунках. Згідно Е. Еріксону, основна проблема цього періоду полягає у виборі між *продуктивністю* та *інертністю* [5; 7] .

Продуктивність (генеративність) – прогресивна лінія розвитку. Це здатність озирнутися навколо, зацікавитися іншими людьми, стати продуктивним, що дає можливість бути щасливим та зумовлює бажання вплинути на майбутнє покоління через власних дітей, здійснити певний практичний або теоретичний внесок у розвиток суспільства. Що становить основу генеративності? Основою *генеративності* виступають ціннісні орієнтації особистості. Наприклад, одні люди прагнуть досягти генеративності через сім'ю, інші – у професійному середовищі.

Інертність (стагнація) – це регресивна лінія розвитку, яка характеризується відсутністю продуктивності.

Психологічні особливості періоду зрілої (середньої) дорослості.

Психологічні ознаки періоду зрілої (середньої) дорослості (40 – 60 років) пов'язані з проблемами наступності та зміни життя. На цьому етапі людина усвідомлює, що вона вже прийняла важливі рішення щодо своєї професійної кар'єри та сімейного життя, а тому необхідно сконцентруватися на їх реалізації. Якщо на етапі ранньої дорослості людина часто діяла без урахування своїх реальних сил і не передбачала наслідків, то в зрілому дорослому віці вона ставить перед собою цілі з урахуванням власних можливостей та індивідуальних здібностей, відповідальніше ставиться до результатів свого самовираження. Суттю Я-концепції стає самоактуалізація, зумовлена духовно-моральними правилами і більш значущими, ніж ситуативні, особистісними цінностями. Подолання вікових меж молодості

індивіди переживають по-різному. Одні розглядають цей життєвий етап як нову можливість у реалізації свого потенціалу, інші відчують незадоволеність, внутрішнє збентеження та депресію. У людей, які досягли віку зрілої дорослості, дещо послаблюються психофізіологічні функції. Однак це суттєво не позначається на функціонуванні їх когнітивної сфери, не знижує працездатності, трудової та творчої активності. Інтенсивність інволюції інтелектуальних функцій людини (зниження довільного ментального контролю, дивергентних здібностей, звуження ментального простору, неадекватність ментальної репрезентації тощо) залежить від професійної активності, обдарованості, освіти, багатства життєвого досвіду тощо. Високим рівнем інтелектуальної гнучкості відзначаються дорослі, яким у процесі роботи часто доводиться багато думати, виявляти ініціативу, приймати самостійні рішення. У період зрілої дорослості людина активно розширює свої знання, оцінює події та інформацію в широкому контексті. Попри зниження швидкості та точності опрацювання інформації, що є наслідком біологічних змін, здатність послуговуватися інформацією залишається на високому рівні. Хоч когнітивні процеси у людини зрілого віку відбуваються повільніше, ніж у молодій, ефективність її мислення вища [49; 54; 59; 66; 84].

Стрес є складною психологічною реакцією на події, які сприймаються як загрозові або надмірно вимагають від особи адаптації. У зрілих дорослих стрес може виникати з різних причин, таких як фінансові труднощі, втрата близьких, пенсійний вік або зміна життєвого статусу. Психологічний аспект стресу включає в себе емоційну реакцію на стресор, а також когнітивні процеси, такі як сприйняття загрози та пошук стратегій подолання стресу.

Центральна характеристика *психосоціальної ситуації розвитку* в період зрілої дорослості пов'язана з активним включенням дорослої людини в усі сфери життєдіяльності, зокрема:

- *прокреативну* (спроможність породжувати і задовольняти потреби наступного покоління);
- *продуктивну* (здатність поєднувати професійну діяльність із сімейним життям і вихованням нового покоління);
- *креативну* (готовність примножувати культурний потенціал як самої себе, так і суспільства в цілому) [17].

Соціальна ситуація розвитку людини зрілого дорослого віку – це ситуація реалізації дорослою людиною себе, активного включення та повного розкриття нею власного потенціалу в професійній діяльності та сімейних стосунках.

Основна проблема психосоціального розвитку у зрілій фазі дорослості – це вибір між *продуктивністю (генеративністю)* та *інертністю (стагнацією)* [18].

Продуктивність – це прогресивна лінія психосоціального розвитку дорослої людини. За своїм змістом це поняття охоплює як творчу, професійну продуктивність, так і внесок у виховання й ствердження в житті наступного покоління. Згідно Е. Еріксона, продуктивність пов'язана з турботою «про людей, результати та ідеї, до яких людина виявляє інтерес» [18]. Продуктивність виникає разом із стурбованістю людини не тільки благополуччям наступного покоління, а й станом суспільства, в якому вона житиме і працюватиме. Такий інтерес до нових поколінь не обов'язково пов'язаний із наявністю власних дітей – він може існувати в кожного, хто активно піклується про молодь і про те, щоб у майбутньому людям легше жилося і працювалося.

Інша лінія психосоціального розвитку людини середнього дорослого віку характеризується як інертність (стагнація).

Інертність – це регресивна лінія розвитку, яка характеризується відсутністю продуктивності й призводить до надмірної зосередженості на собі та своїх особистих потребах. Інертному типу особистості почуття причетності людству не є значущим. У науковій літературі такий тип особистості називають «*особистість захоплена собою*». Захопленість собою виявляється в тому, що людина перебудовує своє життя, внаслідок чого його центром стає її власне «Я». Як зауважує В.М. Савчин, така особистість «не турбується про інших, а дбає про своє здоров'я, має хобі, подорожує, відпочиває на курортах, відвідує розважальні заходи, ходить у гості...» [14]. Іншими словами, вона зосереджується на самій собі, а головною її турботою стає задоволення своїх потреб і власний комфорт.

Важливою особливістю цього вікового періоду є становлення психосоціальної зрілості особистості.

Психосоціальна зрілість тлумачиться науковцями як досягнення в особистісно-індивідуальному розвитку дорослої людини. Головною особливістю тут виступає спроможність людини самостійно підтримувати життєву рівновагу та протистояти життєвим труднощам [15]. Зауважимо, що досягнення етапу зрілості соціального і психічного розвитку на означає, що людина втрачає потребу в інших людях. Як зазначає Г.С. Сухобська, впродовж усього життя людина продовжує оцінювати свій досвід, прогнози, поведінку, порівнюючи їх з реальними або прогнозованими оцінками й досвідом інших. Втім, показником зрілості психічного розвитку дорослої людини стає здатність приймати життєво важливі рішення на основі власних «снів життя», а критерії, на основі яких людина їх здійснює стають показником її соціальної зрілості [15]. Отже, психосоціальна зрілість дорослої людини характеризується появою такої важливої особистісної якості як свобода волі (волевиявлення людини в соціумі як рівноправного його члена).

Змістовою складовою соціальної зрілості дорослої людини виступає нарощування нового рівня суб'єктності, основу якої складає розвинена

рефлексія, коли доросла людина звернена і до самої себе, і до інших людей (В.І. Слободчиков, Є.М. Ісаєв). Зауважимо, поняття «суб'єктність особистості» на сучасному етапі розвитку психологічної науки широко використовується для методологічного аналізу пізнавальної активності та життєдіяльності дорослої людини, свободи й відповідальності. (К.А. Альбуханова-Славська, О.В. Брушлинський, В.О. Петровський) [6; 8].

Особливої сутнісної наповненості у психосоціальній зрілості особистості зрілого дорослого віку набувають такі якості особистості як **духовність, довільність у поведінці та організації психічних процесів.**

Духовність – особлива якість особистості, яка розвивається на рівні конкретного індивіда у процесі його особистісного становлення під впливом як раціональних чинників процесу соціалізації, так і стихійних, неінтенціональних, соціальних і особистісних чинників [28, с. 16-21]. У науковій літературі представлено різні підходи до розуміння сутності та змісту духовності людини:

- соціально-філософський;
- психологічний;
- морально-етичний;
- релігійний.

Соціально-філософський підхід визначає духовність особистості як сукупність таких іманентно притаманних їй якостей, як *свідомість, світогляд, ціннісні орієнтації, соціальні почуття*, які відображають в ідеальній формі інтереси, потреби особистості та суспільства як соціально цілого, спрямовують діяльність людей до реалізації та здійснення усвідомлених інтересів [8; 33]. Отже, соціально-філософський підхід визначає сутність поняття «духовність» як певний знак, символ чогось «ціннісне навантаженого», піднесеного, «високого», ідеального. Водночас, слушно постають питання:

- *Яка реальність стоїть за змістом поняття «духовність»?*

- Чи є способи продуктивного аналізу духовності не як абстрактного ідеалу, а як реального феномену людської життєдіяльності?

Відповідь на ці питання почнемо з виділення основних контекстів, у яких поняття духовності найчастіше вживається.

Перший контекст – проблема особистісних цінностей і життєвих пріоритетів: духовні, моральні цінності як протилежність цінностей матеріальним. Мова йде про безкорисливість, альтруїзм як опозиція гедонізму і прагматизму.

Другий контекст – духовна творчість, творчість в культурі: створення та сприйняття духовних цінностей, ідей, смислів, творів мистецтва. Початок дослідженням світу людського духу під цим кутом зору поклав К.Г. Юнг, який присвятив багато робіт аналізу духовної культури Заходу і Сходу, у тому числі художньої творчості, філософсько-релігійних навчань, а також такого своєрідного феномену західноєвропейської духовної культури як алхімія, через призму відображення в них архетипових структур колективного несвідомого.

Третій контекст – трансценденція до чогось вищого, вихід за межі індивідуальної особистості. Найчастіше духовність в цьому контексті ототожнюється з релігійністю, сходженням до Бога. Іншим варіантом є різні версії трансперсональної психології, в яких духовність пов'язується з:

- рівнем надсвідомого або вищого несвідомого, що є джерелом інтуїції і творчого натхнення (Р. Ассаджолі);
- трансперсональним переживанням єдності із Всесвітом, відкритості космічним енергіям (С. Гроф) та ін.

Однак, як зазначає Д.О. Леонт'єв не варто ототожнювати духовність ні з безкорисливістю, ні з творчістю, ні з моральністю, ні з релігійністю.

Причини недоцільності ототожнення духовності з безкорисливістю, релігійністю, моральністю, творчістю (за Д. Леонт'євим).

1. *Духовність не тотожна безкорисливості*, оскільки остання може бути наслідком різних психологічних основ і механізмів, як зрілих, так і вельми спрощених.
2. *Духовність не тотожна творчості*, оскільки творчість, в тому числі у вищих загальноновизнаних своїх проявах, може цілком уживатися з гедоністичним, егоїстичним або польовим, ціннісно-індиферентним стилями поведінки. Не всі великі митці є в однаковій мірі зрілими інтегрованими особистостями; історія культури нам самі різні приклади.
3. *Духовність не тотожна моральності*, оскільки моральність може набувати ригідно-фанатичних, твердолобих, позбавлених духовності форм.
4. *Духовність не тотожна релігійності*, яка може бути і нерідко є її основою, але це не єдино можлива основа. Сама по собі релігійна орієнтація не визначає рівень особистісного розвитку, вона виконує функцію медіатора, смислової опори, але не рушійної сили особистісного розвитку. Зауважимо: яка особистість, така в неї і віра. Релігійність може як сприяти розвитку особистості, так і, навпаки, консервувати і гальмувати розвиток особистості. Людині, яка прагне бути суб'єктом власного життя і будувати своє життя за найвищими законами на основі духовності, релігійна віра часто служить в цьому підтримкою, допомагаючи реалізовувати життя таким чином. Але і людина, яка, навпаки, прагне зняти з себе відповідальність за своє життя і жити за принципом конформізму у бездуховній пасивності, також нерідко знаходить опору в релігійній вірі, яка допомагає їй здійснити і цей вибір. Релігійність, таким чином, не є первинною, вона може підтримувати і вибір духовного розвитку, і вибір стагнації і пристосовництва [27].

Психологічний підхід. Характеризуючи психічну сутність духовності людини як суб'єкта життєдіяльності, О.М. Леонтьєв зазначає, що тільки на основі духовності може знайти втілення основна формула розвитку особистості: спочатку людина діє, щоб підтримати своє існування, а потім підтримує своє існування, щоб діяти, робити справу свого життя [20]. *Психологічний зміст духовності* полягає в тому, що індивідуально-

особистісні цінності особистості змінюються на загальнолюдські та загальнокультурні цінності. Одним із ґрунтовних психологічних підходів, який розглядає поняття духовності як специфічної реальності, є підхід В.Франкла [16]. Учений визначає духовність як один із базових «екзистенціалів» людського буття і пов'язує його з іншими аспектами життєдіяльності людини. Він вказує на наявність *трьох вимірів, або рівнів людини, які співвідносяться з різними етапами еволюції*.

1. *Біологічний, тілесний*: ним обмежується існування рослинного світу.
2. *Психологічний, душевний*: функціонує у тваринному світі.
3. *Духовний або ноетичний*: існує лише в людини. Його В. Франкл пов'язує, насамперед, з орієнтацією на смисли. Людина інтегрує всі три рівні функціонування. «Людина – це більше, ніж психіка. Людина – це дух» [16].

В. Франкл приділяє особливу увагу духовному несвідомому, концентрованим виявом якого є *совість* – орган, за допомогою якого людина опановує істинні смисли. Совість відкрита не стільки сушому, скільки потрібному і можливому, це духовне передбачення того, чому належить бути в майбутньому.

Децо інший психологічний аспект тлумачення духовності представлено в роботах *Ж. Юзвак*, Авторка розуміє духовність як «творчу здатність людини до самореалізації і самовдосконалення, зумовлену такими особливостями *когнітивно-інтелектуальної, чуттєво-емоційної та вольової* сфер, які сприяють успішному формуванню й реалізації потреби у цілеспрямованому пізнанні та стверженні в її життєдіяльності істини, загальнолюдських етичних та естетичних цінностей, усвідомлення єдності себе та Всесвіту» [18].

Українські дослідники *Прищак М.Д., Левчишина Л.М.* зазначають, що духовність – це процес самотворчості особистості. Саме психічні процеси, стани і властивості особистості виступають тією структурою, тим механізмом, через який «духовне реалізується».

Зовнішні форми духовності. Духовність як триєдиний синтетичний смисл (істина – добро – краса) і об'єктивується у зовнішні форми:

- істина об'єктивується в філософію, науку.
- добро – в мораль.
- краса – в мистецтво.

Зауважимо, що духовність не доцільно зводити до набору цінностей і ціннісних смислів, переконань тощо. Відомо, чим відрізняється духовний лідер від фанатика (як той, так і інший мають певні духовні цінності та переконання): два духовних лідера завжди знайдуть спільну мову між собою, незважаючи на відмінності в їх учіннях, а два фанатика – ніколи.

Отже, можемо зробити висновки, що про реальну духовність людини вказують такі факти:

- 1) особистість не костеніє у вибраних раз і назавжди сенсах і цінностях, а залишає їх відкритими для розвитку і діалогу з іншими смислами і цінностями;
- 2) смисли та цінності особистості не залишаються на рівні просто слів, а утворюють особистісні структури, на основі яких людина змінює свою поведінку. Іншими словами людина спроможна до саморегуляції власної поведінки [30].

Особливості професійної спрямованості в період зрілої дорослості.

У науковій психологічній літературі *професійну спрямованість особистості* розглядають як сукупність стійких мотивів, які орієнтують професійну діяльність фахівця. Професійна спрямованість особистості у період зрілої дорослості стає більш насиченою і системною. Її зміст можна прослідкувати за виникненням, становленням і ускладненням компонентів мотиваційної сфери, за тими домінуючими мотиваційними лініями, які виявляються в поведінці і діяльності особистості при здійсненні нею професійної діяльності.

Розкриттю різних аспектів професійної спрямованості присвячено праці В.О.Бодрова [23], В.С. Мерліна [11], Е.Якуніної [17] та ін. Незважаючи на різні

підходи до тлумачення поняття «професійна спрямованість», автори, тим не менш, сходяться на тому, що вона залежить від ієрархії ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери, інтересів, світоглядних поглядів, тобто компонентів спрямованості особистості, професійної, зокрема. Професійна спрямованість тісно пов'язана з такими характеристиками як професійна компетентність і професійна гнучкість. У науковій літературі їх розглядають як інтегральні професійні характеристики особистості [11; 44,с.90-93].

Завершення етапу зрілого дорослого віку, пов'язане з ще однією кризою, що визначається дослідниками як криза зрілого віку. Ш.Бюлер характеризує кризу як початок старіння; вона відзначає, що вирішальним чинником у цей період є усвідомлення наближенні смерті, а також факт виходу на пенсію. Цей період життя вона визначає як "складний вік душевної кризи". Д.Бромлей період життя від 55 до 65 років називає передпенсійним віком, що характеризується очевидним зниженням фізичних і когнітивних функцій, послабленням сексуальних потенцій та інтересів. Разом з тим, ці роки сенситивні для найбільш загальних соціальних досягнень - становища в суспільстві, влади і авторитету, часткового звільнення від повсякденних турбот і обрання найцікавіших для особистості громадських справ [42].

Г.С.Абрамова вважає, що людей зрілого віку можливо розділити на такі групи:

- Дуже хочуть вийти на пенсію, щоб зайнятися іншими справами. Вони активно готуються до цього, можуть отримувати додаткову спеціальність чи просто оволодівають новою, необхідною інформацією. Пенсія сприймається як початок нового життя, коли можна зайнятися будь-якою справою з повною віддачою.
- Дуже бояться виходу на пенсію. За будь-яку ціну намагаються продовжити час професійної діяльності, відчують себе непотрібними, якщо не можуть заробити достатню, на їх думку, кількість грошей.

- Байдужі. Вони вже давно не працюють з повною віддачою, вихід на пенсію не є причиною для значних переживань, пов'язаних з необхідністю перерозподілу життєвої енергії [7; 10].

Кризу можливо подолати успішно, якщо людина розуміє місце та роль своєї діяльності в історичному і суспільному процесі. В кризовий період можливе продовження творчої діяльності і професійного зростання, що може проявлятися в аналізі, узагальненні відповідного досвіду і передачі його наступному поколінню. В професійному розвитку починається фаза наставника. Поява учнів та послідовників робить життя більш осмисленим і перспективним. За словами К. Вісневської - Рошковської: «Мистецтво старіння - це, певною мірою, мистецтво дозрівання. Головні елементи та умови «третього віку» - фізичне і психічне здоров'я, глибока життєва мудрість і досвід, відкрита альтруїстична позиція. Цей ідеал реалізувати нелегко, але варто його осмислити і стати на шлях досягнення. Осінь свого життя людина повинна зустріти підготовленою, щоб «третій вік» став для неї золотим» [27].

Г.Б. Моніна та Н.В. Ранала виокремили такі *індивідуальні особливості* людини, які суттєво впливають на її *стресостійкість*: тривожність, локус контроль, темперамент, стиль мислення, оптимізм/песимізм, поведінковий тип А, самооцінка, наявність яскраво виражених акцентуацій характеру, схильність до конфліктів, підвищена агресивність, установки та цінності особистості та ін. Вчені звернули увагу на те, що особистісні риси людини, які розглядають як провокаційні для розвитку дистресу, можуть стати такими лише у певній ситуації, при взаємодії стресорів, відсутності соціальної підтримки чи високому рівні наповнення життя різноманітними стресами. Тому знання індивідуальних особливостей не є гарантією надійного прогнозу розвитку стресостійкості особистості [10; 29].

О.В. Кузнецова разом із послідовниками дослідила дві групи якостей особистості, які впливають на розвиток її стресостійкості.

1) До першої групи належать психологічні явища, які є постійними або довгостроковими компонентами особистості, а саме суперечності між біологічною природою людини та її соціальними функціями, реалізація негативних батьківських програм, установки особистості (оптимізм чи песимізм, установка жорсткої альтернативи, негативна генералізація тощо), неможливість реалізації «вищих», за А. Маслоу, потреб, неправильна комунікація (завищені очікування, негативні упередження, нерозуміння мотивації співбесідника, неконструктивна критика та інші).

2) Друга група визначається динамічними програмами поведінки та залежить від адекватності реалізації умовних рефлексів, задоволеності «нижчих», за А. Маслоу, потреб, а також ефективності використання часу [41].

Завдяки дослідженню адаптації в умовах травматичного стресу, викликаного радіаційною загрозою, В.І. Розов створив власну концепцію адаптивності в екстремальних умовах, згідно з якою розвиток стійкості до стресу залежить від оптимістичного когнітивного стилю, здібності формувати, розвивати та підтримувати соціальні взаємини, надавати та приймати інструментальну та емоційну підтримку, адаптивного мислення, здатності до нормалізації сну, впевненої поведінки, вміння керувати власними психофізіологічними станами та підтримувати оптимальний фізичний стан, здатності до самоорганізації часу життя. У свою чергу до оптимістичного когнітивного стилю вчений відносить активну життєву позицію, почуття гумору та високу мотивацію досягнення. Адаптивне мислення містить такі властивості як самоконтроль, рефлексивність та гнучкість. До впевненої поведінки належать ініціативність, позитивна самооцінка, відповідальність, соціальна компетентність та здатність до самоствердження [13; 41].

Більшість дослідників відзначають тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності та стресостійкістю особистості. Люди з тривожністю як рисою характеру більше схильні до стресу, ніж ті, у кого тривожність виникає лише у небезпечних ситуаціях. З.Р. Шайхлісламов виявив, що у високотривожних

людей виконання діяльності у стресогенних умовах викликає значну нервово-психічну напругу, обумовленою їхньою надмірною вимогливістю до себе. Внаслідок цього відбувається зсув мотиву діяльності, при якому індивід замість активного пошуку способів рішення завдань акцентує увагу на якості успішності своєї діяльності, завищуючи значущість зроблених помилок і відповідальність за них. Особливо помітними прояви особистісної тривожності стають у стресогенних ситуаціях, які пов'язані зі страхом невизнання оточенням та необхідністю прийняття самостійних рішень [17]. На думку Ф.Є. Василюка, І.І. Геллер та О.Д. Кресан, тривога малого ступеня сприяє підвищенню стійкості до стресу і виконує роль активного регулятора діяльності [33; 43; 47]. Хоча роль тривоги у стійкості до стресу може суттєво змінюватися залежно від її інтенсивності, низький рівень особистісної тривожності є однією з головних психологічних умов розвитку стресостійкості [37; 40].

Важливим психологічним чинником, який суттєво впливає на розвиток стійкості до стресу є самооцінка особистості. Оптимальною самооцінкою, спираючись на твердження А.К. Маркової, є така, у якій існують мінімальні розбіжності між актуальною і рефлексивною самооцінками і максимальні розбіжності між актуальною та ідеальною самооцінками особистості [36]. У своєму дослідженні Л.В. Бороздіна та О.О. Залученова виявили, що у випадку, коли люди оцінюють себе досить високо, малоімовірно, що вони будуть інтерпретувати більшість подій як емоційно важкі або стресові. Крім того, якщо стрес виникає, вони справляються з ним краще, ніж особи із низькою самооцінкою. Самостійне успішне подолання стресу надає людині додаткову інформацію про свої можливості і сприяє підвищенню рівня самооцінки [25]. К. Левін звернув увагу на те, що як неадекватно висока, так і неадекватно низька самооцінка не сприяють стійкості до стрес-чинників. Неадекватно завищена самооцінка сприяє акумуляції неуспішних результатів діяльності, які створюють пряму передумову для підвищення особистісної тривожності. У зв'язку з цим у людини виникає настільки нагальна потреба у позитивному

уявленні про себе, що вона готова підвищувати самооцінку аж до її неусвідомленої фальсифікації [26]. Г.П. Кіндрас та А.М. Тураходжаєв довели, що зі зростанням стрес-реакцій спостерігається зниження самооцінок відносно розвитку професійних якостей, що може бути пов'язане з обережністю у самооцінюванні в осіб із низьким показником стійкості до стресу [35]. К.В.Кім встановила, що труднощі з купіюванням стресу в людей із низькою самооцінкою пов'язані з двома видами негативного самосприйняття. По-перше, люди з низькою самооцінкою мають вищий рівень страху або тривожності під дією загрози, ніж люди з позитивною самооцінкою. По-друге, люди з низькою самооцінкою менш енергійні у вживанні превентивних заходів і, імовірно, мають більш фатальні переконання, що нічого не зможуть зробити для запобігання поганих наслідків. Вони намагаються уникати труднощів тому, що переконані, що не впораються з ними [54]. Звертаючи увагу на той факт, що самооцінка є ядром особистості, однією з головних функцій якого є саморегуляція, Т.А. Ткачук зазначила, що адекватно високий рівень самооцінки відіграє важливу роль в організації людиною власної доцільної поведінки, діяльності та стосунків з оточуючими людьми, оскільки від неї залежать критичність та вимогливість до себе, ставлення до власних успіхів та невдач [38].

Варто приділити увагу локусу контролю та його впливу на стійкість до впливу стресогенних чинників. Д.В. Аверіл виокремив три основних типи особистісного контролю: поведінковий контроль, що торкається напрямку дій; когнітивний контроль, що, у першу чергу, відображає особисту інтерпретацію подій; контроль рішучості, що визначає процедуру вибору способу дії. Психолог стверджував, що кожний з типів контролю пов'язаний зі стресом комплексно, іноді збільшуючи його силу, іноді знижуючи його, іноді не впливаючи на нього зовсім [15]. К.В. Кім звернула увагу на те, що зв'язок особистого контролю зі стресом - це, у першу чергу, функція самої значущості контролю для індивіда. Вчена зазначила, що ця залежність не є однозначною. Відсутність в особистості можливості контролювати стресогенну ситуацію

робить її дію більш дистресовою (підсилюється виділення кортизолу), причому більшою мірою в «інтерналів», ніж в «екстерналів». Поряд із цим дослідницею було виявлено, що відповідні тренування можуть змінити місце контролю [54]. Проте, як доведено Т.А. Ткачук, інтернальний локус контролю забезпечує відповідальність у прийнятті рішень, соціальну активність, емоційну стійкість, моральну нормативність, виражену когнітивну активність, усвідомлення професійно-освітніх прагнень та перспектив на майбутнє [48].

А.О. Реан відзначив, що при аналізі зв'язку показників стійкості до стресу із локусом контролю у педагогів простежується значуща позитивна кореляційна залежність між їхньою інтернальністю і стресостійкістю. Однак вчений наголосив на сумнівній цінності гранично високого рівня інтернальності особистості, пояснюючи це тим, що прийняття людиною на себе відповідальності за усі свої невдачі, нездійснення і провали сприяє розвитку в неї комплексу вини, що є показником дезадаптації, а це не сприяє підвищенню рівня її стресостійкості [25]. Таким чином, у багатьох випадках доцільна поведінка, яку ми розглядаємо як показник стресостійкості, що базується на властивостях екстернальності та інтернальності, причому з переважанням останніх [42, с.40].

Схильність до оптимістичного стилю мислення зменшує рівень особистісної тривожності, яка пов'язана зі страхом не впоратися зі складними життєвими ситуаціями, а це, у свою чергу, сприяє розвитку стресостійкості особистості. Як відомо, виключно оптимістичний чи песимістичний стиль мислення майже не зустрічається, а усі люди залежно від ситуації, досвіду та особливостей психічної діяльності перебувають у континіумі між цими граничними точками. Ю.В. Щербатих визначив, що оптимістичний чи песимістичний стилі чи стратегії мислення особистості мають певні переваги та недоліки. Єдиною перевагою песимізму є те, що особистість задовго готується до несприятливого розвитку подій, і коли це стається, для неї такий результат не є шокуючим та не призводить до сильного стресу. Оптимістичний стиль мислення надає людині набагато більше користі. Якщо

оптиміст вірить у те, що завжди існує сприятливе вирішення будь-якої ситуації, то ця віра підвищує його рівень стійкості до стресу та активізує мотивацію до пошуку рішень [12].

Про *мотивацію*, як один із головних чинників розвитку стресостійкості згадував ще Г. Сельє. Вчений відзначив, що специфічною людською мотивацією є така, яка спрямована не лише на збереження власного життя, але й на отримання визнання іншими людьми завдяки заподіянню користі суспільству. Дослідник назвав це явище альтруїстичним егоїзмом [36]. А.О.Реан виявив, що у досліджуваних із високим рівнем стійкості до стресу відзначається переважання внутрішньої мотивації (мотиви самореалізації, задоволення від процесу і результат у діяльності) над зовнішньою негативною мотивацією (мотиви уникнення покарання і невдачі). Він довів, що зовнішня негативна мотивація знижує показники ефективності стійкості до стресу особистості, оскільки при зустрічі з труднощами для таких осіб характерна реакція відходу від проблемних ситуацій на основі мотивів уникнення покарання і невдач. Така мотиваційна структура, з одного боку, сприяє зменшенню кількості стресогенних ситуацій за рахунок свідомого відходу від їхнього вирішення, а, з іншого, - затримує розвиток якостей, які допомагають упоратися з вирішенням різноманітних проблем [25]. К.В. Кім, досліджуючи проблему впливу мотиваційного чинника на ефективність діяльності і стійкість до стресу, виявила її обумовленість законом Йоркса-Додсона, в якому стверджується таке: чим вищою є сила мотивації, тим вищою є результативність діяльності, але цей зв'язок зберігається до певного, оптимального рівня, за яким подальша мотиваційно-емоційна напруга призводить до погіршення ефективності діяльності [44]. Отже, внутрішня мотивація до самореалізації й отримання задоволення від процесу та результату діяльності сприяє накопиченню успішних результатів подолання стресових ситуацій, а тому вона є однією із ключових психологічних умов розвитку стресостійкості особистості [40, с.43].

Дж. Грінберг дослідив взаємозв'язок між *конфліктністю* особистості та її стійкістю до стресу, який полягає у тому, що вміння успішно вирішувати конфлікти призводить до покращення міжособистісних відносин, а це, у свою чергу, зменшує кількість стресорів та рівень тривожності, підвищує самооцінку, які є основними показниками стресостійкості особистості. Підвищують конфліктність особистості такі особливості стилю спілкування як відсутність інтересу до позиції співбесідника, небажання проявити розуміння до нього, прагнення до перемоги у конфлікті будь-якою ціною, відсутність гнучкості мислення та застосування неконструктивної критики. Першими кроками до успішного вирішення будь-якого конфлікту та зниження конфліктності людини як її особистісної якості є набуття вміння рефлексивного слухання та пошуку альтернативних рішень за допомогою мозкового штурму [45]. На нашу думку, відсутність такої особистісної якості як конфліктність сприяє розвитку стресостійкості завдяки тому, що без неї людина не провокує додаткові стресові ситуації, пов'язані з різноманітними непорозуміннями з оточуючими, вміє співпрацювати з іншими при вирішенні проблем, а також надавати та приймати соціальну підтримку у випадку її необхідності, що позитивно впливає на продуктивність її діяльності [40, с.44].

Важливо згадати зауваження Т. Рібо про те, що взаємозалежність *комунікативних особливостей* і стресостійкості простежується завдяки ціннісному ставленню суб'єкта до суспільної думки. Так, якщо у суб'єктів з низьким рівнем стійкості до стресу це може проявлятися у вигляді посилення опирання на оточуючих, тобто збільшується суб'єктивна значущість громадської думки, тоді як у людей із високим рівнем стресостійкості - у спробі збільшення психологічного тиску на оточуючих і зниженні значущості думки оточуючих [16].

О.Г. Маклаков навів статистичні дані про значну позитивну кореляцію між факторами «комунікативний потенціал» і «стійкість до стресу». Ним було виявлено значущий взаємозв'язок між моральною нормативністю і стресостійкістю. Цей показник, на думку вченого, є певним захисним

механізмом, який, як каталізатор, в екстремальних умовах запускає механізм стійкості до стресу. Також моральна нормативність справляє пролонгований ефект на підтримку рівня стійкості до стресу [22; 41,с.44]. Хоча вчені дотримуються різних позицій щодо взаємозв'язку таких показників як стресостійкість та моральна нормативність, на нашу думку, одночасне врахування особистістю суспільної думки та власних моральних пріоритетів сприяє впевненості людини у власних діях та користі виконуваної діяльності, що у свою чергу, розвиває стійкість до стресу. Особистісні конфлікти людини, які розгортаються на підґрунті суперечності між загальноприйнятими моральними нормами та власним їхнім баченням призводять до зростання внутрішньої напруги та негативно впливають на розвиток її стресостійкості [41, с.45].

Багато зарубіжних психологів, починаючи з 60-тих років минулого століття, однією з центральних категорій моделі стресу та психологічною умовою розвитку стресостійкості особистості почали називати копінг (coping), що у перекладі з англійської мови означає опанування або долання. Вперше у психології термін «копінг» використав Л. Марфі у своїх дослідженнях криз розвитку в дошкільному віці та засобів подолання дітьми вимог, пов'язаних із ними. Копінгом вчений назвав активні зусилля, які особистість спрямовує на опанування важкою ситуацією [25]. Р. Лазарус вважав копінг стабілізуючим чинником, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в стресогенних умовах. Спочатку психолог відносив до явища подолання особливі засоби, психологічні захисти та певну поведінку, які людина використовує для впливу на психотравмуючу ситуацію. У своїх більш пізніх роботах він уточнив сутність поняття «копінг-поведінка» і визначив його як когнітивні та поведінкові зусилля, які постійно змінюються та застосовуються людиною для того, щоб впоратися зі специфічними внутрішніми та зовнішніми вимогами, які надзвичайно напружують або перевищують ресурси особистості. За своєю суттю комплекс дій особистості, які виникають у неї як реакція на певну проблему, що викликає хвилювання.

Також Р. Лазарус звернув увагу на те, що хоча, копінг-поведінка змінюється залежно від природи стресу, в кожному конкретному випадку існує її стабільний особистісний стиль [19]. Сучасна українська вчена Т.А. Ткачук сформулювала поняття «копінг», змістовий контекст якого є найбільш вдалим, на нашу думку, завдяки тому, що він чітко та повною мірою визначає сутність цього психологічного явища. Т.А. Ткачук презентувала зміст поняття «копінг» як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій особистості, спрямованих на досягнення нею адаптації до стресових ситуацій, подолання життєвих криз та її самореалізації [16].

Успіх подолання стресу та становлення стійкості до нього залежить від наявності копінг-ресурсів, тобто відносно стабільних властивостей людини та особливостей її оточення, які сприяють розвитку подолання стресів. В.І. Розов запропонував поділити їх на два основні класи: особистісні (психологічні) та соціальні. Перший клас копінг-ресурсів містить різноманітні навички та здібності індивіда, а другий – відображає доступність інструментальної, моральної та емоційної підтримки від соціального оточення [11; 12].

У межах інформаційної моделі стресостійкості Л.В. Куліков виокремив такі 4 види ресурсів подолання стресу: когнітивне, емоційне, поведінкове та соціально-психологічне подолання. *Когнітивне* подолання полягає у використанні позитивного мислення для аналізу причин виникнення стресу й пошуку шляху та ресурсів для боротьби з його наслідками. Під *емоційним* подоланням мається на увазі усвідомлення та прийняття власних почуттів та емоцій, набуття вміння користуватись соціально прийнятними формами вияву почуттів. Сутність *поведінкового* подолання полягає у корекції планів та завдань діяльності, а також зміні, у випадку необхідності, власної поведінки. *Соціально-психологічне* подолання реалізовується завдяки корекції життєвих цінностей, зміні рольової поведінки та характеру міжособистісного спілкування [32].

На основі наявних у людини копінг-ресурсів для подолання стресу вона

використовує власні стратегії. *Копінг-стратегії* – це способи управління стресовим чинником, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. Сьогодні існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій залежно від критеріїв їхнього поділу. За допомогою факторного аналізу Р.Лазарус та С. Фолькман змогли виявити 67 видів *реакцій* людини на несприятливі ситуації та об'єднати їх у 8 окремих *стратегій* подолання: *конфронтальний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникання, планування розв'язання проблеми, позитивна переоцінка*. Залежно від спрямованості на розв'язання чи на зміну власних установок у ставленні до ситуації вчені об'єднують їх у дві великі групи: *проблемно-орієнтований* та *емоційно-орієнтований* копінг. Перший спрямований на раціональний аналіз проблеми, а другий не супроводжується конкретними діями та проявляється у вигляді спроб не думати про проблему та інфантильною оцінкою ситуації [19].

Н. Ендлер та Дж. Паркер додали до проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу, такий, що *спрямований на уникання*. До проблемно-орієнтованого подолання вчені віднесли попередній аналіз проблеми, фокусування на проблемі й пошук можливих засобів її розв'язання, ефективний розподіл часу, вибір особистих пріоритетів, звернення до власного досвіду розв'язання подібних проблем, контроль ситуації, орієнтацію на необхідність розв'язання проблеми та практичну реалізацію планів. Емоційно-орієнтований копінг містить внутрішню та зовнішню агресію, фіксацію на переживаннях власної безпорадності та неможливості впоратися з ситуацією, зосередженість на власних недоліках, дратівливість або апатію, переживання сильної нервової напруги та емоційний шок. До копінгу, орієнтованого на уникання, належать індивідуальне відволікання від стресової ситуації (прагнення отримати задоволення від речей, які безпосередньо не стосуються проблемної ситуації: їжа, прогулянки, книжки, перебування на самоті або навпаки серед людей) та соціальне відволікання (прагнення

поділитися переживаннями із близькими або звернення за професійною допомогою) [13].

Є. Варбан у своєму дослідженні розробив таку класифікацію копінг-стратегій відповідно до спрямованості поведінки людини: перетворювальна стратегія, смисло- і цілеутворення, самовдосконалення, стратегія подолання за допомогою інших людей. Вчений також виявив деякі вікові та особистісні особливості обрання та подальшого застосування зазначених способів копінгу [41].

Із віком збільшується частота використання стратегій, які спрямовані на самовдосконалення, пошук нових сенсів і цілей у житті. Досліджувані, які обирали стратегії перетворення, смисло- і цілеутворення, а також самовдосконалення, відрізнялись схильністю до інтернального локусу контролю та високим рівнем емоційної стабільності [31].

Специфіка становлення стресостійкості залежить від особливостей розвитку її структурних компонентів. Розвиток *когнітивно-рефлексивного* – сприяє позитивному сприйняттю себе, інших, життєвих подій, усвідомленню важливості своїх рішень та вчинків щодо вирішення проблемних ситуацій, надає впевненості людям зрілого дорослого віку, що вони здатні самостійно їх вирішити; *емоційно-мотиваційного* - надає можливості адекватно аналізувати свій емоційний стан і свідомо впливати на нього, самостійно ефективно знижувати рівень психоемоційної напруги та спрямовувати свою активність на успішне виконання професійних завдань в умовах стресу; *поведінково-регулятивного* –сприяє здатності людей зрілого дорослого віку виявляти витримку при доведенні своїх справ до успішного завершення, завдяки широкому репертуару стилів поведінки, адекватно вирішувати конфліктні ситуації.

Отже, основними психологічними чинниками формування стресостійкості у людей зрілого дорослого віку є: фізіологічна саморегуляція, емоційна стійкість, вибір успішних копінг-стратегій; уміння застосовувати інтуїцію та користуватися концептуальними знаннями про стрес.

Висновки до розділу 1

Стрес, як багатогранний феномен, завжди привертав увагу дослідників у галузі психології . Слід визначити, що стрес - це неодноразовий фактор, існування якого в житті кожної людини неминуче. На засадах теоретичного аналізу стану дослідженості проблеми стресостійкості у людей зрілого дорослого віку в психології визначено чинники виникнення стресу та психологічні наслідки його впливу.

Згідно із нашою позицією, стрес – це багатопланове, багаторівневе психологічне явище, що характеризується динамічністю, тривалістю, інтенсивністю, а також джерелом виникнення. стрес – неминуча складова життя сучасної людини і може розумітися як реакція на подразник; залежно від змістових та процесуальних особливостей стресової ситуації стрес може носити як позитивний, так і негативний характер, що відображається у поведінці та побудові стосунків людини; внаслідок переживання емоційного стресу, у людини спостерігаються певні проблеми з пізнавальними та фізіологічними процесами, труднощі у спілкуванні та професійній діяльності, постійне невдоволення собою та оточуючими людьми, зміна характерної манери поведінки, відсутність бажання вести здоровий спосіб життя тощо.

Проаналізувавши підходи вітчизняних та зарубіжних науковців до розуміння сутності поняття «стресостійкість», ми прийшли висновку, що термін «стресостійкість» розглядається у чотирьох площинах: по-перше, як інтегральна властивість особистості; по-друге, як комплексна якість особистості; по-третє, як здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; по-четверте, як складна системна характеристика людини.

За нашою позицією, стресостійкість – це інтегративна системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією фізіологічної, емоційної (комунікація), когнітивної (цінності, мотивація, поведінка), інтуїтивної (здогадка, уява та концепція) складових компонентів, які є основою для свідомого здобуття навичок саморегуляції, що забезпечують їй

успішне досягнення цілі в складній емотивній ситуації (уміння досягати стану алоstaticної рівноваги, емоційного балансу, гомеостазу, когерентності, самоусвідомлення). Стресостійкість визначається за показниками фізіологічної саморегуляції, емоційної стійкості, вибору успішних копінг-стратегій; умінням застосовувати інтуїцію та користуватися концептуальними знаннями про стрес.

На засадах теоретичного аналізу стану дослідженості проблеми стресостійкості людей зрілого дорослого віку в психології виявлено, що до теперішнього часу не досягнуто не лише концептуальної, але й навіть термінологічної єдності щодо поняття стресостійкості особистості, феномени якої у різних її формах вивчаються розрізнено, поки ще лише апелюючи до необхідності інтеграції підходів на єдиній теоретичній основі. Проте сучасні дослідження вказують на комплексний характер стресостійкості, що виявляється у свідомому чи неусвідомлюваному реагуванні на стрес, під час якого здійснюється оцінка загрози ситуації, визначення індивідуальної значущості різних елементів ситуації та власної спроможності подолання стресу. Наявність певних фізіологічних, психологічних та матеріальних ресурсів стресостійкості особистості та вміння ефективно їх застосовувати позитивно впливає на розвиток стійкості до стресу людей зрілого дорослого віку. У зв'язку з тим, що зріла доросла людина має достатній власний досвід перебування у стресових ситуаціях та їх вирішення, а також, завдяки розвитку багатьох особистісних якостей та вмінь, здатна його аналізувати та робити правильні висновки, порівняно з іншими віковими періодами, зріла дорослість вважається найбільш стресостійким віком.

Аналіз теоретичних джерел, пов'язаних з дослідженням особливостей людей зрілого дорослого віку, та умовами підвищення рівня їх стійкості до стресу, дав змогу визначити структуру стресостійкості людей зрілого дорослого віку, компонентами якої, на нашу думку, є когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регулятивний. До складу когнітивно-рефлексивного компонента структури вказаної

особистісної властивості належать оптимістичний стиль мислення, адекватна самооцінка та інтернальний локус контролю. Емоційно-мотиваційний компонент стресостійкості людей зрілого дорослого віку складається з таких конструктів як низька особистісна тривожність, емоційна врівноваженість і змотивованість до успіху. Конструктами поведінково-регулятивного компонента стійкості до стресу є волева саморегуляція, комунікативний самоконтроль та конфліктна компетентність.

РОЗДІЛ II. ВПЛИВ ІУДЕЙСЬКОГО СВІТОГЛЯДУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

2.1. Сутність та специфіка іудейського світогляду як форми свідомості.

Поняття свідомості та світогляду важливі для розуміння людської природи та їх взаємозв'язку. Свідомість є ядром індивідуального досвіду, психологічного стану та усвідомлення навколишнього світу, тоді як світогляд представляє систему цінностей, переконань та поглядів, які визначають наше сприйняття світу.

Поняття «світогляд» займає центральне місце у розгляді психологічного аспекту свідомості. Однак, перед тим як ми відімкнемо у подальше дослідження цього поняття, важливо розглянути різні визначення цього терміну, які були запропоновані вченими. Згідно з М. Г. Ярошевським, світогляд - це «система поглядів, переконань, ідей та цінностей, що визначає спосіб сприйняття, розуміння та інтерпретації світу навколо особистості» [45]. С. В. Рахманінов визначає світогляд як «цілісну систему об'єктивних та суб'єктивних знань, що впливають на інтерпретацію дійсності і визначають особистісний спосіб життя та взаємовідносини з іншими людьми» [48].

Основні компоненти світогляду включають у себе різноманітні аспекти і структури, що визначають сприйняття і розуміння світу особистістю.

В. Ф. Кулик вказує на наступні складові світогляду:

1. *Когнітивний компонент*: це сукупність знань, понять та інформації, які особистість використовує для розуміння світу.
2. *Емоційний компонент*: це почуття, переконання та емоції, які супроводжують сприйняття світу і впливають на реакції особистості на нього.
3. *Ідеологічний компонент*: це система цінностей, вірувань та принципів, які визначають ставлення особистості до етичних і соціальних питань [28].

Функції світогляду. Світогляд виконує низку важливих функцій у психологічному житті особистості. За словами М. Г. Ярошевського, світогляд має наступні функції:

1. *Пояснювальна функція:* Світогляд надає особистості засоби для пояснення природи, суспільства та інших аспектів дійсності.
2. *Прогностична функція:* Він дозволяє особистості передбачати можливі результати своїх дій та вибирати стратегії поведінки.
3. *Смислова функція:* Світогляд надає життю особистості смисл та значення, допомагаючи зрозуміти своє місце в світі.
4. *Регулятивна функція:* Він служить основою для визначення норм і правил поведінки, а також взаємин з іншими членами суспільства.

Загалом, світогляд є ключовим аспектом психологічної структури особистості і впливає на її сприйняття світу та спосіб взаємодії з ним. Дослідження цього поняття допомагає краще розуміти психологічний аспект свідомості та його вплив на поведінку та життя людини.

Свідомість являє собою фундаментальний об'єкт вивчення в психології, і її роль в розумінні людської природи і психічних процесів надзвичайно важлива. Поняття свідомості займає центральне місце в психологічних дослідженнях та теоріях, а його визначення та розуміння постійно еволюціонують і розширюються завдяки внеску видатних психологів. Свідомість може бути визначена як «свідомий досвід, знання про світ навколо і самого себе» (Флоренс Найтінгейл) [38]. Ця концепція свідомості ставить особистість в центр психологічного дослідження та визнає важливість індивідуального відношення до світу. Відомий психолог Вільям Джеймс, один з піонерів американської психології, підкреслював це, зазначаючи: «Свідомість не є споживачем, а виробником світового вмісту» [41]. У книзі «Принципи психології» (1890), Вільям Джеймс описує свідомість як «внутрішню здатність до почуттів, сприймання та мислення». Джеймс розглядав свідомість як основний феномен, що досліджується психологією [33]. Ще одним важливим внеском у розуміння свідомості була

праця Зигмунда Фрейда, відомого як батька психоаналізу. У своїх роботах, зокрема в «Впливі невідомого на поведінку» (1915), Фрейд розглядав свідомість як лише вершковий шар психічного льоду, відділяючи її від підсвідомого і несвідомого. Також слід зазначити внесок Карла Роджерса, психолога гуманістичної психології. У своїх роботах, наприклад, в «Психологічному удосконаленні людини» (1961), він дотримувався ідеї, що свідомість грає ключову роль у саморозвитку і самореалізації особистості[29].

Свідомість виступає як центральний аспект психічного життя людини, що включає в себе усвідомлення власних думок, почуттів, переживань та сприйняття зовнішнього світу. Джордж Міллер, видатний психолог, розглядає цю функцію свідомості: «Свідомість – це важливий механізм для обробки обмеженої кількості інформації. Вона допомагає відбирати і інтегрувати важливі стимули для побудови зрозумілого світу» [46].

Свідомість грає ключову роль в розвитку індивідуальності і самосприйняття. Ерік Еріксон, славетний психолог розвитку, наголошує, що «свідомість формується завдяки постійному взаємодії з навколишнім світом і глибокими психічними процесами. Вона впливає на формування індивідуальності та самосприйняття людини на кожному етапі її життя» [39]. З позиції психології, свідомість розглядається як внутрішній світ індивіда, який визначає його поведінку та взаємодію з оточуючим світом. Іван Павлов, відомий за своїми дослідженнями у галузі умовних рефлексів, відзначив: «Свідомість – це та інстанція, яка визначає вибіркоче і цілеспрямоване сприйняття, реакцію і пам'ять» [8].

Свідомість важливо вивчати та розуміти з психологічного погляду, оскільки вона є важливим фактором у формуванні людської ідентичності, розвитку особистості, а також у вирішенні психологічних проблем та патологій. Вона є не тільки джерелом індивідуальності, але і ключовим чинником у процесі розуміння та управління власним життям. Отже, свідомість в психології є надзвичайно важливим явищем, яке формує і

визначає людську індивідуальність і сприйняття світу та залишається центральним пунктом досліджень у психології.

Спільність між свідомістю та світоглядом може бути знайдена в тому, як обидва поняття впливають на спосіб, яким ми сприймаємо світ. Крістоф фон Хайн, відомий німецький філософ і психолог, підкреслює цю взаємозалежність: «Світогляд і свідомість взаємодіють, визначаючи, як ми сприймаємо реальність. Світогляд впливає на фільтрацію і тлумачення інформації у свідомості » [13]. Якщо світогляд визначає наші переконання і цінності, то свідомість служить якимсь інструментом для сприйняття та обробки інформації у відповідності з цими переконаннями. Свідомість дозволяє нам відображати наше бачення світу на рівні індивідуального досвіду.

Хоча світогляд і свідомість взаємопов'язані, вони мають важливі *відмінності*. *Свідомість* - це процес сприйняття, усвідомлення і обробки інформації, який може бути загальним для всіх індивідів, незалежно від їх *світогляду*. Як справедливо зауважив вчений Стенлі Мілграм, «Свідомість - це процес, спільний для всіх людей, і вона визначає наше сприйняття дійсності, незалежно від індивідуальних світоглядів» [25].

Світогляд, навпаки, є індивідуальним і унікальним для кожної людини. Цей аспект нашої свідомості визначається нашими життєвим досвідом, вихованням, культурним середовищем та іншими факторами. Як розмірковує Карл Юнг, «Світогляд - це архетипна частина психіки, яка формується індивідуально, але завжди впливає на сприйняття світу» [10].

Зростання пізнавальних сил, розвиток світогляду, самосвідомості, ціннісних орієнтацій, емоційного сприйняття у людини створюють передумови для формування основ їх духовності. Найважливішим елементом культури людства є релігійні уявлення і духовне життя. **Релігія** — це передусім система духовної діяльності людей, її специфіка визначається спрямованістю цієї діяльності на надприродні сили. Слово “релігія” походить від латинського "religio" і означає "зв'язок". У тлумаченні богословів релігія

— це все те, що зв'язує, з'єднує людину з божественністю ("Святе Письмо", культ тощо). Отже, богословське визначення релігії виходить з віри в існування Бога.

Релігія в житті людини виконує ряд функцій, задовольняючи ті чи інші потреби людини. *Однією з важливих функцій релігії є функція світоглядна.* Вона полягає в тому, що релігія намагається створити власну картину світу, більш того, — власні соціально-гносеологічні схеми вдосконалення суспільного життя, визначити місце і роль людини в системі природи та суспільства. Зміст релігійного світогляду — не божественний, а людський, або, краще сказати — суспільний, незважаючи на його фантастичність [13].

Релігія пропонує певний образ світу, відповідає на основні екзистенційні питання, а також задовольняє одну з найістотніших психічних потреб людини – потребу трансцендентного, пробуджує почуття сенсу світу і людського життя. Релігія пояснює сенс світу і життя через певну систему. В рамках якої життя, страждання, смерть та інші екзистенційні події інтерпретуються як цінності. Релігійний погляд на світ допомагає прийняти сенс подій, труднощів, негараздів, горя, незважаючи на неспроможність людини зрозуміти їх у конкретній ситуації. Релігія в особливий спосіб «впорядковує» ставлення до світу, речей, людей і до себе самої [13].

Релігія, впорядковуючи та ерархізуючи сповідуванні людиною цінності інтегрує особистість [14]. Отже, щодо цінностей релігія у розвитку особистості виконує, як мінімум, дві функції: 1) забезпечує критерії вибору одного з альтернативних способів поведінки. Це має практичні наслідки – досліджуючи сповідуванні особою цінності, ми в певному сенсі пізнаємо її бачення світу, її шкалу цінностей; 2) визначає напрям прагнень згідно з прийнятими людиною цінностями. Релігія може спрямовувати дії людини. Під її впливом вони набувають конкретного характеру. Особистість здатна елімінувати певний тип потреб і засобів їх задоволення, врегулювати черговість їх задоволення, побачити нові потреби і засоби їх задоволення. Цінності, сповідуванні особою, серед них і релігійні, певною мірою модифікують систему її потреб [15].

У сучасній зарубіжній психології релігії значне місце посідають фрустраційні теорії. У них виникнення потреби у релігії розглядається як суб'єктивна реакція індивіда на конфліктну ситуацію, що породжується нездатністю людини задовольнити певні інтереси, прагнення, бажання. Думка про взаємозв'язок релігії та залежності людини не є новою. Її висловлювали такі відомі філософи минулого, як Д. Юм, І. Кант, Ф. Шлейермахер, Л. Фейербах та інші. Обмеження релігійної потреби індивідуальною свідомістю спонукає вбачати джерело релігійності поза об'єктивною ситуацією, а саме – у суб'єктивному переживанні людини. Відтак американськими психологами головна увага приділяється не соціально значущим, а індивідуальним формам конфліктів. Потреба у релігії ідентифікується з конкретним суб'єктивним переживанням, почуттям, ставленням, яке, переважно, негативно забарвлене. У. Джемс зазначав, що могутнім стимулом релігійного пошуку виступає конфлікт людини із самою собою та з навколишнім світом, усвідомлення даремності того, що відбувається, жах перед злом, яке сталося, відчай, страх. Теорію психологічного конфлікту як джерела релігійності розглядають Г. Стреттон у праці «Психологія релігійного життя» та А. Бойзен у книзі «Релігія у побутовому житті та у кризі». Останній прагне дізнатися про природу і прояви особистих та соціальних кризових ситуацій, їх зв'язок з релігійними віруваннями та практикою щоденного життя. Дослідження призводить вченого до висновку, що конфлікт порушує порядок повсякденних думок і почуттів людини, загострюючи потребу у релігії [13].

Юдаїзм, одна з найдавніших монотеїстичних світових релігій, визначається рядом унікальних аспектів, які відрізняють його від інших релігій. Ці особливості виникають з історичних, теологічних та культурних витоків, що визначають унікальний характер юдаїзму в світовому релігійному ландшафті. Важливою характеристикою юдаїзму є його унікальна концепція Бога. Вірячи в єдиного Бога, який взаємодіє із світом через бережливі вказівки Тори, юдаїзм відзначається абсолютною трансцендентністю та вищістю Божества. Це відмінно від інших релігій, де політеїзм часто визначав релігійні

практики та де концепція Бога може бути менш або більш антропоморфною або розподіленою між багатьма сутностями. Ще однією важливою відмінністю юдаїзму є його тісний зв'язок з історією ізраїльського народу. Сакральна історія, відображена в Торі, визначає іудейську ідентичність та є основою для вивчення моральних і етичних принципів. Це відрізняє юдаїзм від релігій, де історія не має такого вирішального значення для віровчення та обрядів.

Вивченням юдаїзму як цивілізаційного феномена займається *іудаїка*, достатньо новий напрямок гуманітарного знання, для якого єврейська історія та культура виступають об'єктом дослідження. Конкретизація предмета цієї науки спричинила появу різноманітних галузей іудаїки, кожна з яких виокремлює свій власний аспект у феномені єврейської традиції. Це, наприклад, історія та сучасність, релігія, культура, мова, правові та економічні аспекти, проблеми виховання та освіти тощо. Сучасні дослідження в галузі іудаїки відрізняються великою кількістю різноманітних підходів та методів. Так, зокрема, Ф. М. Кроссом розробляється еволюційна теорія локальних текстів, М. Ідель, І. А. Тульпе досліджують історію іудейського монотеїзму, Л. Янг та інші вчені акцентують увагу на вивченні культурної традиції, біблістики, філософії юдаїзму. Усі ці автори наголошували на тому, що національно-релігійна проблематика, якою виповнена вся історія розвитку юдаїзму, в різні періоди набувала різноманітних змістів, проявів та інтерпретацій. Етнічна традиція, яка була стимулом духовного життя єврейської спільноти, довгий час суттєво позначалася релігійними ідеями. Саме на етапі формування юдаїзму як релігійного комплексу окреслюються й ознаки національної єврейської культури. [10; 27; 35].

Важливим напрямком у дослідницькій діяльності в галузі іудаїки було вивчення культурно-релігійної спадщини євреїв. Увага до цього питання загострилася у зв'язку з необхідністю віднайти сутнісні ознаки онтологічних підстав існування своєрідностей єврейської спільноти, які, на переконання Е. Фромма, М. Бубера, Г. Шолема та ін., сформувалися в тісному поєднанні з релігійною традицією. Юдаїзм став основою формування релігійно-

національної культури євреїв у тому смислі, що головний зміст цієї культури було зосереджено на проголошенні актуальності постійного зв'язку з Божественним, утвердженні релігійних цінностей у повсякденному житті[14;15].

У сучасному науковому дослідженні, спрямованому на розгляд взаємозв'язку між релігійною практикою, зокрема юдаїзмом, та стресостійкістю, набуває значущості поглиблене розуміння та аналіз психологічних аспектів віри та її впливу на психоемоційний стан особистості.

Важливою складовою релігійних поглядів в юдаїзмі є ідея про необхідність удосконалення особи, громади та світу, яке має провадитися відповідно до тих настанов, що містяться в класичних текстах Танаху і Талмуду. **Танах**, аббревіатура трьох священних текстів юдаїзму, які становлять її: *П'ятикнижжя (Тора), Пророки (Невіїм) та Писання (Ктувім)*. Перший компонент, **Тора**, включає П'ять Книг Мойсея, які є основними законодавчими текстами юдаїзму, в яких розповідається історія про Створення світу, Заповіт Бога з Авраамом та його нащадками, Вихід з Єгипту, одкровення на горі Сінай (де Бог проголосив Десять Заповідей), мандрівки ізраїльтян у пустелі та повторення цього досвіду незадовго до входу до Землі Обітованої. Головне послання Тори – абсолютна єдність Бога, Його створення миру та Його турбота про нього та Його вічний заповіт із народом Ізраїлю. П'ятикнижжя уособлює спадщину єврейського народу - переказує його історію, викладає свої керівні заповіді і передбачає долю - і несе універсальні ідеї монотеїзму та соціальної поведінки, які вплинули на західну цивілізацію. Таким чином, Тора є джерелом деяких неєврейських традицій, серед яких визнання Суботи як дня відпочинку. Пророки (Невіїм) та Писання (Ктувім) включають дев'ятнадцять компіляцій, в основному на івриті, але з деякими книгами Ктувім арамейською мовою, які були складені протягом кількох століть — незадовго до ізраїльського завоювання Землі Ізраїлю (13 століття до нашої ери). Незабаром після повернення до Іудеї та Єрусалиму з вавилонського вигнання (VI ст. до н.е.) . Невіїм та Ктувім містять пророчі послання, псалми, притчі та інші

текстові матеріали, що розглядаються як святі. Іншою визначною книгою юдаїзму є Книга Псалмів, яка входить до складу Танаху . Книга Псалмів складається з 150 псалмів, які відображають широкий спектр емоцій, від радості і вдячності до скорботи і покаєння. Ці псалми використовуються в іудейському богослужінні та висловлюють душевну глибину юдаїзму. Танах — це єврейський канон, який набув остаточної форми між вавилонським вигнанням та першим століттям нашої ери [14; 15].

Спроби визначити, які тексти є головними, а які мають вторинне значення, безпідставні й суперечать релігійному світогляду. Саме Танах становить джерело віровчення в юдаїзмі, яке значною мірою впливало на формування єврейської самосвідомості та визначало особливості національної культури.

Ще однією визначальною складовою релігійного віровчення є **Талмуд**, у якому релігійні погляди юдаїзму можуть розглядатися як такі, що, по-перше, регламентують життя віруючого, а по-друге, наповнюють його змістом. Талмуд - це збірник релігійних та юридичних текстів, що складається з Мішни та Гемари. Мішна є першим шаром текстів, в яких викладені закони і обряди юдаїзму, а Гемара (Гмара) представляє собою коментарі та обговорення Мішни. Талмуд розглядається як важливий джерело інтерпретації Тори та розвитку юдейського права. Його складення відбувалося протягом століть, починаючи з V століття до н.е. і закінчуючи VI століттям н.е. Насправді є два Талмуди, Єрусалимський (складений у Країні Ізраїлю) та Вавилонський. Вавилонський Талмуд охоплює 37 з 63 стандартних трактатів і включає кілька пізніших робіт — 2,5 мільйона слів на 4894 сторінках фоліантів. Єрусалимський Талмуд структурований по-різному — коротший, часом загадковий і зосереджений на юридичних питаннях. Крім своєї основної релігійної мети, обидва Талмуди містять важливу інформацію про події, звичаї та мову свого часу. Таким чином, вони були детально вивчені сучасними вченими історії, релігії та лінгвістики [31; 35; 36].

Усі ці класичні книги юдаїзму, а також багато творів, що єврейські мудреці написали за кілька століть, є не лише важливими свідченнями релігійної історії єврейського народу, але й надзвичайно впливовими на формування моральних та етичних цінностей цілого ряду культур по всьому світу. Вивчення цих класичних текстів є важливим кроком для розуміння історії, релігії та культури юдаїзму.

Вплив іудейських свят на повсякденне життя євреїв є надзвичайно важливим аспектом релігійної, культурної і соціальної ідентичності єврейського народу.

Ці свята відіграють роль у формуванні календаря, регулюють традиції, обряди та ритуали, впливають на соціальне спілкування і є суттєвим аспектом єврейської повсякденності. Унікальний аспект культури і традицій юдаїзму поширюється й на єврейську кухню, де різноманітність страв має велике значення в ході різних єврейських свят. Страви, які подаються під час цих свят, не тільки смачні, а й символічні.

Шабат, або Шаббат, є важливою релігійно-культурною традицією в юдаїзмі, яка відіграє ключову роль у формуванні ідентичності єврейського народу. Ця надзвичайно важлива щотижнева обрядовість відзначає день відпочинку і святкування, розгортаючи перед вірянами комплексну мережу обрядів та обрядовностей, які зберігаються впродовж тисячоліть. Шабат починається у п'ятницю ввечері і триває до суботи вечора. Цей період визначається відпочинком від праці, молитвою та святковим обідом, який оточується різноманітними традиційними стравами. Один з центральних елементів Шабату - це запалення свічок, що символізує розділення тижня на робочі та святкові дні. Також є надзвичайна міцва (заповідь) прибирати дім до Шабату, прикрашати квітами, застеляти на стіл чисту скатертину, красиво сервірувати стіл, ставити особливий посуд, готувати свічки, щоб хазяйка дому могла їх запалити на честь Шабату, привести себе в порядок перед Шабатом (для чоловіків відвідати микву) і надягти святковий суботній одяг. Важливо приготувати смачні страви, спекти хали з можливістю виконати міцву

афрашат хала - відділення хали. Міцва приготування їжі на Шабат включає її куштування з метою переконатися, чи вона є достатньо смачною та додати в неї спеції ще перед Шабатом.

Ця традиція відіграє не лише релігійну, але і соціокультурну роль, згуртовуючи сім'ї і громади. Важливість Шабату виражається у тому, що він надає можливість вірянам відійти від щоденних турбот і присвятити час родинним цінностям та релігійній самосвідомості.

Протягом двох днів Рош – а - Шана, або Єврейський Новий рік, який відзначають у перший день місяця Тишрей, євреї збираються в синагогах, де промовляють молитви та слухають трубні звуки шофара (духовий музичний інструмент з рогу барана). Це свято означає настання часу суду, коли Б-г судить усіх людей і визначає їхню долю на рік. Також на свято готують солодкі страви, що символізують надію на солодкий і вдалий рік - ставлять на стіл яблука і мед, гранат – символ єдності єврейського народу, та читають спеціальні молитви, що дають змогу висловити побажання на майбутнє [14;37; 60].

Йом Кіпур, або День Спокути, відзначається на десяте число місяця Тишрей. Це -головна дата релігійного календаря, коли Всевишній вирішує долю і вписує свій вирок у «книгу життя». Цього дня євреї постять і проводять у синагозі молитви, які дають їм змогу попросити прощення у Б-га за свої гріхи. Це свято символізує очищення і відродження, а також закликає євреїв до самопожертви та виправлення [40; 61].

Суккот відзначається в перші п'ять днів єврейського місяця Тишрей. Протягом цього свята євреї будують тимчасові споруди (сукка) з гілок і листя. Вони нагадують євреям про оселі, в яких вони жили, перебуваючи в пустелі, під час Виходу з Єгипту. В сукке євреї їдять святковий обід та проводять час під час святкування. Традиційні страви, пов'язані з Суккотом, включають

фрукти, такі як виноград і померанці, а також зелені овочі, доповнюючи нагоду у вихованні вдячності за природу та врожай [40; 61].

Сімхат Тора – свято на честь Тори – дослівно «Радість Тори», коли відзначають завершення річного циклу читання Тори і початок нового циклу. У цей день влаштовують святкову трапезу, танцюють, веселяться і співають багато пісень і гімнів на славу Тори [37; 40; 60].

Ханука - також відома як «Свято вогнів» або «Фестиваль світла». Цього дня євреї відзначають диво, що сталося під час повстання Маккавеїв, коли маленька група єврейських воїнів перемогла велику армію Сирії. Ханука відзначається свічковим освітленням на вісім днів, під час яких щовечора запалюють на одну свічку більш на спеціальному свічнику, що називається ханукією. Традиційна їжа, яка часто вживається під час свята, включає латкеси (картопляні оладки) і суфганійот (пончики) [31; 37].

Ту бі-Шват – Новий рік дерев. Вважається, що у місяці «шват», який припадає на січень, дерева прокидаються від зимової сплячки. Цього дня традиційно висаджують нові дерева та частуються традиційними для землі Ізраїлю дарами. У цей день відзначають свято не тільки дерев навколо, але і «дерева» душі, використовуючи сім рослин в якості символу різних компонентів людського життя. Їжа для душі і тіла - пшениця та ячмінь. Перший фрукт - це виноград, визначальною якістю якого є відчуття радості. Інжир, плід четвертий з «семи рослин», це також «плід Дерева Пізнання Добра і Зла», який з'їли Адам і Хава, зробивши тим самим перший в історії гріх. Гріх Адама стався через те, що він не міг примиритися з тим, що існують деякі речі, від яких він повинен триматися на відстані. Він хотів пов'язати себе з усім, що створено Вс-вишнім, пізнати кожен куточок Б-жественного світу. Навіть зло, навіть те, що Творець оголосив таким, що лежить за межами дозволеного. Цей плід був найбільшою руйнівною силою в історії людства. Однак, на відміну від інших плодів, інжир є повністю їстівним - він віддає нам усього себе. Символ добрих справ – гранат. Як пояснює Талмуд, гранат є символом істини

про те, що «навіть «пусті» серед вас сповнені хороших вчинків, як гранат сповнений насіння». Людина може робити добрі справи, багато добрих справ, і тим не менше вони можуть бути ізольованими діями, що не впливають на його сутність і характер. Вона може володіти багатьма хорошими якостями, і все ж вони не стають її суттю. Вона може бути переповнена добрими вчинками, при цьому залишаючись морально і духовно порожньою. Символ боротьби – оливка. До того ж, оливка символізує вміння досягати результату шляхом наполегливої роботи, адже оливки самі по собі дуже гіркі, їх неможливо їсти, а їх перетворення дає змогу зробити їх їстівними. Так само і ми, змінюючись, досягаємо кращого результату і перемагаємо у важкій боротьбі. Символ досконалості – фінік. Точно так само, як інжир є протилежністю граната, оливки в нас контрастують з сьомим фруктом - фініком, який уособлює собою світ, спокій і досконалість. Хоча маслини і фініки описують протилежні особливості характеру, обидві ці особливості співіснують гармонійно в кожній людині. Бо навіть коли ми боремося з усіх сил, ми можемо знайти розраду і підтримку в незворушній досконалості, яка прихована в глибині нашої душі. І навпаки, перебуваючи в стані повного спокою, ми завжди можемо кинути виклик самим собі, який підштовхне нас до ще більших досягнень [36; 40; 61].

Пурім – карнавальне свято, свято порятунку від загибелі, яку готував іудеям у Древній Персії царський вельможа Аман. Але завдяки врятованим царицею Естер і єврейському пророкові Мордехаю, плани Амана були розкриті. Євреї змогли самозахиститися від своїх ворогів, а Аман та його прибічники були покарані. Найважливішою заповіддю Пуріма є читання «Мегілат Естер» - особливої священної рукописної книги, в якій описано події цього свята. Кожен єврей зобов'язаний дати, як мінімум, два подарунки двом біднякам (Шулхан Арух, 694). Традицією Пуріма є виготовлення та обмін дарунками, які називаються «мішлоах манот». Ці дарунки складаються з їжі та солодоців і надсилаються родичам та друзям. Поділ цих «мішлоах манот» є

проявом соціальної взаємодії та взаємопідтримки серед спільноти під час цього свята. Жінки випікають «вуха Амана» - печиво з маком у формі трикутника. Свято Пурім - одне з не тільки найвеселіших єврейських свят, а й одне з найважливіших в єврейській традиції [35;36].

Інший приклад іудейського свята, що має вплив на повсякденну життєдіяльність євреїв, це Пасха або Песах. Це свято вшановує спомин про визволення єврейського народу з рабства в Єгипті. У дні Песаха згадують звільнення не тільки від фізичного рабства, а й від духовного. Дві найважливіші заповіді Тори, які стосуються ночі Песах, виконуються і в наш час. Це заповідь, яка зобов'язує їсти мацу, і розповідь про Вихід з Єгипту - заповідь читання Агади. Протягом семи днів свята євреї влаштовують седер, або святкову вечерю, під час якої читають Агаду- історію визволення, їдять різноманітні символічні страви. Чотири келихи вина символізують чотири етапи визволення народу Ізраїлю з рабства (а також чотири назви Геули (Визволення) і чотири її аспекти), які мудреці наші побачили в словах тижневого розділу «Вайсра»: «... і виведу Я вас і врятую від єгипетського рабства і спасу вас. Міццю великою і страшними карами. І візьму вас народом Собі... і дізнаєтеся ви, що Я - Творець світу, Вс-вишній ваш, який вивів вас з Єгипту» (Шмот, 6:6-7).. Це свято також вимагає виключити хамец (івр. חָמֵץ)- це будь-яка борошняна страва, в тому числі хліб, при приготуванні якого в тісті стався процес бродіння. Замість хліба їдять мацу. Бог забороняє вживати в їжу хамец протягом усіх днів свята Песах, а також наказує «усунути квасне з будинків ваших», тобто в цей час єврею заборонено тримати в своїх оселях хамец. Хамец, як пишуть книги, символізує гординю, зарозумілість - תַּלְמָל. Це видно і на око - подивіться, як піднімається, розбухає тісто, якщо дати йому постояти. Тоді воно перетворюється в хамец. Згадайте, як виглядають люди, які думають, що вони кращі за інших. Звільняючи свій дім від останніх крихт хамец, ми повинні очистити і своє серце від зарозумілості і зверхності по відношенню до інших людей. Це вказівка спонукає євреїв глибше

роздумувати про своє походження і визволення, а також впливає на вибір їжі під час цього періоду [14; 15; 31].

Шавуот відзначають через сім тижнів після Песаха. Це свято відзначає день, коли Б-г дав Моше на горі Сінай Десять заповідей і Тору. У цей час євреї вчать Тору, моляться і їдять молочні страви, як-от сирники та сирні пироги. Дітей пригощають морозивом [31; 35].

Таким чином, іудейські урочистості являють собою глибокі та шановані традиції, що допомагають зберегти зв'язок з історією та культурою народу Ізраїлю. Вони не тільки нагадують про важливі події в історії євреїв, а й символізують багато важливих цінностей, як-от: свобода, віра, сімейні та міжособистісні стосунки, подяка і милосердя. Кожна урочистість або пам'ятна дата має свій унікальний сенс і звичаї, які допомагають зближувати єврейську громаду і передавати цінності з покоління в покоління [31; 36; 51]. Заповідь Вс-го про перебування у радості є фундаментальним структурним елементом юдаїзму, надає напрямок для внутрішнього розвитку та орієнтири підвищення духовних якостей, підкреслює важливість внутрішньої гармонії та психічного здоров'я, що допомагає подолати виклики та труднощі життя.

Юдаїзм, заснований на своїх теологічних, історичних та культурних особливостях, відрізняється від інших релігій світу. Вивчення цих відмінностей не лише розширює наше розуміння іудейського світогляду, але й допомагає врахувати різноманітність релігійних традицій у глобальному контексті. Ми коротко розглянули лише декілька аспектів юдаїзму, які впливають на світогляд людини. Глибину традицій юдеї вивчають протягом всього життя. Щороку святкуючи свято, юдеї намагаються знайти в ньому для себе ще більш глибоке значення.

Для кращого розуміння іудейського світогляду важливо відзначити деякі теологічні унікальності юдаїзму. *Обранність єврейського народу* Вс-нім є однією з ключових концепцій в юдаїзмі, яка визначається великою

відповідальністю та рядом обов'язків перед Богом та іншими народами. Цей союз передбачає відданість Богові, виконання заповітів, а також подальшу передачу цих принципів наступним поколінням. Така взаємодія між Богом і єврейським народом вражає всі аспекти життя юдеїв, включаючи релігійну практику, культурні звичаї та соціальні структури.

Ключовим елементом іудейської теології є концепція реінкарнації. *Концепція реінкарнації* в юдаїзмі відображається у вченні про «гільгул нешамот» (повторне втілення душ). Ця концепція різниться від інших вірувань у реінкарнацію в інших релігійних традиціях світу. У вченні юдаїзму реінкарнація сприймається як процес, за якого душа може повертатися у фізичне тіло після смерті для виконання незавершених завдань або для вдосконалення духовного розвитку. Термін «гільгул» означає «обернення» або «обертання» і допускає можливість перевтілення душі в інші форми. Основні джерела для концепції реінкарнації в юдаїзмі знаходяться у кабалістичних традиціях, зокрема у текстах Зоару - знання, яке вчить розуміти світ та самого себе. Ця концепція відображає ідею постійного розвитку душі та можливості виправлення помилок у кожному житті. Вона наголошує на важливості духовного зростання та виконання духовних обов'язків упродовж кількох життів для досягнення духовної гармонії та об'єднання з вищими рівнями існування. У світлі розмаїття інтерпретацій і різноманітності традицій юдаїзму, концепція реінкарнації виступає як один з аспектів духовної спадщини, який сприймається різними спільнотами і вченими різними способами [14;31].

Створення незалежної України відкрило нові можливості для розвитку громадянського суспільства та релігійних груп. Законодавчі зміни гарантували свободу віросповідання, що сприяло активізації єврейської спільноти та забезпечило їй правовий статус. Початок економічних реформ у 1990-х роках відкрив нові економічні можливості для громадян, включаючи єврейську громаду. Ініціативи у сфері підприємництва, освіти та культури сприяли

стабільному економічному зростанню та саморозвитку громад. Однією з ключових рис розвитку єврейської громади в Україні є культурний ренесанс. Підтримка української влади та міжнародних фондів сприяла відновленню єврейської культури, мови та традицій, що сприяло її інтеграції в сучасне українське суспільство. Залучення до міжнародних програм та проектів сприяло обміну досвідом та підтримці єврейської громади. Розвиток взаєморозуміння між різними релігійними групами в Україні сприяв створенню сприятливого середовища для єврейської громади. Міжрелігійний діалог та співпраця сприяли спільним ініціативам на благо суспільства.

Ці фактори спільно сприяли розвитку та самоствердженню єврейських громад в незалежній Україні, допомагаючи їм інтегруватися в місцеве суспільство та сприяти його загальному розвитку.

У контексті сучасного соціокультурного розвитку України важливе місце відводиться освіті, що включає в себе розвиток різних етнічних та релігійних груп населення. Специфіка культурної ідентичності єврейської громади знаходить вияв у системі єврейських освітніх установ, таких як садочки, школи та інші навчальні заклади. Історія єврейської освіти в Україні має своє коріння в давнині, проте сучасний етап формування єврейських освітніх установ пов'язаний з періодом незалежності. Після отримання Україною незалежності в 1991 році, відбулася активізація роботи єврейських громад у відновленні та розвитку своєї освітньої інфраструктури. Єврейські дитячі садочки у сучасній Україні виступають ключовим елементом соціалізації та освіти для дітей єврейської громади. Вони покликані забезпечувати гармонійний розвиток особистості на засадах єврейської культури та традицій. У програмах садочків акцент робиться на вивченні івриту, знайомстві з основами єврейської історії та релігії. Єврейські школи у сучасній Україні є невід'ємною частиною освітнього простору. Вони забезпечують навчання відповідно до державних стандартів, але одночасно

акцентують увагу на формуванні єврейської ідентичності та цінностей. Вивчення івриту, традицій і свят є важливим елементом навчального процесу.

У єдиному в Україні єврейському Міжнародному гуманітарно - педагогічному інституті МГПІ "Бейт-Хана" (засновано у 1995 році) підготовлено понад 800 вихователів дошкільних закладів, вчителів початкової освіти, психологів, які працюють у системі освіти України, Європи, США, Ізраїлю [60, с.8-13] «Бейт-Хана» є вузом у якому студенти мають можливість вивчати іврит, історію та традиції єврейського народу та по закінченню навчання викладати ці предмети у школах та дитячих садках з вивченням івриту, історії та традицій єврейського народу.

У МГПІ «Бейт-Хана» створено унікальне середовище для здобуття якісної професійної освіти, за участю міжнародного партнера - педагогічного коледжу "Орот Ісраель" (м. Елькана, Ізраїль).

Поза сферою дошкільної та загальноосвітньої діяльності існують інші єврейські навчальні заклади, такі як центри освіти для дорослих, де проводяться курси з вивчення івриту, єврейської літератури та історії, уроки Тори для учасників Міжнародного освітнього проекту для жінок та для чоловіків "Колель Тора", та для жінок та для чоловіків поважного віку програми "Золотий вік". Такі центри, де кожне покоління має можливість вивчати традиції, сприяють підтримці єврейської культурної спадщини серед дорослого населення.

Єврейські освітні установи в Україні відіграють важливу роль у збереженні та розвитку культурної спадщини єврейської громади. Спрямовані на інтеграцію традиційної освіти з елементами сучасності, ці установи сприяють формуванню гармонійної особистості та утриманню важливих аспектів єврейської ідентичності в умовах сучасного українського суспільства.

2.2. Емпіричне дослідження впливу іудейського світогляду на формування стресостійкості у людей зрілого дорослого віку (40-60 років).

Оскільки теоретичний аналіз психологічних умов впливу іудейського світогляду на стресостійкість людей зрілого дорослого віку довів актуальність, практичну значущість, а також недостатню дослідженість цієї проблеми, то нами за мету емпіричного дослідження було обрано визначення рівня розвитку стійкості до стресу людей зрілого дорослого віку та виокремлення основних психологічних властивостей особистості, які безпосередньо або опосередковано впливають на становлення стресостійкості людей зрілого дорослого віку. Емпіричне дослідження стійкості до стресу в людей зрілого дорослого віку було спрямоване на отримання кількісних та якісних показників досліджуваного явища за допомогою вимірювальних методик. Були виконані основні вимоги проведення психодіагностичного тестування, а саме: наявність апробованих тестових завдань, їх стандартизація, а також валідність і надійність інструментів вимірювання, наявність системи оцінювання та інтерпретації отриманих результатів.

В умовах війни мали можливість провести емпіричне дослідження впливу іудейського світогляду на стресостійкість людей зрілого дорослого віку на базі єврейської громади м. Києва Сімха Хабад.

Емпіричне дослідження проводилось з травня по жовтень 2023 року.

Загальна кількість досліджуваних становила 23 особи, які протягом кількох років вивчають основні постулати юдаїзму та традиції єврейського народу.

Емпіричне дослідження передбачало поділ на декілька етапів:

Перший етап дослідження – підготовчий: було визначено проблему, сформульовано мету та завдання; зроблено теоретичний аналіз стресостійкості особистості, виокремлено психологічні умови її розвитку; проаналізовано специфіку стійкості до стресу людей зрілого дорослого віку; досліджено стресостійкість в контексті іудейського світогляду та розроблено і обґрунтовано модель її структури, яка включає *когнітивно- рефлексивний*,

емоційно-мотиваційний та поведінково-регулятивний компоненти; підібрано та апробовано методики, визначено процедуру дослідження структурних компонентів і психологічних умов розвитку стресостійкості людей зрілого дорослого віку.

На другому етапі для проведення емпіричного дослідження нами було використано пакет взаємодоповнюючих методик, які були підібрані відповідно до обґрунтованих компонентів структури та психологічних умов розвитку стресостійкості у людей зрілого дорослого віку. Сформований банк методик дозволив створити цілісну картину щодо рівня сформованості досліджуваної особистісної властивості людей зрілого дорослого віку, а саме категорії від 40 до 60 років, а також проаналізувати основні психологічні умови, які впливають на розвиток стійкості до стресу досліджуваних, і порівняти їх взаємозв'язок відповідно до їх світогляду.

Метою психодіагностичної методики **«Шкала активності та оптимізму»** (авт. І. Шулер та А. Комуніані, адапт. Н.Є. Водоп'яновою) було дослідження вияву активної життєвої позиції особистості, яка впливає на стійкість до стресу та оптимістичності стилю мислення [40; 51]. Адаптована версія зазначеної методики дозволяє виокремити п'ять типів особистості, які відрізняються залежно від ступеня виразності оптимізму-песимізму та активності-пасивності. Вона надала нам можливість одночасно дослідити дві взаємопов'язані психологічні якості особистості, активність та оптимістичний стиль мислення, а також не тільки кількісно визначити їх рівень розвитку, але й отримати якісний результат у вигляді переважаючого типу особистості, для якого існує можливість проектування подальшого прогнозу поведінки. Методику відображено у додатках (Див. додаток А).

З метою дослідження самооцінки людини нами була застосована методика **«Діагностика рівня самооцінки особистості»** (авт. Г.М. Казанцева) [51]. Її застосування вимагає небагато часу та зусиль від досліджуваного для проходження, а запропоновані твердження знаходяться у досить широкому діапазоні значень, що відповідають як неадекватно високій та низькій

самооцінкам, так і помірному її рівню. Ця методика нам дозволила визначити не тільки оцінку людиною самої себе та своїх можливостей, але й її реакції на критику з боку оточуючих, місця серед інших людей. Методика відображена у додатках (Див. додаток Б).

З метою вивчення такої психологічної властивості як особистісна тривожність було використано **«Шкалу особистісної тривожності»** (авт. Ч.Д. Спілбергер, адапт. Ю.Л. Ханіним) [51;]. Застосування цієї методики, дозволило нам дослідити вияви тривожності не як психологічного стану, а як відносно стійкої індивідуальної якості особистості. Запропоновані в ній твердження характеризують особливості вияву тривожності як індивідуального реагування на стрес, оскільки вона виникає у випадку, коли людина оцінює певну ситуацію як загрозливу для себе, що, в свою чергу, викликає певне хвилювання. Методику подано у додатках (Див. додаток В).

Метою застосування методики **«Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора»** (Teilor's Manifest Anxiety Scale) (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова) було вимірювання проявів тривожності за допомогою опитувальника Тейлора, який був опублікований вперше в 1953р. Твердження відбиралися з набору тверджень Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (ММРІ). Вибір пунктів для тестування здійснювався на основі аналізу їхньої здатності розрізняти осіб з «хронічними реакціями тривоги» [51; 53]. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні» впродовж 15-30 хв. Методику відображено у додатках (Див. Додаток Г).

Метою застосування методики **«Емоційна збудливість – врівноваженість»** (авт. Б.Н. Смірнов) було визначення рівня емоційної врівноваженості [40;51]. Зазначена методика надала нам можливість визначити наскільки вправно досліджувані вміють контролювати власні емоції у процесі діяльності або спілкування з іншими, стримувати негативні емоційні вияви у випадку незадоволення тих чи інших потреб, а також чи легко

їм адаптуватися до соціального оточення. Методику відображено у додатках (Див. Додаток Д).

Психодіагностичною методикою, застосування якої на меті мало визначення рівня стресостійкості, був «Тест самооцінки стресостійкості» (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих) [51]. Застосування зазначеного тесту, завдяки лаконічності запропонованих тверджень, які носять загальний, а не професійний характер, дозволило дослідити оцінку досліджуваних власного самопочуття та поведінки у різноманітних стресових ситуаціях. Специфіка інтерпретації отриманих результатів полягає у їх відповідності нормі, що є окремою для кожної вікової групи. Тест презентований у додатках (Див. додаток Е).

Одним із важливих конструктів *когнітивно-рефлексивної компоненти* у структурі стресостійкості є оптимістичний стиль мислення, який ми мали змогу дослідити завдяки застосуванню методики «Шкала активності та оптимізму» (авт. І. Шулер та А. Комуніані, адапт. Н.Є. Водоп'яною). Особливості взаємозалежності таких особистісних якостей як оптимізм та активність людей зрілого дорослого віку, що формують специфіку їх стилю мислення, та, відповідно до нього, виокремлені типи (активні оптимісти, пасивні оптимісти, реалісти, пасивні песимісти, активні песимісти) особистості, презентовано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Кількісні показники вияву оптимістичного стилю мислення людей зрілого дорослого віку $n=23$

Активні оптимісти		Активні песимісти		Реалісти		Пасивні оптимісти		Пасивні песимісти	
п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
5	21,7	0	0	14	60,9	2	8,7	2	8,7

Переважна більшість досліджуваних людей зрілого дорослого віку – 14 осіб, що складає 60,9% респондентів, належать до типу «*Реалісти*». Вони повною мірою усвідомлюють, що всі люди мають як позитивні, так і негативні особистісні особливості, а в житті трапляються щасливі та неприємні події. Завдяки цим знанням, люди зрілого дорослого віку здатні адекватно проаналізувати та осмислити життєві події та вирішити, як їм вчиняти в тій чи іншій ситуації. Це означає, що набутий з роками життєвий та професійний досвід сприяє тому, що вони навчаються адекватно осмислювати та оцінювати специфіку проблемної ситуації й наявні власні ресурси, які необхідно застосувати для її вирішення. А це посилює їх стійкість до стресу.

У групі досліджуваних людей зрілого дорослого віку тип «*Активні оптимісти*» виявлено у 5 осіб, що склало 21,7%. Завдяки позитивним уявленням про себе, інших, життя загалом, вони рефлексують щодо власного майбутнього як щасливого та успішного, у зв'язку з цим схильні ризикувати та стрімко долати, навіть, суттєві життєві труднощі. Отже, як виявилось, поєднання високого рівня таких особистісних властивостей як оптимістичність та активність не є поширене явище.

Тип «*Пасивні оптимісти*», яких у групі досліджуваних людей зрілого дорослого віку виявилось 2 особи, що склало 8,7%, характеризується позитивним сприйняттям себе, оточуючих та світу, вірою в успішне майбутнє, причім без прикладання необхідних зусиль з власного боку. З віком, з одного боку, знижується рівень активності, що можна пов'язати із фізіологічними змінами, зниженням когнітивних процесів та мотивації в цілому, а, з іншого, – зберігається оптимістичний стиль мислення.

До типу «*Пасивні песимісти*» належить також 2 особи – 8,7% з групи респондентів віком від 40-ка до 60-ти років, яких можна описати як людей, котрі через брак віри у власні сили та майбутній успіх, у стресових ситуаціях схильні сприймати й аналізувати себе як жертв обставин та ухилятися від вирішення складних проблем.

До типу «Активні песимісти», який відрізняється негативним уявленням про більшість людей та світ загалом, усвідомленням лише їхніх недоліків, деструктивною активністю та схильністю до негативізму у групі досліджуваних людей зрілого дорослого віку іудейського світогляду не виявлено.

Таким чином, підсумовуючи все зазначене вище, констатуємо, що люди демонструють більш реалістичний та оптимістичний стиль мислення та одночасно спостерігається зниження інтелектуальної, мотиваційної та фізичної активності. Завдяки набутому життєвому та професійному досвіду, актуалізується їхня здатність рефлексувати власні внутрішні ресурси, адекватно сприймати, аналізувати й оцінювати особливості проблемної ситуації. Такі набуті можливості вони застосовують для вирішення складних життєвих ситуацій, що позитивно впливає на процес становлення стресостійкості.

Самооцінка є одним із важливих конструктів *когнітивно-рефлексивної компоненти* у структурі стресостійкості і має свої особливості розвитку і вияву на різних етапах дорослого віку. Якщо, для ранньої стадії дорослості характерна збалансованість когнітивного та емоційного компонентів самооцінки, то в зрілому дорослому віці переважає когнітивний компонент завдяки збільшенню обсягу знань про себе як особистість та результати своєї діяльності, адже усвідомлене та реалістичне ставлення до себе дає змогу ефективніше регулювати і контролювати власні емоції. Отримані кількісні дані дослідження особливостей вияву самооцінки у людей зрілого дорослого віку, завдяки застосуванню методики «*Діагностика рівня самооцінки особистості*» (авт. Г.М. Казанцева), продемонстровані у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Кількісні показники самооцінки людей зрілого дорослого віку $n = 23$

Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
п	%	п	%	п	%
2	8,7	8	34,78	13	56,52

Переважає більшість людей віком від 40-ка до 60-ти років – 52,17% характеризуються *високим рівнем* самооцінки, що вказує на їх віру у власні сили, а також на усвідомлення своєї цінності як особистості, так і професіонала. Вони адекватно реагують на зауваження інших та рідко мають сумніви щодо правильності власних рішень. *Середній* рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших, виявлено у 34, 79% респондентів. *Низький* рівень самооцінки властивий 8,7% досліджуваних, він вказує, що людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Тривожність – це емоційне особистісне утворення, певний рівень якої в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування до дійсності. Вона є одним з конструктів *емоційно-мотиваційного компонента* стресостійкості, який обумовлює особливості її розвитку. У таблиці 2.3. презентовано результати дослідження цього показника за допомогою методики *діагностики самооцінки рівня тривожності* (авт. Ч.Д. Спілбергер, адапт. Л.Ю. Ханіним).

Таблиця 2.3.

Кількісні показники особистісної тривожності людей зрілого дорослого віку $n = 23$

Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
n	%	n	%	n	%
2	8,7	15	65,23	6	26,07

Люди зрілого дорослого віку характеризуються переважно *середнім рівнем* особистісної тривожності (65,23%). Вони виявляють впевненість в собі, бадьорість, спокій й зібраність у звичних для них ситуаціях і умовах життєдіяльності. Однак спостерігається виникнення легкого занепокоєння та напруження у випадках зіткнення з новими стресорами або значними труднощами, що активізує у досліджуваних когнітивні процеси та пошукову активність для вирішення проблеми. Після припинення дії стресора респонденти потребували небагато часу для повернення до сприятливого емоційного стану.

Низький рівень тривожності зустрічається рідко . Він констатований у 8,70% людей зрілого дорослого віку . Як виявлено, слабка особистісна тривожність досліджуваних перешкоджала нормальній адаптації і заважала особистісному розвитку та продуктивній діяльності, а також гальмувала підвищення почуття відповідальності. У такому випадку, навіть при виникненні суттєвих складних ситуацій, емоційний стан респондентів майже не змінювався. У зв'язку з цим, вони не ставали більш уважними та обережними, що часто призводило до ризиків у тих випадках, коли краще ще раз обдумати ситуацію та уникнути можливих втрат, а не ставити під загрозу здоров'я.

26,07% респондентів у період зрілої дорослості характеризуються *високою* тривожністю, яка розглядається як дезадаптивна реакція, що пов'язана з переживаннями досліджуваних занепокоєння, безпорадності, незахищеності, роздратування або паніки, особливо, в ситуаціях формування почуття впевненості в успіху. Навіть несуттєві стресори погіршують їхній емоційний стан, можуть викликати сльози. Також вони потребують набагато більше часу, щоб заспокоїтися, відчувають невпевненість у власних можливостях подолати стресові ситуації, прогнозують менш позитивні наслідки різних складних ситуацій тощо. Це може бути пов'язано з такими віковими психофізіологічними особливостями як погіршення загального стану здоров'я, в тому числі й нервової системи, зменшення адаптивних можливостей досліджуваних, а також таким явищем як емоційне вигорання.

Результати дослідження показника особистісної тривожності за допомогою методики *Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора* (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова) презентовано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

**Кількісні показники особистісної тривожності (за шкалою Тейлора)
людей зрілого дорослого віку $n = 23$**

Низький рівень		Нижче середнього		Середній рівень		Вище середнього		Високий рівень	
п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
0	0	6	26,09	4	17,39	8	34,78	5	21,74

Порівняно з досліджуванням за допомогою методики *діагностики самооцінки рівня тривожності* (авт. Ч.Д. Спілбергер, адапт. Л.Ю. Ханіним) аналіз результатів дослідження рівня тривожності за допомогою методики

особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова) демонструє відсутність принципових розбіжностей. Людей зрілого дорослого віку з *низьким рівнем* тривожності у групі досліджуваних не виявлено. Переважна більшість (78,26%) респондентів з іудейським світоглядом у віці зрілої дорослості характеризуються середньою тривожністю, а саме: середнього рівня тривожності з тенденцією до низького 26,09% респондентів; середнього рівня тривожності з тенденцією до високого 34,78% респондентів; 17,39% характеризуються *середнім рівнем* особистісної тривожності. *Високим рівнем* особистісної тривожності характеризуються 21,74% досліджуваних.

Емоційна врівноваженість сприяє стресостійкості людей зрілого дорослого віку, оскільки посилює контроль негативних емоційних виявів у стресогенних ситуаціях, що, в свою чергу, дає можливість підтримувати необхідний рівень ефективності виконання професійної діяльності. Кількісні показники зазначеного конструкта *емоційно-мотиваційного компонента* стійкості до стресу досліджуваних, отримані за допомогою методики «*Емоційна збудливість – врівноваженість*», (авт. Б.Н. Смірнов) продемонстровані у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Кількісні показники емоційної врівноваженості людей зрілого дорослого

віку $n = 23$

Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
п	%	п	%	п	%
2	8,7	12	52,17	9	39,13

Високий рівень емоційної врівноваженості виявлений більш ніж у третини досліджуваних- 39,13%. Вони не схильні до безпричинних різких змін настрою, адекватно реагують на критику та жарти на свою адресу, не відчувають постійної потреби у тому, щоб їх підбадьорювали та втішали, демонструють витриманість, терпіння, послідовність поведінки, навіть, у стресових ситуаціях, завдяки чому легко адаптуються до будь-якого соціального середовища. Більшість людей зрілого дорослого віку характеризуються *середнім рівнем* емоційної врівноваженості. Він виявлений у 52,17%. Вони не схильні до частих підйомів та спадів настрою, почуття гніву, в більшості знайомих їм випадків вдало контролюють свій емоційний стан, підлаштовуються до незначних змін та рідко відчувають себе ніяково. Можуть бути особливо складні ситуації, в яких вони відчуваються більш вразливими або відчувають дискомфорт, ніж зазвичай, і потребують підтримки оточуючих та часу для того, щоб заспокоїтись. *Низький рівень* емоційної врівноваженості продемонстрували 8,70% респондентів віком від 40-ка до 60-ти років. Таких досліджуваних можна охарактеризувати як емоційно нестійких, занадто чутливих до несприятливих обставин, особливо критики з боку оточуючих. Вони виявляють закомплексованість, невпевненість у собі, безпорадність у стресових ситуацій. Також можливі вияви агресії. Такі люди потребують багато часу для відновлення адекватного емоційного стану.

Отримані результати дослідження підтверджують думку Г.Лабуві та М.Дево, які звернули увагу на той факт, що дорослі люди з віком, завдяки набутому життєвому досвіду, краще регулюють власні емоції, а це допомагає бути їм стійкішими до стресових ситуацій [5: 32]. Загалом, можна зробити висновок, що з віком у людей покращується емоційна врівноваженість, що пов'язано з розвитком рефлексії власного емоційного стану, набуттям навичок цілеспрямовано управляти діями та вчинками, позитивним досвідом боротьби зі стресом. Для визначення рівня стійкості до стресу людей зрілого дорослого віку нами була використана психодіагностична методика «Тест самооцінки

стресостійкості» (авт. С. Коухен та Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих), результати дослідження презентовано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Кількісні показники рівнів стійкості до стресу людей зрілого дорослого віку $n = 23$

Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
п	%	п	%	п	%
2	8,7	13	56,52	8	34,78

Отже, по результатах дослідження видно, що високий рівень стійкості до стресу притаманний 34,78% досліджуваних, середній рівень – 56,52%, а низький – 8,70%. *Високий рівень* властивий більше треті людей зрілого дорослого віку, які відрізняються емоційною врівноваженістю, швидким темпом поновлення втрачених ресурсів стресостійкості, стабільною адаптивністю до різноманітних стресових ситуацій у будь-якої діяльності, як наслідок – високою працездатністю. Це означає, що вони здатні успішно реалізувати себе у соціальній сфері, вміють безконфліктно спілкуватись з іншими людьми. Але, на нашу думку, варто завжди пам'ятати, що стресостійкість особистості є динамічною властивістю, тобто такою, що залежно від багатьох факторів може змінюватись як на краще, так і навпаки. Більшості досліджуваних людей зрілого дорослого віку притаманний *середній рівень* стійкості до стресу, що вказує на те, що у більшості стресогенних ситуацій вони здатні регулювати власні емоції, виконувати на належному рівні життєві завдання та підтримувати оптимальний рівень працездатності. *Низький рівень* стресостійкості пов'язаний з нерозвиненою здатністю свідомо впливати на власний емоційний стан у різноманітних стресових ситуаціях.

З метою збору якомога більшої інформації для вивчення зв'язку між юдаїзмом та стресостійкістю було застосовано **Метод Опитування**, а саме *нестандартизоване Інтерв'ю* - очний вид опитування, що базується на пропонуванні учаснику дослідження серії запитань, відповідаючи на які він надає досліднику деяку інформацію про себе. Опитування проводилося в усній (бесіда) формі. З двох видів запитань: закритих (опитуваний вибирає відповідь на запитання з кількох запропонованих) і відкритих (опитуваний сам формулює відповідь у довільній формі) була обрана низка відкритих запитань : « Які іудейські постулати допомагають подолати стрес?» ; «Які конкретні кроки ви можете зробити для полегшення свого стану?» ; «Які ресурси у вас є для подолання цієї ситуації?» ; «Які ваші сильні сторони, які можуть допомогти вам в цей період?» ; «Як ви в минулому подібній ситуації знаходили силу і подолали труднощі?» ; «Як ви можете визначити свої підсвідомі переконання, які можуть обмежувати вашу здатність подолати стрес?» ; «Які люди в вашому оточенні можуть надати вам підтримку або пораду?» ; «Як ви можете переглядати цю ситуацію із позитивного ракурсу?» ; «Які конкретні дії ви можете вжити для покращення свого емоційного благополуччя?» та ін.

Час: 20 хвилин.

Переважає більшість досліджуваних людей зрілого дорослого віку найбільш детально відповіли на запитання : «Які конкретні дії ви можете вжити для покращення свого емоційного благополуччя?». Конкретними діями є : «запалювання свічок до Шабату і до свят» ; « готування страв до Шабату та до свят» ; «прибирання оселі до Шабату та до свят» ; «молитва» ; «читання книг Тора , Tehillim, Сідур та ін.» .

На запитання «Які люди в вашому оточенні можуть надати вам підтримку або пораду?» усі респонденти підкреслили цінність спілкування в єврейській громаді, сумісне святкування єврейських свят та зустрічі у Шабат.

На запитання «Які ресурси у вас є для подолання цієї ситуації?» переважна більшість досліджуваних надала відповідь: « Віра в справедливість і допомогу Бога»; « єдність і допомога один одному».

Запитання «Як ви в минулому у подібній ситуації знаходили силу і подолали труднощі?» всіх респондентів спонукало згадати факти з історії єврейського народу і реальні сімейні історії. Також у відповіді на це запитання усі без винятку респонденти підкреслили, що вивчення іудейських традицій «допомагає глибше розуміти суть подій»; «аналізувати ситуацію під іншим кутом» ; «допомагає знаходити сенс і значення навіть у найважчих ситуаціях».

В умовах тривалої жорстокої війни в Україні і кривавих терактів, які сталися сьомого жовтня 2023 року як раз у велике іудейське свято радощі Сімхат Тора, і війни в Ізраїлі усі респонденти підкреслили , що запитання зараз визивають дуже багато емоцій. Немає жодної людини, кого так чи інакше не торкнулася б війна. Тому під поняттям «стресор» усі без винятку досліджувані в нашому **інтерв'ю** мали на увазі саме війну. Більшість людей зрілого дорослого віку на запитання «Як ви можете переглядати цю ситуацію із позитивного ракурсу?» та «Які позитивні аспекти в даній ситуації ви можете виділити?» не знайшли чіткої відповіді щодо війни. Але підкреслили, що переосмислили багато попередніх подій, які вважали дуже негативними, та у тому числі завдяки вивченню іудейських традицій зробили позитивну переоцінку.

Аналіз відповідей респондентів дозволив зробити висновок щодо *стратегій копіngu* серед віруючих юдеїв зрілого дорослого віку. Копінг, визначений як психологічний механізм адаптації та подолання стресових ситуацій, набуває особливого значення в релігійних спільнотах, де віруючі стикаються з унікальними викликами та випробуваннями.

Значущість віри , релігійні тексти та традиції юдаїзму надають віруючим напрямок і ціннісні орієнтири для подолання стресових ситуацій. Наприклад, молитва, обряди та вивчення Класичних Текстів є основою для духовної рефлексії та зміцнення віри в найважчі часи. Традиційні обряди, які

об'єднують спільноту, надають віруючим відчуття приналежності та підтримки. Додатково, важливо враховувати індивідуальні різниці в підходах до копіngu серед юдеїв зрілого дорослого віку. Деякі звертаються до особистої духовності та медитації, тоді як інші активно залучаються до релігійних обрядів та участі в спільнотних заходах.

Підсумовуючи все зазначене вище, можна зробити висновок, що люди зрілого дорослого віку застосовують адаптивні стратегії когнітивного копіngu: проблемний аналіз, встановлення на власну цінність та збереження самовладання; та частково адаптивні : відносність, надання сенсу та релігійність.

Неадаптивні стратегії копіngu : смиренність, розгубленість, дисимуляція та ігнорування, як особистісний стиль копінг-поведінки, досліджувані респонденти не застосовували.

Отже, вибір копінг-стратегій віруючими іудеями зрілого дорослого віку є результатом взаємодії релігійних, культурних та індивідуальних факторів.

Висновки до розділу 2

Аналіз теоретичних джерел, пов'язаних з дослідженням сутності та специфіки іудейського світогляду як форми свідомості дав змогу визначити, що свідомість та світогляд взаємодіють у формуванні нашого сприйняття світу, однак вони відрізняються за своєю природою і функціями. Свідомість - це загальний процес сприйняття та усвідомлення, який є спільним для всіх людей, незалежно від їх світогляду. З іншого боку, світогляд - це індивідуальна система цінностей і переконань, яка визначається багатьма особистими факторами.

Сучасний юдаїзм відіграє значущу роль у формуванні світогляду, ідентичності та життєвій філософії людей зрілого дорослого віку - представників єврейського народу. Його вплив охоплює релігійний, культурний та етичний виміри, що взаємодіють, сприяючи сталому розвитку

та адаптації єврейської громади в умовах сучасного світу. Єврейська культура відома своєю високою релігійною та традиційною спадщиною, яка простягається через віки. Неперервне дотримання свят і традицій у єврейському народі проявляється через релігійні обряди, особливі святкові дні, спеціальне харчування та родинні звичаї. Ці елементи мають потужний емоційний, соціальний і культурний вплив на єврейську спільноту.

Звернувши увагу на різноманітність єврейської святкової кухні, як частини єврейської культури та традиції, ми розуміємо, що люди зрілого дорослого віку, готуючись до свята, фокусується не лише на духовних, а й на побутових справах, які різняться між собою протягом року. Ці справи допомагають більше радіти тому, що відбувається тут і зараз, розвивають концентрацію і зосередження на своєму занятті, тобто перебувають у стані усвідомленості, і як наслідок знижується тривожність, покращується настрій, відповідно підвищується стресостійкість.

Психодіагностичний інструментарій, що був розроблений та апробований у ході емпіричного дослідження, дав можливість дослідити особливості стресостійкості у людей зрілого дорослого віку. На основі теоретичного аналізу були обґрунтовані критерії (рефлексія себе та інших; емоційна компетентність; моральна саморегуляція) розвитку стресостійкості. Схарактеризовано також їх показники та рівні (високий, середній, низький). Відповідно до критеріїв, показників та рівнів, нами сформульовано визначення стресостійкості особистості людей зрілого дорослого віку як інтегративного динамічного утворення, яке активізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації й власних можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності.

Результати отримані щодо когнітивно-рефлексивного компонента, засвідчили те, що люди зрілого дорослого віку демонструють більш оптимістичний стиль мислення, оскільки завдяки іудейському світогляду та набутому життєвому досвіду, актуалізується їхня здатність рефлексувати

власні внутрішні ресурси, адекватно сприймати, аналізувати й оцінювати особливості проблемної ситуації. Після дослідження емоційно-мотиваційного компонента стресостійкості нами було констатовано, що більшість людей зрілого дорослого віку характеризуються *середнім рівнем* емоційної врівноваженості, що пов'язано з розвитком рефлексії власного емоційного стану завдяки особистому світогляду, набуттям навичок на нього цілеспрямовано впливати, позитивним досвідом боротьби зі стресом.

По результатах опитування можна зробити висновки про те, що люди зрілого дорослого віку застосовують адаптивні стратегії когнітивного копінгу: проблемний аналіз, встановлення на власну цінність та збереження самовладання; та частково адаптивні: відносність, надання сенсу та релігійність.

Юдаїзм, відзначаючись багатомірністю ритуалів, традицій та обрядів, створює унікальну психосоціальну матрицю, що впливає на спосіб сприйняття життя та подолання стресових ситуацій. Релігійні обряди, що включаються в щоденну практику людей зрілого дорослого віку, можуть бути психологічними опорами та механізмами адаптації в умовах невизначеності та труднощів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне вивчення стресостійкості у людей зрілого дорослого віку категорії від 40-ка до 60-ті років, визначено особливості впливу на її рівень іудейського світогляду.

1. На засадах теоретичного аналізу стану дослідженості проблеми стресостійкості у людей зрілого дорослого віку в психології визначено чинники виникнення стресу та психологічні наслідки його впливу.

Згідно із нашою позицією, стрес – це багатопланове, багаторівневе психологічне явище, що характеризується динамічністю, тривалістю, інтенсивністю, а також джерелом виникнення. Стрес – неминуча складова життя сучасної людини і може розумітися як реакція на подразник; залежно від змістових та процесуальних особливостей стресової ситуації стрес може носити як позитивний, так і негативний характер, що відображається у поведінці та побудові стосунків людини; у динаміці стресу спостерігають три стадії: 1- стадія тривоги, 2 - стадія опору, 3 - стадія виснаження; внаслідок переживання емоційного стресу, у людини спостерігаються певні проблеми з пізнавальними та фізіологічними процесами, труднощі у спілкуванні та професійній діяльності, постійне невдоволення собою та оточуючими людьми, зміна характерної манери поведінки, відсутність бажання вести здоровий спосіб життя тощо.

2. Стресостійкість – це інтегративна системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією фізіологічної, емоційної (комунікація), когнітивної (цінності, мотивація, поведінка), інтуїтивної (здогадка, уява та концепція) складових компонентів, які є основою для свідомого здобуття навичок саморегуляції, що забезпечують їй успішне досягнення цілі в складній емотивній ситуації (уміння досягати стану алоstaticної рівноваги, емоційного балансу, гомеостазу, когерентності, самоусвідомлення).

Основними компонентами стресостійкості є фізіологічний, емоційний, когнітивний, інтуїтивний. Три з них ірраціональні і один (когнітивний) раціональний. Кожний компонент виступає центром самоусвідомлення, коли йдеться про свідоме втручання в ситуацію управління реальністю, що і є стресостійкістю. Стресостійкість визначається за показниками фізіологічної саморегуляції, емоційної стійкості, вибору успішних копінг-стратегій; умінням застосовувати інтуїцію та користуватися концептуальними знаннями про стрес.

3. Специфіка становлення стресостійкості залежить від особливостей розвитку її структурних компонентів. Розвиток *когнітивно-рефлексивного* – сприяє позитивному сприйняттю себе, інших, життєвих подій, усвідомленню важливості своїх рішень та вчинків щодо вирішення проблемних ситуацій, надає впевненості людям зрілого дорослого віку, що вони здатні самостійно їх вирішити; *емоційно-мотиваційного* - надає можливості адекватно аналізувати свій емоційний стан і свідомо впливати на нього, самостійно ефективно знижувати рівень психоемоційної напруги та спрямовувати свою активність на успішне виконання професійних завдань в умовах стресу; *поведінково-регулятивного* –сприяє здатності людей зрілого дорослого віку виявляти витримку при доведенні своїх справ до успішного завершення, завдяки широкому репертуару стилів поведінки, адекватно вирішувати конфліктні ситуації.

Стресостійкість особистості зрілого дорослого віку - це інтегративне динамічне утворення, яке актуалізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності. Критеріями розвитку стресостійкості людей зрілого дорослого віку вікової категорії від 40 до 60 років є рефлексія себе та іншого, емоційна компетентність, моральна саморегуляція.

4. Юдаїзм, заснований на своїх теологічних, історичних та культурних особливостях, відрізняється від інших релігій світу. Вивчення цих відмінностей не лише розширює наше розуміння іудейського світогляду, але й допомагає врахувати різноманітність релігійних традицій у глобальному контексті. Юдаїзм відіграє значущу роль у формуванні світогляду, ідентичності та життєвій філософії людей зрілого дорослого віку - представників єврейського народу. Важливою складовою релігійних поглядів в юдаїзмі є ідея про необхідність удосконалення особи, громади та світу, яке має провадитися відповідно до тих настанов, що містяться в класичних текстах Танаху і Талмуду. Танах становить джерело віровчення в юдаїзмі, яке значною мірою впливало на формування єврейської самосвідомості та визначало особливості національної культури.

Вплив іудейських свят на повсякденне життя євреїв є надзвичайно важливим аспектом релігійної, культурної і соціальної ідентичності єврейського народу. Неперервне дотримання свят і традицій у єврейському народі проявляється через релігійні обряди, особливі святкові дні, спеціальне харчування та родинні звичаї. Ці елементи мають потужний емоційний, соціальний і культурний вплив на світогляд людей зрілого дорослого віку.

5. Емпіричне вивчення стресостійкості людей зрілого дорослого віку дало можливість констатувати такі особливості щодо її компонентів:

когнітивно-рефлексивного – виявлено, що люди зрілого дорослого віку демонструють більш *реалістичний* (60,9%) та *оптимістичний* (21,7%) стиль мислення, характеризуються *високим* (56,52%) та *середнім* (34,78%) рівнем самооцінки, що вказує на їх віру у власні сили, а також на усвідомлення своєї цінності як особистості;

емоційно-мотиваційного – люди зрілого дорослого віку характеризуються переважно *середнім* (65,23% (авт. Ч.Д. Спілбергер, адапт. Л.Ю. Ханіним); 78,26% (Шкала Тейлора, адапт. М.М.Пейсахова)) рівнем особистісної тривожності; *високим* (39,13%) та *середнім* (52,17%) рівнем емоційної врівноваженості; *високим* (34,78%) *середнім* (56,52%) рівнем

стійкості до стресу (авт. С. Коухен та Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих). Вони виявляють впевненість в собі, бадьорість, спокій й зібраність у звичних для них ситуаціях і умовах життєдіяльності. Однак спостерігається виникнення легкого занепокоєння та напруження у випадках зіткнення з новими стресорами або значними труднощами, що активізує у досліджуваних когнітивні процеси та пошукову активність для вирішення проблеми;

поведінково-регулятивного – виявлено, що люди зрілого дорослого віку застосовують адаптивні стратегії когнітивного копіngu : проблемний аналіз, встановлення на власну цінність та збереження самовладання; та частково адаптивні : відносність, надання сенсу та релігійність.

Дослідження ефектів впливу іудейського світогляду в контексті стресових ситуацій, спрямоване на іудейську спільноту, розкриває значущі аспекти психологічного і емоційного добробуту. Іудейський світогляд виявляється суттєвим фактором в адаптації та подоланні стресових ситуацій.

Один з механізмів, який визначає позитивний вплив іудейського світогляду, полягає в створенні стійкого психологічного фундаменту. Віра наділяє юдеїв системою цінностей та переконань, що сприяє формуванню внутрішньої стійкості в умовах стресу. Психологічна сила віри у вищий сенс життя дозволяє іудеям знаходити сенс і значення навіть у найважчих ситуаціях.

Релігійна практика, що включає молитву та ритуали, може допомагати у регулюванні емоційного стану під час стресу. Молитва, як форма саморефлексії та спілкування з вищою силою, стимулює вивільнення певних нейромедіаторів, таких як ендорфіни, що сприяють зменшенню рівня стресу та покращенню психофізіологічного стану.

Також слід відзначити соціальний аспект іудейського світогляду у спільноті юдеїв, який може виступати як піддержуючий фактор у стресових ситуаціях. Спільні релігійні обряди, ритуали та святкові традиції, об'єднуючи людей зрілого дорослого віку, створюють відчуття спільності та підтримки, що впливає на зниження соціальної ізоляції під час стресових подій. Крім

того, виконання релігійних обрядів та участь в святкових подіях може сприяти зосередженню уваги, підвищенню настрою; надають ефективні механізми для заспокоєння, зняття стресу і підтримки психологічного благополуччя, надають почуття стабільності та безпеки в незвичайних та непередбачуваних обставинах, що впливає на зниження рівня тривожності. Також важливо зазначити, що структурованість і регулярність свят і традицій сприяють формуванню позитивних звичок та режиму дня, а також можливістю зосереджено сприймати поточний момент, вирішувати проблеми і впоратися з напруженням. Це може стати засобом регуляції стресових ситуацій та забезпечити психологічну стійкість людей зрілого дорослого віку.

У кваліфікаційній роботі коротко розглянуто лише декілька аспектів юдаїзму, які впливають на світогляд людей зрілого дорослого віку. Глибину традицій юдеї вивчають протягом всього життя. Результати цього дослідження свідчать про те, що **ключові постулати юдаїзму зміцнюють стресостійкість людей зрілого дорослого віку**. Вони відіграють ключову роль у подоланні стресових ситуацій, забезпечуючи психологічну стійкість, емоційний комфорт, соціальну підтримку, та організовану структуру в житті людей зрілого дорослого віку і зміцнюють психологічне благополуччя.

Здійснене дослідження не вичерпує всіх аспектів впливу релігійного світогляду як форми свідомості на стресостійкість людей зрілого дорослого віку. Існує необхідність у більш глибокому теоретичному та емпіричному вивченні питань, що пов'язані з розвитком стійкості до стресу людей зрілого дорослого віку, особливо в умовах війни, визначенні психологічних умов подолання негативних виявів емоційного вигорання як наслідку тривалого перебування у стресогенних життєвих та професійних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ :

1. Агаєв Н.А., Кокурн О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., В.В. Ткаченко. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Арцишевський Р. А. Духовне осягнення дійсності. Луцьк: ПФ «Смарагд», 2011. С. 153-236. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/4889/4/Istor_tyru_svitogl.pdf
3. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 315 с.
4. Бен-Шломо Й. Введення у філософію юдаїзму. Єрусалим: Тарбут, 1994. С. 21-34.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник. К. : Либідь, 2008. 848 с.
6. Бех І. Д. Від волі до особистості. К.: «Україна-Віта», 1995. 220 с.
7. Боярчук О.Д. Біохімія стресу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ: Вид-во ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. 177 с.
8. Булах І.Є., Мруга М.Р. Створюємо якісний тест: Навчальний посібник. К.: Майстер-клас. 2006.
9. Буття 17:4-14; 26:2-5; 28:13-15; Вихід 20:1-14; Буття 18:18; Вихід 19:6; Повторення Закон 26:19; Ісайя 49:6.
10. Варій М. Й. Психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2007. 288с.
11. Варій М. Й. Основи психології і педагогіки : навч. пос. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К.: Просвіта, 2004. 413 с.
12. Дайно Дж. Емоційний стрес: ознаки, симптоми, поради з подолання. Talkspace. 2022. URL: <https://www.talkspace.com/blog/emotional-stress/>

13. Даниляк О., Маринець С-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник. 2016. Т. 45, Т. 28. С. 27-40.
14. Долинська Л.В., Мельничук О.Б., Ісаєвич С.І. Основи психодіагностики / Л.В. Долинська, О.Б. Мельничук, С.І. Ісаєвич. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002.
15. Дубравська Д.М. Основи психології : навч. посіб. Д. М. Дубравська. Львів : Світ, 2001. 280 с.
16. Загальна психологія : за ред. П. А. М'ясоїда. К. : Вища школа, 2001 . 350 с.
17. Загальна психологія: навч. посіб. О. П. Сергеєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека К. : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
18. Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів]. [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К. : Каравела , 2011. 464 с.
19. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбов. літ., 2016. 291 с.
20. Історія релігії в Україні ,[за ред. А. Колодного]. К. : Знання, 1999. С. 419-455.
21. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
22. Конотоп Л. Г. Релігія юдаїзму в контексті світової філософії та культури . Л.Г. Конотоп. К., 2001. 21 с.
23. Конфесіологія релігії : [монографія]. [за наук. ред. А. Колодного, Л. Филипович] : Українське релігієзнавство. К., 2009. № 2. 237 с.
24. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології професійної діяльності військових спеціалістів. К.: КВГІ, 1996. 144 с.
25. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. М.С. Корольчук, В.І. Осьодло. К.: «Ніка-Центр». 2009. 399 с.
26. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення фізичного і психічного здоров'я. К.: ІНКІОС, 2002. 272с.

27. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. М.В. Лемак, Ю.В. Петрище. Ужгород, Видавництво А. Гаркуші. 2012. 616 с.
28. Максименко С. Д. Основи гентичної психології : навч. посіб. для студ. пед. Вузів. С. Д. Максименко ; М-во освіти України. К.: НППЦ Перспектива, 1998. 217 с.
29. Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. С. Д. Максименко, В.В.Клименко, А. В Толстоухов. Вид-во Європейського унту, 2010.
30. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360с.
31. Малахов В. А. Цимцум: іншокультурні аналогії та загальнолюдський сенс. В. А. Малахов, Т. О. Чайка. Вісник Міжнародного Соломонова університету. Юдаїка. К., 2002. № 8. С. 23-27;
32. Мотозюк Л. М. Підготовка майбутніх психологів до роботи з посттравматичними стресовими розладами в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: пед. науки. №3(14). 2018. С. 395-408.
33. Найдьонова Г. О. Тілесний розвиток людини зрілого віку: суб'єктивні чинники. Г. О. Найдьонова. К. : АДС УМК-Центр, 2009. 181 с.
34. Нічик В. Семен Тодорський і гебраїстика в Києво-Могилянській академії. В. Нічик. К. : КМ Академія, 2002. 51 с.;
35. Ортинський. К. : Центр учбової літератури, 2007. 376 с.
36. Основи психології : підручн. за заг. ред.: О. В. Киричука, В. А. Роменця. Вид. 2-ге, стереотипн. К. : Либідь, 1996. 632 с.
37. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. В.Ф. Моргун, І.Г. Тітов. К.: Видавничий Дім «Слово», 2009.
38. Осьодло В.І. Психодіагностика: Курс лекцій . [За заг. ред. М.С. Корольчука]. К.: КиМУ, 2004.

- 39.Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник . Павелків Р.В. К.: Кондор, 2012. 576с.
- 40.Партико Т. Б. Загальна психологія : підручн. Т. Б. Партико. К. : Видавн. дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
- 41.Партико Т.Б. Психологія : підручник. Київ: Ін Юре, 2014. 665 с.
- 42.Пасніченко А.Е. Психометричні основи психодіагностики: Навчально-методичний посібник. А.Е. Пасніченко. Чернівці: Рута, 2006.
- 43.Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики: Навчально-методичний посібник . С.А. Поліщук. Суми: Університетська книга, 2009.
- 44.Поліщук С.А. Психологічні практики в системі підготовки практичних психологів : навч.-метод. Посібник. С. А. Поліщук. Суми: Унів. кн., 2012.135с.
- 45.Попович М. В. Єврейська культурна традиція. М. В. Попович. Вестник Международного Соломонова университета. Социология. К., 1999. № 2. С. 100-121.
- 46.Практична психологія та психодіагностика: посібник для лабораторних занять. [Укл. Карагодіна О.Г., Шинкаренко О.Д.]. К., 2002.
- 47.Предко О. І. Психологія релігії: Підручник. О.І. Предко. К.: Академвидав, 2008. 344 с.
- 48.Психологія. З викладом основ психології релігії . Під ред. о. Юзефа Макселона. Пер. з пол. Т. Чорновіл. Львів: Свічадо, 1998. 320 с.
- 49.Психологія : навч. посібн. за ред. І. М Цимбалюк. К.: Професіонал, 2004. 216с.
- 50.Психологія : підручн. за ред. Ю. Л. Трофімова. Вид. 3-тє, стереотипн. К. : Либідь, 2001. 560 с.
- 51.Релігієзнавчий словник . [за ред. А. Колодного]. К. : Четверта хвиля, 1996. С. 141.
- 52.Релігійні потреби віруючого: до постановки питання. *Домашня сторінка*. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/15566>
- 53.Релігія в сучасному світі: Матеріали до курсу релігієзнавства. За ред. Г. Зімоня. З пол. перекл. Г. Теодорович. Львів: Свічадо, 2007. 504с.

- 54.Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології: Навчально-методичний посібник . В.В. Рибалка. К.: Ніка-Центр, 2003.
- 55.Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник .В.І. Розов. К.: Кондор, 2005. 278 с.
- 56.Савелюк Н.М. Релігійність як складова духовності особистості. Н.М. Савелюк. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Серія “Проблеми загальної та педагогічної психології”. Т. XIII. Ч. 4. К., 2011. С. 318-325.
- 57.Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. 2022. Вип. 18. С. 141-152.
- 58.Савчин М. В. Духовна парадигма психології : монографія. Мирослав Савчин. К.: Академвидав, 2013. 252 с. (Серія «Монограф»).
- 59.Савчин М. Духовний потенціал особистості. М. Савчин. Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2001. 203 с.
- 60.Сапожников С. В. Педагогічний університет XXI століття: місія та мета. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2018. № 15. С. 8–13. URL: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2018-0-15-8-13>
- 61.Тептюк Ю.О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. Ю.О. Тептюк Колективна монографія «Психологічний супровід та соціальпедагогічна робота в закладі освіти: теорія та практика». К. 2020. С. 157-165.
- 62.Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці . Ю.О. Тептюк . Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 2018. №1(38). С. 43-47.
- 63.Тептюк Ю.О. Щодо результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей вияву стресостійкості соціальних працівників різних вікових груп. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2019. Т.19. №2. С. 264-280.

- 64.Тептюк Ю.О. Про результати формувального експерименту із розвитку стресостійкості у соціальних працівників. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки.* Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2019. №4(16). С.252-267.
- 65.Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. Ю.О. Тептюк, О.Д. Сафін . *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*, 2014. №20. С. 191-197.
- 66.Терлецька Л. Г. Психологія зрілості : практикум : навч. посіб. Л. Г. Терлецька. К. : Главник, 2006. 144 с.
- 67.Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: [навч. посіб.]. Т.М. Титаренко. К.: Марич, 2009. 232 с.
- 68.Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: (монографія). Т.А. Ткачук. Ірпінь: Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.
- 69.Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості : [монографія]. О.Я.Чебикін, І. Г. Павлова ; Півден. наук, центр АПН України. О. : СВД Черкасов, 2009. 232 с.
- 70.Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості . Ю.В. Шаран. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. Вип. 7. С. 143–148.
- 71.Эпштейн И. Иудаизм. И. Эпштейн. Нью-Йорк, 1979. 315 с.
- 72.Idel Moshe. Hasidism: Between Ecstasy and Magic . М. Idel. New York : State University of New York Press, 1995. 438 p.
- 73.Alexander F. Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications F. Alexander. New York: Norton, 1950. P. 57-69.
- 74.Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses

- of historical and perennial issues) . R.S. Lazarus. New York, 1998. 450p.
- 75.Schaie K. W. The impact of longitudinal studies on understanding development from young adulthood to old age . K. W. Schaie. *International Journal of Behavioral Development*. 2000. № 24. P. 267-275.
76. Relaxing Exercises That Will Release Tension From Your Entire Body. *Self*. 2020. URL: <https://www.self.com/gallery/relaxing-exercises>
- 77.Butterfly hugs, rainbow breathing and more ways to combat stress in minutes. *Today*. 2022. URL: <https://www.today.com/health/mind-body/butterfly-hug-rainbow-breathing-relieve-stress-anxiety-rcna24055>
- 78.Mukachevo State University repository: Психологічні аспекти релігії в системі духовних цінностей особистості. *Mukachevo State University repository: Home*. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2852>
- 79.Psychiatrist and addiction expert Judson Brewer researches mindfulness techniques that effectively help quell cravings of all kinds. TED. 2015. URL: https://www.ted.com/talks/judson_brewer_a_simple_way_to_break_a_bad_habit/transcript?language.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала активності та оптимізму

(авт. І. Шулер та А. Комуніані, адапт. Н. Є. Водоп'янової)

Інструкція: «Прочитайте уважно запропоновані твердження та у відповідному бланку напроти номера кожного з них зазначте ступінь Вашої згоди. Якщо зовсім не згодні – напишіть «1», у випадку, коли запропоноване твердження інколи трапляється – «2», якщо часто – «3», а якщо цілком згодні - «4».

№ Твердження

- 1 Я люблю слухати голосну (енергійну) музику.
- 2 Я думаю, що мої життєві цілі занадто важко досягнути.
- 3 Мені подобаються невизначені ситуації, коли я не знаю, що зі мною може трапитися далі.
- 4 Я люблю кидати виклик долі.
- 5 Доля більш несправедлива щодо мене, ніж щодо інших.
- 6 У мене стільки енергії, що я навіть дві години не можу просидіти без діла.
- 7 Я менш щасливий(а), ніж інші.
- 8 Мене дратують обережні (повільні чи занадто невпевнені) люди.
- 9 На цей час неможливо вірити у що-небудь добре.
- 10 Мені подобається змагатися.
- 11 Я легко та із задоволенням спілкуюсь із людьми протилежної статі.
- 12 Мене лякає моє майбутнє.
- 13 Я думаю, що у людях більше злого, ніж доброго.
- 14 Мені подобається гострі відчуття (бути в ситуаціях, які пов'язані з певним ризиком, екстремальні види спорту тощо).
- 15 У мене життєрадісний настрій.

Методика діагностики рівня самооцінки

(авт. Г. М. Казанцева)

Інструкція: «Перед Вами в анкеті запропоновані деякі твердження. У відповідному бланку напроти номера кожного з них Вам необхідно поставити певну позначку: якщо Ви згодні – «+», якщо не згодні – «-», якщо Ви маєте певні сумніви – «?». Обирайте ту відповідь, яка в найбільшій мірі збігається з Вашою власною поведінкою в аналогічній ситуації. Відповідати необхідно швидко, довго не задумуватись».

№ Твердження

- 1 Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
- 2 Більшу частину часу я перебуваю у пригніченому стані.
- 3 Більшість колег радяться зі мною.
- 4 У мене відсутня впевненість у собі.
- 5 Я приблизно так само здібний і вигадливий, як більшість оточуючих.
- 6 Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
- 7 Я все роблю добре.
- 8 Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
- 9 У кожній справі я вважаю себе правим.
- 10 Я багато роблю такого, про що згодом жалкую.
- 11 Коли я дізнаюся про успіхи своїх знайомих, то сприймаю цю новину як особисту поразку.
- 12 Мені здається, що оточуючі дивляться на мене з осудом.
- 13 Мене мало хвилюють можливі невдачі.
- 14 Мені здається, що для успішного виконання доручень мені заважають різноманітні перешкоди, які я не в змозі подолати.
- 15 Я рідко жалкую про те, що уже зробив.
- 16 Оточуючі люди набагато привабливіші, ніж я.

17 Думаю, що я постійно комусь потрібен.

18 Мені здається, що я навчаюсь новому гірше, ніж інші.

19 Мені частіше щастить, ніж не щастить.

20 Я завжди чогось боюсь.

Додаток В**Шкала особистісної тривожності** (авт. Ч.Д.Спілбергер, адапт. Ю.Л. Ханін)

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із тверджень і у відповідному бланку напроти номера кожного твердження поставте цифру, яка відповідає тому, як часто з Вами трапляється те, що запропоновано: «1» - майже ніколи, «2» - іноколи, «3» - часто, «4» - майже завжди».

№ Твердження

- 1 Я відчуваю задоволення.
- 2 Я дуже швидко втомлююсь.
- 3 Я легко можу заплакати.
- 4 Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші .
- 5 Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
- 6 Зазвичай я почуваю себе бадьорим.
- 7 Я спокійний, холонокровний і зібраний.
- 8 Очікувані труднощі зазвичай турбують мене.
- 9 Я занадто сильно переживаю через дрібниці.
- 10 Я цілком щасливий.
- 11 Я приймаю все занадто близько до серця.
- 12 Мені не вистачає впевненості у собі.
- 13 Зазвичай я почуваю себе у безпеці.
- 14 Я стараюсь уникати критичних ситуацій .
- 15 У часто відчуваю нудьгу.
- 16 Я задоволений.
- 17 Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.
- 18 Я так сильно переймаюся через розчарування, що потім довго не можу про них забути.
- 19 Я врівноважена людина.
- 20 Я відчуваю сильне хвилювання, коли думаю про свої справи і турботи.

Шкала тривожності.

(Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Інструкція: Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

№ Твердження

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.

16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.

42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Додаток Д**Методика «Емоційна збудливість – врівноваженість»**

(авт. Б. Н. Смірнов)

Інструкція: «Вам пропонується відповісти на наступні питання. Якщо Ви згодні, то поставте знак «+» напроти номера запитання у відповідному бланку, а якщо не погоджуєтесь – «-». Намагайтесь відповідати максимально щиро.

№ Запитання

- 1 Чи часто Ви страждаєте від почуття провини?
- 2 Чи буває так, що Ви розповсюджуєте чутки?
- 3 Чи часто у Вас бувають підйоми і спади настрою?
- 4 Чи буває так, що Ви не виконуєте своїх обіцянок?
- 5 Чи часто ви відчуваєте потребу в людях, які вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?.
- 6 Чи виникають у Вас такі думки, про які Ви не хотіли б, щоб знали інші?
- 7 Ви запальні і легко ранимі натяками і жартами над Вами?
- 8 Ви любите жартувати над іншими?
- 9 Ви приймаєте все близько до серця?
- 10 Чи виникало у Вас, хоча і короткочасно, відчуття роздратування до батьків?
- 11 Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
- 12 У Вас є звички, від яких варто було б позбутися?
- 13 Вас можна швидко розсердити?
- 14 Чи буває так, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розумієтесь?
- 15 Чи часто Вам сняться кошмари?

Додаток Е

Тест самооцінки стресостійкості

(авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Ю. В. Щербатих)

Інструкція: «У запропонованій анкеті прочитайте уважно запитання та у відповідному бланку напроти номера кожного з них поставте певну цифру: 0, у випадку, якщо відповідь на запитання - «Ніколи», 1, якщо «Майже ніколи», 2 - «Інколи», 3 - «Досить часто» та 4 - «Дуже часто»».

№ Питання

- 1 Наскільки часто неочікувані труднощі виводять Вас із рівноваги?
- 2 Наскільки часто Вам здається, що найважливіші речі у Вашому житті виходять у Вас із-під контролю?
- 3 Як часто Ви відчуваєте себе пригніченим?
- 4 Як часто Ви відчуваєте впевненість у своїй здібності справлятися зі своїми особистими проблемами?
- 5 Наскільки часто Вам здається, що все виходить саме так, як Ви бажаєте?
- 6 Як часто Ви в силах контролювати роздратування?
- 7 Наскільки часто у Вас виникає відчуття, що Ви не зможете справитися з тим, що від Вас вимагають?
- 8 Чи часто Ви відчуваєте, що Вас супроводжує успіх?
- 9 Як часто Ви гніваєтеся з приводу речей, які Ви не в змозі контролювати?
- 10 Чи часто Ви думаєте, що накопичилось стільки труднощів, що їх неможливо подолати?