МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533–з–2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Сіра Юлія Іванівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Скрипаченко Т.В
Рецензент: к.психол.н., викладач кафедри психології Кушнір Є.О.

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Сірій Юлії Іванівні

Тема роботи Взаємозв'язок самооцінки та стресостійкості у дорослому віці
керівник роботи Скрипаченко Т.В. к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних соціально-психологічних підходів до вивчення самооцінки та стресостійкості у дорослому віці; провести теоретичний аналіз впливу вікових криз на розвиток самооцінки та здатність справлятися зі стресом; експериментально дослідити рівень самооцінки та стресостійкості у людей віком 23-55 років; виявити особливості взаємозв'язку між самооцінкою і стресостійкістю, а також визначити фактори, що можуть впливати на цей взаємозв'язок у різні періоди дорослого віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 28 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В, доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В, доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В, доцент		
Розділ 3	Скрипаченко Т.В, доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В, доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	Червень-серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Ю.І. Сіра

Керівник роботи _____ Т.В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 59 сторінка, 28 рисунків, 5 таблиць, 34 джерела.

Об'єкт дослідження — самооцінка особистості як комплексна система самовідношення особистості до себе, своїх якостей і можливостей.

Предмет дослідження — взаємозв’язок самооцінки та стресостійкості у дорослому віці.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити взаємозв’язок самооцінки та стресостійкості у дорослому віці.

Гіпотеза дослідження — існує взаємозв’язок між самооцінкою та стресостійкістю, який виражається в тому, що чим більше рівень самооцінки, тим більше рівень стресостійкості.

Методи дослідження:

— теоретичні: теоретичний аналіз; систематизація, узагальнення наукової літератури з проблем самооцінки та стресостійкості;

— емпіричні: тестування за психодіагностичними методиками:

(Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC); Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg’s Self-Esteem Scale); та опитувальник «Самовідношення»).

Наукова новизна: полягає у виявленні вікових особливостей та змін у взаємозв’язку між самооцінкою та стресостійкістю у дорослих віку 23-55 років.

Результати дослідження можуть бути використанні в установах, що надають психологічну підтримку, а також у консультаційних центрах.

ВІКОВІ ГРУПИ, ВІКОВІ КРИЗИ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я, САМООЦІНКА, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

SUMMARY

Sira Y.I. The Relationship Between Self-Esteem and Stress Resistance in Adulthood.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (34 items, 19 of foreign origin), 4 appendixes on 12 pages. The qualifying work volume is 59 pages long. There are 5 tables and 28 illustrations.

Subject of the research — self-esteem as a complex system of self-attitude, encompassing one's perception of personal qualities and abilities.

Objective of the research — to theoretically substantiate and experimentally study the relationship between self-esteem and resilience in adulthood.

Research hypothesis — there is a relationship between self-esteem and resilience, which is expressed in the fact that the higher the level of self-esteem, the higher the level of resilience.

Research methods:

- Theoretical: theoretical analysis, systematization, and generalization of scientific literature on the issues of self-esteem and resilience;
- Empirical: testing using psychodiagnostic methods (Rosenberg's Self-Esteem Scale; Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC); Self-Attitude Questionnaire).

Scientific novelty — lies in the identification of age-specific features and changes in the relationship between self-esteem and resilience in adults aged 23-55 years.

Research outcomes — may be applied in psychological support institutions as well as in counseling centers.

Chapter 1 "Theoretical Foundations of Self-Esteem and Resilience" provides a comprehensive theoretical analysis of self-esteem and resilience in adulthood. It includes a review and systematization of existing scientific literature on these concepts, laying the groundwork for the empirical investigation of their relationship.

The chapter explores various theories of self-esteem formation and resilience, examining how they interact and influence psychological well-being.

Chapter 2 "Methodology of the Research" outlines the organizational structure of the study, including the demographic details of the sample and the selection of psychodiagnostic methods. It describes the research tools used, such as the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Connor-Davidson Resilience Scale and Stolin's Questionnaire, to measure the variables. The chapter details the methodological approach to investigating how self-esteem and resilience manifest in different age groups.

Chapter 3 "Results and Analysis" presents the findings of the empirical research, offering an in-depth analysis of the relationship between self-esteem and resilience. It highlights the significant correlations identified in various age groups and discusses the implications of these findings for psychological practice. The chapter also explores how factors like employment status and family situation affect resilience, providing evidence for the practical applications of the results in psychological counseling and support services.

Key words: age crises, age groups, mental health, resilience, self-esteem, stress,.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ 11
1.1 Самооцінка, її види, етапи формування 11
1.2 Наукові підходи до розуміння стресостійкості: теорії, моделі та фактори .. 19
1.3 Взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю. Сучасний стан досліджень 25
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 27
2.1 Організація дослідження 27
2.2 Обрані методики дослідження 29
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ 36
3.3 Демографічні дані 36
3.2 Аналіз результатів дослідження 39
3.3 Кореляційний аналіз 48
ВИСНОВКИ 52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 56
ДОДАТКИ 60

ВСТУП

Актуальність дослідження взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у дорослому віці набуває особливої важливості у сучасному контексті, коли психічне здоров'я людини перебуває під значним впливом численних стресових факторів. Дорослий вік часто супроводжується стресом, викликаним такими життєвими викликами, як робота, сімейні зобов'язання, фінансові труднощі та соціальні очікування. Однак, війна додає ще більшого психологічного тиску, викликаючи страх, тривогу, відчуття невизначеності та психічні травми, що впливають на здатність людини підтримувати емоційне благополуччя.

Уміння керувати стресом і залишатися стійким у таких надзвичайних ситуаціях є ключовим фактором підтримки психічного здоров'я в умовах військових дій. Розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю може відігравати важливу роль у збереженні емоційної рівноваги дорослих людей. Також дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної стійкості та розробити ефективні стратегії підтримки психологічного благополуччя у дорослому віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з теми взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у дорослому віці показує, що психологічні вчені активно досліджують механізми, які впливають на здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями, а також роль самооцінки в цьому процесі.

Вивченням самооцінки та її впливу на стресостійкість займалися такі науковці, як Річард Лазарус, Д.О. Леонтьєв, О.А. Лісовицька, Ю.М. Швалб, які досліджували ці аспекти через призму когнітивної оцінки стресових ситуацій, особистісної стійкості та механізмів адаптації до стресу. Згідно з їхніми роботами, висока самооцінка сприяє активним стратегіям подолання стресу, тоді як низька самооцінка може призводити до уникання або катастрофізації.

Хоча дослідження підтверджують, що висока самооцінка зазвичай сприяє більшій стресостійкості, все ще залишається невивченим, як саме цей взаємозв'язок проявляється на різних етапах життя, зокрема під час вікових

криз у дорослому віці. Кожна вікова криза має свої специфічні особливості, які можуть по-різному впливати на самооцінку і її роль у подоланні стресу.

Об'єкт дослідження – самооцінка особистості як комплексна система самовідношення особистості до себе, своїх якостей і можливостей.

Предмет дослідження – взаємозв’язок самооцінки та стресостійкості у дорослому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити взаємозв’язок самооцінки та стресостійкості у дорослому віці.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв’язок між самооцінкою та стресостійкістю, який виражається в тому, що чим більше рівень самооцінки, тим більше рівень стресостійкості.

Завдання дослідження:

- Провести аналіз наукової літератури з проблематики самооцінки та стресостійкості у дорослому віці, щоб виявити теоретичні та експериментальні підходи до дослідження цих понять у вітчизняній та зарубіжній психології.
- Розкрити поняття самооцінки, етапи її формування, дослідити її вплив на стресостійкість у дорослому віці.
- Експериментально дослідити взаємозв’язок між самооцінкою та стресостійкістю у різних вікових групах дорослого населення.

Для досягнення та вирішення поставлених завдань у дослідженні ми використали такі методи: аналіз науково-теоретичних джерел, систематизація та узагальнення психологічних даних за обраною темою, а також психодіагностичні методи і методи математичної обробки результатів.

Для виконання завдань дослідження було застосовано наступні психодіагностичні методики:

- Шкала самооцінки Розенберга
- Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона
- Опитувальник «Самовідношення» .

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше детально вивчається, як самооцінка впливає на стресостійкість у різних вікових періодах

дорослого життя. Зокрема, увага зосереджена на вікових кризах і змінах, які впливають на стратегії подолання стресу. До цього моменту взаємозв’язок самооцінки та стресостійкості досліджувався здебільшого загально, без урахування вікових особливостей, що робить цей аспект дослідження новим і важливим для розуміння психологічної адаптації в дорослому віці.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових знань про взаємозв'язок самооцінки та стресостійкості в дорослому віці. Отримані результати сприяють розширенню розуміння ролі самооцінки як психологічного ресурсу, що впливає на стратегії подолання стресу. Дослідження також надає нові дані про вікові особливості цього взаємозв’язку, що може бути корисним для подальших наукових досліджень у сфері психології дорослих і стресостійкості.

Практичне значення полягає в можливості застосування результатів дослідження для розробки програм психотерапевтичної підтримки дорослих, спрямованих на підвищення самооцінки та розвиток стресостійкості. Ці результати можуть бути корисними для практичних психологів, консультантів і фахівців у галузі психологічної допомоги, оскільки вони допомагають краще зрозуміти, як корекція самооцінки може впливати на підвищення стресостійкості в різних вікових групах.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 34 найменування та 4 додатків на 14 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 62 сторінки. Робота містить 5 таблиць та 27 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1 Самооцінка, її види, етапи формування

Термін «самооцінка» ввів американський психолог та філософ Вільямс Джеймс у своїй праці «Принципи психології», що вперше була опублікована в 1890 році [1]. Джеймс наголошує, що самооцінка не є статичною характеристикою, бо залежить від багатьох змінних і вона є однією з основних характеристик самосвідомості особистості.

Запропонована Джеймсом модель самооцінки визначалася як співвідношення між досягненнями людини та її прагненнями (рівнем домагань). Якщо досягнення відповідають або перевищують прагнення, то самооцінка буде високою; якщо ж прагнення значно перевищують реальні досягнення індивідума, то самооцінка буде низькою.

Тобто ми бачимо, що за його теорією самооцінка має досить тісний взаємозв'язок з «Я-концепцією». Якщо між «Я-емпіричне» та «Я-ідеальне» є суттєві розбіжності, тобто між тим як людина себе сприймає в реальності та тим ким вона хоче бути, то це призводить до незадоволеності собою, розчаруванню та зниженню самооцінки.

Безсумнівно, що публікація цієї фундаментальної праці Вільямса Джеймса стала поштовхом для подальших досліджень аспектів самооцінки. Тож пізніше Карл Роджерс розширив «Я-концепцію» та додатково розкрив питання стосовно того, як думка оточуючих впливає на самооцінку людини [15].

Далі вважаємо доцільним зупинитися на основних видах класифікації самооцінки, що частіше за все застосовуються в психологічних дослідженнях та практиці.

Морріс Розенберг розробив шкалу самооцінки [16], яка виділяє три основні рівні: низьку, середню та високу самооцінку (табл. 1.1). Кожен із цих рівнів характеризується певними психологічними та поведінковими особливостями.

Таблиця 1.1

Класифікація видів самооцінки за Розенбергом

Рівень самооцінки	Опис
Низька	відзначається загальним негативним ставленням до себе, часто відчувається неповноцінність та невпевненість у власних силах. Люди з низькою самооцінкою схильні до самокритики, рідко бувають задоволені собою, бояться пробувати щось нове, бо впевнені, що нічого в тих не вийде. Також чутливі до думки оточуючих, що спонукає бути соціально ізольованими.
Середня	характеризується більш збалансованим ставленням до себе, хоча індивіди можуть відчувати певну невпевненість у певних сферах свого життя. Вони загалом позитивно сприймають себе і свої можливості, однак можуть сумніватися у своїх здібностях в незнайомих або стресових ситуаціях. Люди з середньою самооцінкою здатні адаптуватися до різних життєвих обставин, але можуть інколи потребувати підтримки або визнання з боку інших для підтвердження власної цінності.
Висока	визначається позитивним, впевненим ставленням до себе та своїх можливостей. Індивіди з високою самооцінкою демонструють високий рівень впевненості в собі, що дозволяє їм успішно досягати поставлених цілей та долати труднощі. Вони здатні приймати виклики і справлятися зі стресом без відчуття тривоги чи страху невдачі.

Класифікацію самооцінки за адекватністю, яка базується на тому, наскільки реалістично людина оцінює свої здібності, досягнення, тощо, наведено у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Класифікація самооцінки за рівнем адекватності

Рівень самооцінки	Опис
Адекватна	Характеризується реалістичним, збалансованим сприйняттям своїх можливостей, сильних і слабких сторін. Людина з адекватною самооцінкою зазвичай приймає себе такою, як є, з усіма недоліками та перевагами, і не потребує постійного зовнішнього схвалення.
Неадекватно завищена	характеризується тим, що людина переоцінює свої можливості, досягнення та значимість. Вона вважає себе кращою за інших, навіть у тих сферах, де її реальні досягнення не підтверджують таку оцінку.
Неадекватно занижена	визначається тим, що людина недооцінює свої здібності та досягнення. Люди з заниженою самооцінкою схильні до надмірної самокритики, відчувають невпевненість у собі та своїх діях, навіть у тих сферах, де мають достатні здібності та компетенції. Такі індивіди можуть уникати нових викликів або відповідальності через страх невдачі

Класифікацію самооцінки за стійкістю ввів Майкл Керніс, який у своїх дослідженнях підкреслив різницю між стійкою і нестійкою самооцінкою, зазначаючи що стійкість самооцінки пов'язана з внутрішньою впевненістю та емоційною стабільністю, в той час як нестійка самооцінка коливається в залежності від зовнішніх обставин і соціальних оцінок (табл 1.3).

Таблиця 1.3

Класифікація самооцінки за стійкістю

Рівень самооцінки	Опис
Стійка	характеризується тим, що вона залишається стабільною і постійною, незважаючи на зміни в зовнішньому середовищі або вплив інших людей. Люди зі стійкою самооцінкою не схильні до різких емоційних коливань через похвалу або критику. Вони мають внутрішню впевненість у своїх здібностях і цінності, і ця впевненість не залежить від тимчасових успіхів або невдач.
Нестійка	навпаки, характеризується швидкими коливаннями у відповідь на зовнішні події. Люди з нестійкою самооцінкою часто відчувають емоційні коливання залежно від того, як їх оцінюють інші, і можуть швидко втратити впевненість у собі через незначні невдачі. Такі люди схильні більше залежати від зовнішнього схвалення і часто потребують постійного підтвердження своєї цінності. Це може призводити до підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та проблем з адаптацією до нових умов

Отже самооцінка є складним і багатоаспектним феноменом, що вже тривалий час перебуває в центрі уваги психологів. Вона визначається як суб'єктивне оцінювання індивідом своїх можливостей, рис характеру та соціального статусу відносно інших людей.

Самооцінка виступає як базовий механізм, що забезпечує інтеграцію життєвого досвіду у свідомість людини, впливаючи на те, як цей досвід сприймається та оцінюється як позитивний або негативний. Вона є ключовим фактором, через який людина інтерпретує свої успіхи та невдачі. Люди з високою самооцінкою, як правило, схильні сприймати свої життєві виклики як можливості для розвитку, а невдачі — як тимчасові труднощі, що не визначають їх цінність як особистості. З іншого боку, ті, хто має низьку

самооцінку, часто оцінюють свій досвід через призму невдач, що призводить до негативної інтеграції цього досвіду у свідомість, що може посилювати відчуття невпевненості та знижувати рівень адаптації до нових життєвих ситуацій [1].

Таким чином, самооцінка діє як своєрідний "фільтр", через який людина обробляє свій досвід, впливаючи на її ставлення до себе та свого оточення.

Л. Папітченко розглядає самооцінку як важливий компонент особистісної гідності та самосприйняття, оскільки вона визначає, як людина оцінює себе, свої досягнення та соціальні взаємодії [27]. Автор наголошує на тому, що адекватна самооцінка сприяє розвитку почуття гідності, а занижена чи завищена може призвести до внутрішніх конфліктів та проблем в адаптації до соціального середовища.

У своїй роботі Воронова О. Ю. досліджує взаємозв'язок між самооцінкою та професійною «Я-концепцією». На її думку самооцінка є важливою умовою формування професійної ідентичності, оскільки впливає на те, як людина сприймає свої професійні здібності, компетентності та потенціал.

У своєму дослідженні [30] Титаренко аналізує вплив самооцінки на особистість, її здатність справлятися зі стресовими ситуаціями та змінювати життєві обставини. Вона також розглядає життєві кризи як чинник розвитку та переоцінки самооцінки.

Бороздіна Л.В. розглядає механізми формування самооцінки у різних вікових групах, її адекватність і вплив на поведінку людини. Вона також підкреслює роль самооцінки у розвитку професійної ідентичності та міжособистісних стосунках [21].

Бондаренко Д. С. досліджує різні аспекти самооцінки як важливої психологічної характеристики особистості і доходить до висновків, що самооцінка є центральним елементом самосвідомості та найголовніше що піддається корекції. Через психологічні практики та розвиток саморефлексії людина може змінювати і покращувати свою самооцінку, що позитивно вплине на її загальне функціонування .

Нещодавні дослідження продовжують активно вивчати самооцінку, її вплив на різні аспекти життя та взаємодію з іншими факторами.

Так, дослідження [19] показує, що самооцінка тісно пов'язана з робочими цінностями та мотивацією. Зокрема, високий рівень внутрішніх робочих цінностей (наприклад, задоволення від роботи, можливості для навчання) пов'язаний із підвищенням самооцінки та позитивними емоціями у дорослому віці.

У статті в Frontiers in Psychology [18] досліджується взаємозв'язок між впливом соціальних медіа на самооцінку жінок та їхньою стресостійкістю. Автори зосереджуються на тому, як постійні порівняння себе з "мікро-знаменитостями" (інфлюенсерами) на платформах, таких як Instagram, можуть негативно впливати на рівень самооцінки. Виявлено, що жінки, які часто порівнюють себе з такими інфлюенсерами, частіше відчувають зниження самооцінки, особливо в аспекті фізичної привабливості та соціального статусу.

Однак автори також зазначають, що стресостійкість відіграє роль у послабленні цього негативного впливу. Люди з високим рівнем стресостійкості здатні краще протистояти таким соціальним порівнянням і менш схильні до зниження самооцінки після перегляду образів успішних інфлюенсерів. Тобто, стресостійкі люди можуть ефективніше контролювати емоції, що виникають через порівняння, і уникати почуття неповноцінності.

Цей аспект стресостійкості діє як захисний механізм, зменшуючи вплив негативних порівнянь на самооцінку. Висновки дослідження підкреслюють важливість розвитку стресостійкості як фактора, що допомагає підтримувати здоровий рівень самооцінки в умовах інтенсивного використання соціальних мереж.

Дослідження, проведене Університетом Каліфорнії у 2023 році [5], показало, що висока самооцінка має довгостроковий позитивний вплив на життя людини. Вона позитивно впливає на професійні досягнення, оскільки люди з високою самооцінкою демонструють більшу впевненість у своїх можливостях, що допомагає їм успішніше долати виклики та досягати успіху в кар'єрі. Крім того, такі люди мають вищий рівень емоційної стійкості, що дозволяє їм легше адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психічне

здоров'я. Важливо, що ці переваги зберігаються протягом тривалого часу, забезпечуючи стабільний позитивний вплив на різні аспекти життя.

Культурні аспекти самооцінки значно впливають на те, як люди сприймають себе. В індивідуалістичних культурах (наприклад, США) самооцінка зазвичай базується на особистих досягненнях та самореалізації. У таких суспільствах цінуються незалежність і впевненість у собі, тому успіх часто визначає рівень самооцінки. Натомість у колективістських культурах (наприклад, у країнах Східної Азії) самооцінка більше залежить від соціальної гармонії та відповідності груповим очікуванням, оскільки важливо підтримувати гармонійні стосунки [10].

Гендерні очікування також відіграють роль в самооцінці особистості. Так, у суспільствах із суворими гендерними стереотипами жінки можуть мати нижчу самооцінку, адже їхня соціальна роль обмежує можливості для самореалізації. У мультикультурних суспільствах, таких як Канада чи Австралія, взаємодія з різними культурними цінностями може як підвищувати, так і знижувати самооцінку залежно від рівня підтримки оточення [9].

Самооцінка починає формуватися в ранньому дитинстві і продовжує розвиватися протягом усього життя. Вона не є статичною і може змінюватися під впливом різних чинників у різні періоди життя

Основи самооцінки починають формуватися ще з раннього дитинства (0-6 років). Перший вплив на розвиток самооцінки має сім'я, особливо батьки. Дитина відчуває, як її оцінюють дорослі, і формує первинне уявлення про себе.

Якщо дитина отримує позитивну увагу, любов, підтримку, її самооцінка формується адекватною та здоровою. Відсутність цих факторів може призвести до заниженої самооцінки вже на ранніх етапах.

У дошкільному і молодшому шкільному віці (6-12 років) самооцінка розвивається вже під впливом соціальної взаємодії. Діти починають порівнювати себе з однолітками та отримувати оцінки від вчителів. Успіхи в навчанні, спілкуванні з іншими дітьми, а також підтримка з боку дорослих відіграють важливу роль у зміцненні позитивної або негативної самооцінки.

Підлітковий вік (12-18 років) є критичним. Це період інтенсивних фізичних і психологічних змін, коли молоді люди активно шукають свою ідентичність та місце в соціумі. Самооцінка на цьому етапі залежить від ставлення оточуючих, соціальних взаємин, успішності в навчанні та розвитку власних здібностей.

У молодому дорослому віці (18-30 років) віці самооцінка стабілізується, але може змінюватися в залежності від успіхів у кар'єрі, стосунках та соціальних взаємодіях. Важливими є особисті досягнення, життєві цілі та те, як людина сприймає свої можливості та перспективи.

У вже зрілому дорослому віці (30-60 років) самооцінка часто залежить від того, наскільки людина досягла своїх життєвих цілей: професійних, сімейних, особистісних.

У літньому віці (після 60 років) самооцінка може змінюватися через зміни в соціальному статусі, фізичному здоров'ї та втратах. Проте, люди з позитивним досвідом і сильною підтримкою оточення часто зберігають адекватну самооцінку.

Самооцінка починає формуватися в дитинстві під впливом сім'ї, а потім активно розвивається у підлітковому віці через взаємодію з соціумом. Вона продовжує змінюватися і стабілізуватися протягом усього життя в залежності від життєвого досвіду, досягнень, стосунків та самовідчуття.

Для свого магістерського дослідження я обрала дорослий вік, оскільки саме в цей період відбувається формування стабільної особистісної ідентичності та переоцінка життєвих досягнень. Дорослий вік супроводжується значними змінами у соціальному, професійному та сімейному житті, які впливають на рівень самооцінки. Професійна реалізація, створення сім'ї, соціальний статус та адаптація до нових ролей є ключовими факторами, що визначають успіх у різних сферах життя. Важливо вивчити, як ці чинники впливають на самооцінку і як вона, у свою чергу, впливає на здатність людини долати життєві виклики та стресові ситуації.

Крім того, у дорослому віці можуть виникати важливі життєві кризи, зокрема криза середнього віку, під час якої люди часто переосмислюють свої

досягнення та цілі. Ці події мають безпосередній вплив на самооцінку. Дослідження цієї вікової групи дозволить краще зрозуміти механізми стабілізації чи зниження самооцінки під впливом різних життєвих подій та викликів.

Підсумовуючи, можна зазначити, що самооцінка є багатовимірним поняттям, яке охоплює різні аспекти самосприйняття особистості та впливає на її поведінку, взаємодію з оточенням і здатність досягати успіху в житті. Самооцінка має ключову роль у розвитку особистісної ідентичності, а її формування проходить через кілька етапів протягом життя людини. Вона впливає на адаптацію до життєвих обставин, а її стійкість і адекватність є важливими факторами для підтримання емоційного благополуччя та стресостійкості.

1.2 Наукові підходи до розуміння стресостійкості: теорії, моделі та фактори

Поняття стресостійкості виникло в контексті розвитку теорій стресу, зокрема після появи праць Ганса Сельє [17]. Він першим систематизував поняття стресу і його вплив на організм.

Він ввів концепцію загального адаптаційного синдрому, яка описує універсальну реакцію організму на стрес незалежно від його природи. Ця реакція включає три стадії (рис.1.1)



Рис. 1.1 Фази стресу

На першій стадії організм мобілізує всі ресурси для боротьби зі стресором, активуючи симпатичну нервову систему. Після цього настає фаза стійкості, коли організм адаптується до стресової ситуації. Якщо стрес триває занадто довго, ресурси виснажуються, що може призвести до хвороб або навіть смерті.

Сельє підкреслював, що стресор може бути будь-яким — як фізичним, так і психологічним, і організм реагує на всі види стресу подібним чином. Важливою знахідкою було розрізнення позитивного (еустрес) та негативного (дистрес) стресу (Рис.1.2).



Рис. 1.2 Види стресу (за якістю впливу)

Еустрес — це «позитивний» стрес, який виникає в результаті стимулюючих або приємних подій. Він мобілізує організм і допомагає справлятися з викликами, підвищуючи продуктивність, мотивацію і концентрацію. Прикладом еустресу може бути збудження перед виступом або підвищення відповідальності при виконанні важливих завдань.

Дистрес — це «негативний» стрес, який виникає при надмірному або тривалому навантаженні. Він викликає виснаження ресурсів організму, що може призвести до фізичних і психологічних проблем. Дистрес асоціюється з почуттям неспроможності впоратися з ситуацією, тривогою та втомою.

Ця класифікація допомагає зрозуміти, що не весь стрес є негативним — еустрес, у порівнянні з дистресом, може бути корисним для розвитку та адаптації.

Отже, хоча Сельє безпосередньо не використовував термін «стресостійкість», його дослідження стали основою для подальшого вивчення цього явища.

Після того, як у науковій спільноті визнали, що стрес є невід'ємною частиною життя, вчені почали задавати питання не лише про те, як організм реагує на стрес, а й як деякі люди справляються з ним краще за інших. У 1970-х роках Сьюзан Кобаса досліджувала різницю між людьми, які по-різному реагують на стрес [13]. Вона розробила концепцію "життєвої стійкості" (hardiness) і виділила три ключові фактори: контроль, відданість і прийняття викликів. Ці три риси особистості формують своєрідний захисний бар'єр, який допомагає людині краще протистояти стресу. Вона також зазначала, що життєва стійкість не є вродженою характеристикою, а скоріше розвивається через життєвий досвід і соціальну підтримку. Люди, які демонструють ці риси, здатні адаптуватися до стресових ситуацій, не зазнаючи серйозних емоційних або фізичних ушкоджень.

Концепція життєвої стійкості С. Кобаси стала основою для подальших досліджень у сфері психологічної стійкості, особистісних ресурсів та стрес-менеджменту. Її робота підкреслила важливість не лише зовнішніх чинників (стресорів), але й внутрішніх ресурсів, таких як життєва стійкість, які допомагають людям успішно справлятися зі стресом.

У подальших дослідженнях психологи почали приділяти більше уваги саме стресостійкості (резильєнтності), яка визначається як здатність людини адаптуватися до стресових подій та швидко відновлюватися після важких ситуацій. Одним з ключових досліджень у цьому напрямку є робота Аарона Антонівського, який у 1980-х роках запропонував концепцію "салютагенезу", що акцентує увагу на факторах, які сприяють збереженню здоров'я в умовах стресу [1].

Основна ідея салютагенезу полягає в тому, що замість зосередження на причинах хвороб (патогенез), дослідники повинні вивчати фактори, які підтримують і сприяють здоров'ю, навіть у присутності стресових умов. Це означає, що ключове питання полягає не лише в тому, чому люди хворіють, а й у тому, чому деякі люди залишаються здоровими, незважаючи на постійний стрес або несприятливі життєві обставини.

Антонівський розробив поняття "відчуття когерентності" яке, за його твердженням, є центральним у процесі збереження здоров'я. Це відчуття включає три основні компоненти:

- зрозумілість — віра людини в те, що події у світі є зрозумілими та логічними;
- керованість — переконання, що людина має достатньо ресурсів для того, щоб впоратися з життєвими викликами;
- осмисленість — відчуття, що життєві події мають значення та варті зусиль, необхідних для їх подолання;

Ці три компоненти, за Антонівським, допомагають людям не лише ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, але й підтримувати психологічне та фізичне здоров'я. Його дослідження показали, що ті люди, які мають високий рівень відчуття когерентності, краще справляються зі стресом і зберігають своє здоров'я в умовах стресу.

У сучасних дослідженнях стресостійкість є центральною темою вивчення механізмів адаптації до стресових факторів. Вчені розглядають стресостійкість як сукупність психологічних та біологічних характеристик, що дозволяють людині адаптуватися до труднощів. Це включає як вроджені риси особистості, так і фактори соціальної підтримки та навчання адаптаційним навичкам.

У вітчизняній психології вивченню стресостійкості присвячено роботи багатьох науковців. Так, Тептюк Ю.О. досліджувала фактори, які впливають на розвиток стресостійкості у соціальних працівників. Вона зазначає, що стресостійкість у соціальних працівників формується під впливом як внутрішніх (особистісні риси, мотивація, ціннісні орієнтації), так і зовнішніх факторів (соціальна підтримка, організаційна культура, можливості для професійного розвитку). При цьому різні вікові групи мають свої специфічні потреби у розвитку стресостійкості. Молоді працівники більше потребують наставництва та підтримки, тоді як працівники середнього віку стикаються з проблемами професійного вигорання і потребують навчання навичок емоційної саморегуляції [28].

Титаренко Т.М. у своїх дослідженнях [29] зосереджувалася на проблемі стресостійкості в контексті життєвих криз. Вона розглядала, як люди реагують на різноманітні життєві труднощі, зокрема такі, що пов'язані з втратою роботи, змінами у відносинах, віковими кризами, соціально-економічними негараздами та іншими стресовими факторами. Титаренко досліджувала, як людина формує особистісну стійкість та які стратегії використовує для подолання цих криз.

Одним із головних аспектів її робіт було вивчення особистісних стратегій подолання стресу, або так званих "копінг-стратегій". Вона акцентувала увагу на тому, що людина, яка стикається з життєвими кризами, може адаптуватися та виходити з кризових ситуацій завдяки розвитку стресостійкості. У своїх дослідженнях Титаренко виявила, що важливим чинником у подоланні криз є позитивне ставлення до змін та прийняття життєвих викликів як невід'ємної частини життя. Люди, які мають внутрішню впевненість у своїй здатності справлятися з труднощами, краще адаптуються до кризових ситуацій.

Шпак М. М. розглядає поняття стресостійкості як важливого особистісного ресурсу, що допомагає людині ефективно адаптуватися до складних життєвих умов. Стресостійкість, за Шпаком, залежить від ряду факторів, таких як внутрішні психологічні ресурси, мотивація, соціальна підтримка та здатність до саморегуляції [34].

Автор акцентує увагу на тому, що стресостійкість не є вродженою характеристикою, а формується протягом життя через життєвий досвід і навчання. У статті також розглядаються методи, які можуть сприяти підвищенню стресостійкості, зокрема розвиток навичок саморегуляції, рефлексії та здатності до адаптації.

Максименко С. Д. акцентує увагу на ролі стресостійкості як ключового чинника психологічної адаптації особистості в сучасних умовах. Він розглядає стресостійкість не тільки як здатність витримувати стресові ситуації, але і як активну особистісну рису, що дозволяє людині ефективно адаптуватися до нових викликів і змін [26].

Одним із цікавих аспектів дослідження Максименка є ідея, що стресостійкість формується протягом усього життя людини через досвід

подолання труднощів. Він підкреслює, що особистісна стійкість залежить від низки факторів, серед яких емоційний інтелект, соціальна підтримка та рівень внутрішньої мотивації. Максименко також акцентує увагу на зв'язку між стресостійкістю та здатністю до саморегуляції, тобто контролю власних емоцій та поведінки в стресових умовах.

Останні дослідження стресостійкості охоплюють кілька цікавих аспектів, зокрема зв'язок між сном і стресостійкістю, а також когнітивні механізми, які сприяють кращій адаптації до стресу.

Одним із цікавих напрямків є вивчення впливу якості сну на стресостійкість. Дослідження показують, що висока якість сну допомагає підвищити стресостійкість та знижує ризики розвитку депресії й тривожних розладів. Наприклад, дослідники з Університету Йорка виявили, що люди з кращою якістю сну показують вищий рівень адаптивності до стресових ситуацій, що допомагає уникати психічних розладів [3]. Це підкреслює важливість сну як одного з ключових чинників у розвитку стресостійкості.

Ще одне важливе дослідження в сфері нейронаук розглядає зв'язок між стресостійкістю і когнітивними механізмами. Вчені досліджують нейронні механізми, зокрема в префронтальній корі головного мозку, які відповідають за здатність контролювати стресові реакції. Встановлено, що стресостійкі люди мають вищу здатність регулювати емоції та менш схильні до розвитку негативних станів, таких як «вивчена безпорадність», коли відсутність контролю над подіями призводить до пасивності і стресових розладів [2].

Останні дослідження все більше акцентують увагу на важливості соціальної підтримки для стресостійкості. Під час пандемії COVID-19 було встановлено, що люди, які підтримували активні соціальні зв'язки, легше адаптувалися до стресу і швидше відновлювали психічне здоров'я, ніж ті, хто був ізольованим. Соціальна підтримка сприяє емоційному комфорту, знижує рівень тривожності та допомагає впоратися зі стресовими подіями. Такі зв'язки забезпечують відчуття контролю та надають можливість поділитися переживаннями, що полегшує відновлення після стресу [7].

Отже, стресостійкість — це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, швидко відновлювати емоційну рівновагу та ефективно справлятися з викликами. Вона формується під впливом як внутрішніх чинників, таких як контроль над ситуацією, внутрішня мотивація та життєва стійкість, так і зовнішніх, зокрема соціальної підтримки та навчання адаптаційним навичкам. Стресостійкість допомагає не лише уникати негативних наслідків стресу, але й використовувати його для особистісного зростання та розвитку.

1.3 Взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю. Сучасний стан досліджень

Самооцінка та стресостійкість є важливими аспектами психологічного благополуччя дорослої людини. Тож вплив самооцінки на стресові реакції вже досліджувався в контексті різних психологічних теорій.

Згідно з теорією когнітивної оцінки Річарда Лазаруса, людина реагує на стрес залежно від своєї оцінки ситуації. [14]. Стрес виникає не лише через зовнішні обставини, а через те, як індивід їх інтерпретує.

Самооцінка значною мірою впливає на всі етапи когнітивної оцінки. Люди з високою самооцінкою сприймають стрес як виклик і застосовують активні стратегії вирішення проблем, тоді як низька самооцінка підсилює стресові реакції та сприяє менш ефективним стратегіям, таким як уникання.

Згідно з теорією самовизначення, внутрішньо мотивовані особи з високим рівнем самооцінки мають більшу автономію та вищий рівень стресостійкості. Висока самооцінка дозволяє особам зосереджуватися на своїх особистих досягненнях і життєвих цілях, що зменшує негативний вплив стресових факторів [8].

Леонтьєв Д.О., відомий український психолог, розглядав концепції самооцінки та особистісної стійкості в контексті загального розвитку особистості та її взаємодії з зовнішніми стресовими факторами. Його дослідження показують, що самооцінка безпосередньо впливає на стресостійкість через формування внутрішніх ресурсів особистості.

Основна ідея полягає в тому, що люди, які активно розвивають свою особистість і досягають самоактуалізації, мають вищу самооцінку і, як наслідок, більш стійкі до стресу [24].

Лісовицька О.А. досліджувала особливості взаємодії самооцінки та стресостійкості у студентської молоді, яка стикається зі значними психологічними викликами під час навчання. Дослідження вказує на те, що студенти з вищою самооцінкою мають кращі показники стресостійкості й краще адаптуються до академічних навантажень [25].

Швалб Ю.М. розглядав проблеми стресу і механізми адаптації у складних умовах. У своїх роботах він звертав увагу на роль самооцінки в адаптивних стратегіях подолання стресу і дійшов висновка, що висока самооцінка є важливим фактором успішної адаптації до стресових умов.

Швалб також зазначає, що особи з високою самооцінкою частіше використовують активні та ефективні стратегії подолання стресу, на відміну від людей з низькою самооцінкою, які частіше вдаються до уникання стресових ситуацій [31].

Отже, вплив самооцінки на стресостійкість вже досліджувались у психологічній науці і результати досліджень підтверджують, що самооцінка відіграє ключову роль у процесі реагування на стрес. Висока самооцінка, як правило, асоціюється з більшою здатністю до подолання стресових ситуацій, оскільки людина з позитивним ставленням до себе частіше використовує активні стратегії вирішення проблем та має оптимістичне сприйняття викликів. Низька самооцінка, навпаки, призводить до зростання рівня тривожності, депресивних симптомів і схильності до пасивних стратегій поведінки, таких як уникання або катастрофізація.

Проте, більшість досліджень зосереджені на загальних взаємозв'язках між самооцінкою і стресостійкістю, тоді як специфічні механізми цього взаємозв'язку можуть варіюватися. Так, вплив самооцінки на стресостійкість у розрізі вікових криз у дорослому віці залишається недостатньо вивченим. Кожна вікова криза має свої унікальні психологічні особливості, що впливає на самооцінку та її здатність забезпечувати стресостійкість.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація дослідження

Дослідження проводилося онлайн за допомогою платформи Google Forms, що дозволило забезпечити легкість і зручність збору даних. Такий підхід мав кілька важливих переваг: по-перше, опитування могли пройти люди, незалежно від їхнього місця перебування; по-друге, забезпечував анонімність респондентів, що стимулювало відкриті та чесні відповіді.

Вибірка дослідження складалася з 50 респондентів віком від 23 до 55 років. Вибір саме цієї вікової категорії обґрунтований тим, що саме у період дорослості людина стикається з життєвими кризами, що можуть впливати на рівень самооцінки та стресостійкісті. Оцінка психологічних характеристик саме в цей період дозволяє глибше зрозуміти, як змінюється самооцінка під впливом життєвих викликів і як ці зміни впливають на здатність справлятися зі стресом (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Кризи дорослого віку

Вік, років	Опис
23-34	Період ранньої дорослості, коли люди зазвичай стикаються з такими викликами, як побудова кар'єри, створення сім'ї, пошук професійної ідентичності. Самооцінка у цьому віці часто формується під впливом успіхів або невдач у професійній та особистій сферах. Цей період може супроводжуватися значними стресовими факторами, що впливають на здатність людини справлятися з викликами
35-45	Це час, коли люди можуть стикатися з кризою середнього віку. У цей період відбувається переосмислення життєвих досягнень, часто супроводжується незадоволенням кар'єрними та особистими досягненнями. Професійні зміни або сімейні

Продовження таблиці 2.4

46-55	Період пізньої дорослості, коли люди готуються до пенсійного віку або вже стикаються зі зниженням фізичних можливостей, вихованням дорослих дітей, зміною соціальної ролі та переглядом життєвих пріоритетів. У цей час стресостійкість може бути випробувана новими викликами, пов'язаними зі здоров'ям або соціальними змінами. Рівень самооцінки може суттєво впливати на те, як людина переживає ці життєві трансформації.

Опитування включало три основні психодіагностичні методики для оцінки самооцінки та стресостійкості. У формі також були представлені питання для збору певних демографічних даних (вік, стать, сімейний статус, наявність дітей та робочого місця), що дозволило врахувати ці показники при аналізі результатів (рис. 2.1).

Опитувальник був розісланий респондентам через соціальні мережі та електронну пошту, також чати Telegramm та Viber. Учасники добровільно погоджувалися взяти участь у дослідженні. Анонімність і конфіденційність результатів були гарантовані.

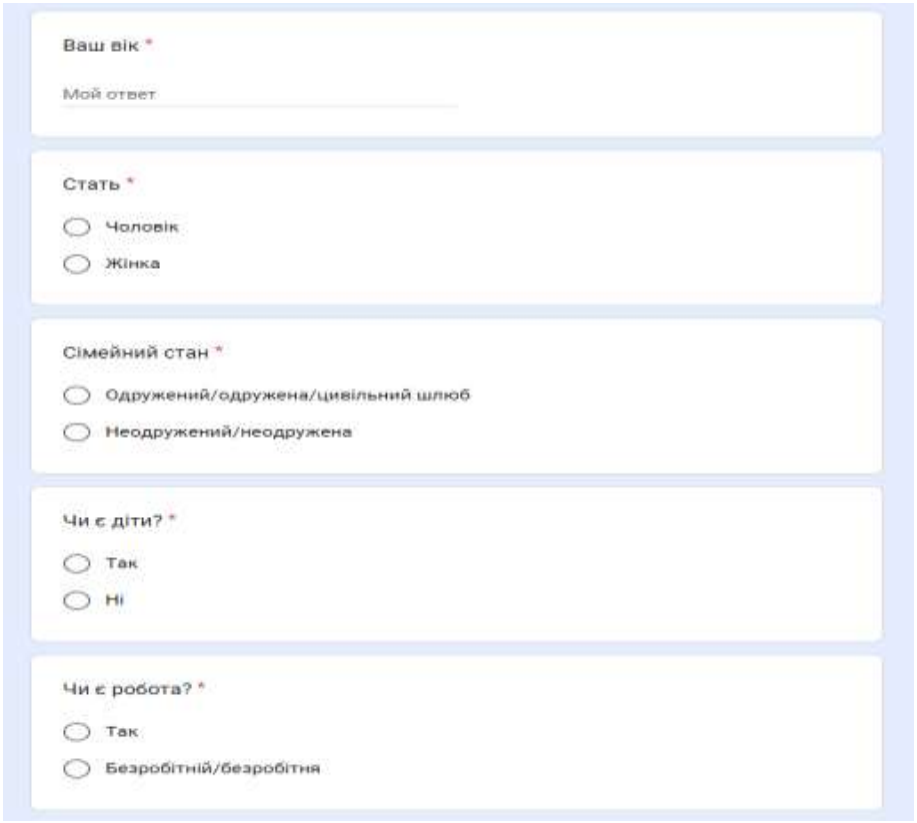


Рис. 2.3 Анкета для збору демографічних даних

2.2 Обрані методики дослідження

Для дослідження взаємозв’язку самооцінки та стресостійкості було обрано 3 основні методики.

- Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10
- Шкала самооцінки Розенберга.
- Опитуваньник «Самовідношення»

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) — це один з найбільш поширених інструментів для вимірювання рівня стресостійкості. Спочатку розроблена в 2003 році як 25-пунктова шкала, вона пізніше була скорочена до 10 пунктів для спрощення використання в дослідженнях і практиці [33].

Вона дозволяє оцінити адаптивні можливості людини в стресових ситуаціях, що є важливим компонентом психологічного благополуччя. Методика має високу надійність та використовується в численних міжнародних дослідженнях, що підвищує її наукову цінність.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона складається з 10 тверджень. Респондент визначає, наскільки ви згоднен або не згоднен з наведеними твердженнями.

Приклад тверджень:

• «Здатний адаптуватися до змін».

• «Можу впоратися з усім, що трапиться».

Кожна відповідь оцінюється за шкалою від 0 до 4 балів, і загальна сума може варіювати від 0 до 40 балів.

0б – повністю невірно

1б – зрідка вірно

2б – вірно час від часу

3б – часто вірно

4б – вірно майже у всіх випадках

Інтерпретація результатів.

0–10 балів: Низький рівень стресостійкості. Це може свідчити про труднощі в адаптації до стресових ситуацій. Людина, що отримує такий результат, ймовірно, менш ефективно справляється зі стресом, має схильність до переживань, тривожності та може потребувати додаткової підтримки або втручання.

11–20 балів: Нижче середнього рівень стресостійкості. Особа має деякі ресурси для справляння зі стресом, але все ще може стикатися з труднощами в напружених ситуаціях або під час великих змін.

21–30 балів: Середній рівень стресостійкості. Людина здатна справлятися зі стресовими ситуаціями в більшості випадків, але все ж може відчувати себе виснаженою в умовах тривалого стресу.

31–40 балів: Високий рівень стресостійкості. Особа демонструє сильну здатність до адаптації, вміння відновлюватися після труднощів і ефективно долати стресові ситуації. Такі люди, як правило, краще справляються зі стресом, мають позитивний погляд на труднощі та використовують їх як можливості для розвитку.

Шкала самооцінки Розенберга

Шкала самооцінки Розенберга, [32] — це один із найпоширеніших інструментів для вимірювання загального рівня самооцінки. Вперше розроблена Моррісом Розенбергом у 1965 році [16], ця шкала широко використовується в психологічних дослідженнях для оцінки загальної впевненості в собі та задоволеності власною особистістю. Вона була обрана через її високу валідність та надійність у вимірюванні загального рівня самооцінки. Простота та ефективність цієї шкали роблять її ідеальною для оцінки загальної самооцінки в різних популяціях, включаючи дорослих.

Шкала складається з 10 тверджень, які охоплюють різні аспекти самооцінки, такі як самоповага, задоволеність собою та відчуття власної значущості. Твердження шкали є як позитивними, так і негативними, що дозволяє отримати більш збалансоване уявлення про самооцінку респондента.

Приклад позитивного твердженя:

"Я відчуваю, що заслуговую на повагу".

Приклад негативного твердження:

"Мені здається, що мені особливо нічим пишатися."

Оцінювання

Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою:

1б. — Абсолютно не згоден

2б. — Не згоден

3б — Згоден

4б. — Абсолютно згоден

Негативні твердження оцінюються у зворотному порядку, тобто високі бали за негативні твердження свідчать про низьку самооцінку.

Інтерпретація результатів.

10–18 балів: Низька самооцінка. Ви схильні звинувачувати себе і зосереджуватися на недоліках, що заважає вам досягати успіху.

18–22 бали: Нижче середньої. Ваше ставлення до себе коливається між самоповагою і самознищенням залежно від успіхів чи невдач.

23–34 бали: Середній рівень. Ви адекватно оцінюєте свої сильні та слабкі сторони, але іноді схильні до самокритики.

35–40 балів: Висока самооцінка. Ви поважаєте себе, постійно розвиваєтеся і вчитеся на своїх помилках.

Опитувальник «Самовідношення»

Опитувальник «Самовідношення» [23] був обраний додатково для більш глибокого аналізу структури самооцінки, оскільки він вимірює не тільки загальний рівень самооцінки, але й окремі її аспекти, такі як самоповага та ставлення до власних можливостей до думки оточуючих, тощо.

Опитувальник «Самовідношення» ґрунтується на комплексному підході до дослідження самосприйняття особистості. Основу методики становить уявлення про самооцінку як багатовимірну структуру, яка поєднує емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Важливим компонентом є концепція «Я», що включає реальне, ідеальне та очікуване «Я», між якими може існувати певна

напруга або гармонія. Самооцінка формується через взаємодію цих аспектів і відображає, як людина бачить себе, ким вона прагне бути та як очікує ставлення від оточення.

Методика також спирається на теорію самооцінки, яка визначає загальне ставлення людини до себе, впливаючи на її мотивацію, поведінку та емоційний стан. Ця теорія підкреслює важливість таких аспектів, як самоповага, самоприйняття та самовпевненість. Людина часто формує свою самооцінку через порівняння себе з іншими, що є ключовим у розумінні соціального контексту самооцінки. Зовнішнє ставлення та очікування від оточення можуть як підтримувати, так і знижувати рівень самоприйняття та впевненості в собі.

Опитувальник «Самовідношення» також враховує можливість виникнення внутрішніх конфліктів між реальним та ідеальним образом себе, що призводить до когнітивного дисонансу, самокритики або незадоволеності собою. Водночас методика спирається на гуманістичний підхід, який підкреслює важливість самоприйняття та безумовної позитивної оцінки себе. Гармонія між реальним і ідеальним «Я» є важливою умовою здорової самооцінки. Таким чином, опитувальник враховує як внутрішні процеси самосприйняття, так і зовнішні соціальні фактори, що впливають на формування уявлення людини про себе.

У методиці виділяються 4 основні шкали на 7 додаткових, що вимірюють різні аспекти самооцінки.

Шкала S – глобальне самооцінювання.

Ця шкала вимірює загальне ставлення до власного «Я», визначаючи загальне позитивне або негативне ставлення до себе. Вона відображає інтегральне відчуття «за» або «проти» власної особистості, формуючи основу для подальших оцінок.

Шкала I – самоповага.

Визначає рівень самоповаги та почуття власної гідності. Високі показники свідчать про сильне відчуття власної значущості та гідності, тоді як низькі свідчать про недостатню повагу до себе.

Шкала II – аутосимпатія.

Оцінює рівень позитивного ставлення до себе. Високі бали за цією шкалою означають, що особа схильна позитивно оцінювати себе, сприймати себе із симпатією.

Шкала III – очікуване ставлення від інших.

Досліджує, як респондент очікує, що інші люди будуть до нього ставитися. Ця шкала важлива для розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та соціальними очікуваннями.

Шкала IV – самоінтерес.

Визначає, наскільки людина зацікавлена в своїх власних інтересах, саморозвитку та особистісному зростанні. Ця шкала відображає готовність інвестувати ресурси в себе та свої потреби.

Додаткові шкали, що вимірюють установки на внутрішні дії в адрес «Я»

Шкала 1 – самовпевненість

Оцінює ступінь впевненості людини в своїх силах, рішеннях та здібностях. Високі показники свідчать про рішучість і впевненість, тоді як низькі вказують на сумніви та тривогу.

Шкала 2 – ставлення інших

Вимірює сприйняття людиною того, як інші до неї ставляться. Високі показники означають, що респондент відчуває підтримку та прийняття від оточення, низькі – навпаки, вказують на відчуття відторгнення або негативного ставлення з боку інших.

Шкала 3 – самоприйняття

Визначає, наскільки людина приймає себе такою, якою вона є, включаючи свої сильні та слабкі сторони. Самоприйняття є ключовим компонентом здорової самооцінки.

Шкала 4 – самокерівництво та послідовність

Ця шкала оцінює здатність людини керувати своїми діями та думками, а також бути послідовною у своїх цілях і рішеннях.

Шкала 5 – самообвинувачення

Оцінює рівень схильності до самозвинувачень і самокритики. Високі показники вказують на підвищену самокритичність, що може бути пов'язане з низькою самооцінкою.

Шкала 6 – самоінтерес

Досліджує, наскільки особа зацікавлена в собі, своїх потребах і благополуччі. Вона відображає прагнення піклуватися про себе та розвиватися.

Шкала 7 – саморозуміння

Оцінює рівень саморозуміння та самоаналізу. Високі бали свідчать про глибоке розуміння власних мотивів, почуттів і цілей.

Респондентам пропонувалося відповісти на 57 тверджень. Кожне твердження описувало певний аспект ставлення до себе. Якщо згодні з твердженням, то знак «+» (плюс). Якщо не згодні – поставте знак «–» (мінус).

В опитуванні було наголошено, що немає правильних чи неправильних відповідей. Важливо, щоб відповідали максимально щиро, як відчуваєте в даний момент.

Інтерпретація результатів

Інтерпретація результатів передбачає оцінку загальної самооцінки, а також аналіз окремих аспектів, як-от рівень самовпевненості, самокритики чи внутрішнього конфлікту (згідно 7-ми шкал).

В кінцевій інтерпретації результатів опитувальника «Самовідношення» по кожній зі шкал використовуються рівні вираженості певної риси чи характеристики самооцінки - "Ознака яскраво виражена", "Ознака виражена", "Ознака не виражена".

- "Ознака яскраво виражена" означає, що певна характеристика самооцінки проявляється дуже інтенсивно і помітно впливає на поведінку та емоції. Така людина, ймовірно, має сильну самооцінку в певній сфері (або, навпаки, дуже низьку, залежно від контексту), і цей аспект самооцінки значно впливає на її поведінку та емоційний стан.

- "Ознака виражена" вказує на помірний, але видимий рівень прояву, який не домінує в поведінці. Це середній рівень вираженості.
- "Ознака не виражена" означає слабкий прояв або відсутність значущого впливу цього аспекту на самооцінку і поведінку.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

3.3 Демографічні дані

В опитуванні взяли участь 50 респондентів, більшість з яких становили жінки — їх кількість склала 88,2%, тоді як чоловіків було 11.8% (рис. 3.4). Такий гендерний розподіл може мати значення для розуміння впливу гендерних ролей на стресостійкість та самооцінку, адже жінки часто стикаються з різними соціальними та сімейними викликами.

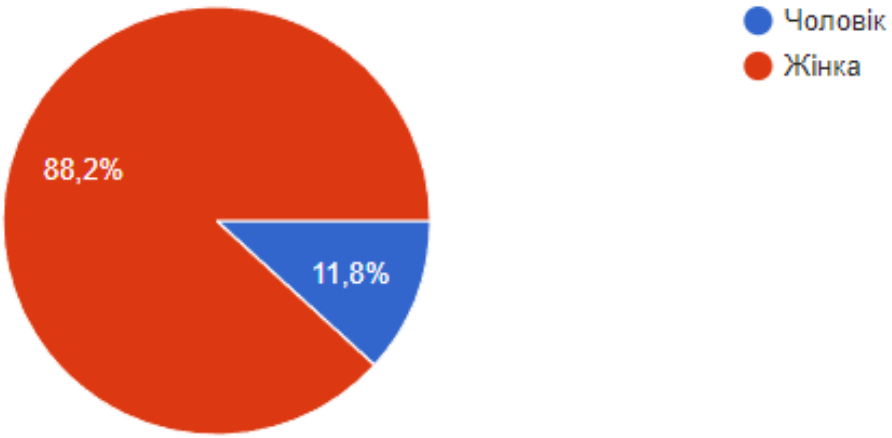


Рис. 3.4 Розподіл респондентів за статтю

Щодо сімейного стану, 56,9% респондентів одружені або перебувають у стосунках, тоді як 43,1% зазначили, що вони не одружені (рис. 3.5). Сімейний стан може бути важливим фактором, який впливає на здатність до подолання стресу, адже підтримка з боку партнера може сприяти підвищенню стресостійкості та загального психологічного комфорту.

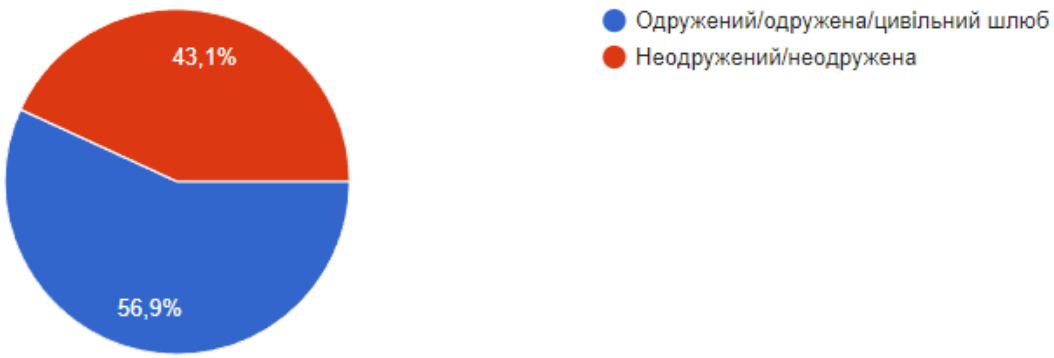


Рис. 3.5. Розподіл респондентів за сімейним станом

Крім того, 60,8% респондентів повідомили про наявність дітей, що може вказувати на додаткові джерела відповідальності та стресу, які можуть впливати на рівень стресостійкості (рис. 3.6). Решта 39,2% учасників дослідження не мають дітей, що може означати дещо інший життєвий ритм та інші чинники, які впливають на їхнє емоційне самопочуття.

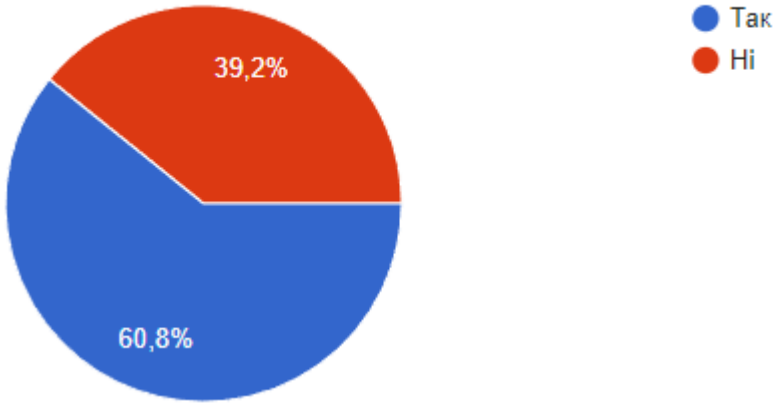


Рис. 3.6. Розподіл респондентів за наявністю дітей

Щодо працевлаштування, 86,3% респондентів мають постійну роботу, тоді як 13,7% є непрацевлаштованими (рис. 3.7). Робота часто виступає не лише джерелом стресу, але й важливим елементом підтримки самооцінки через реалізацію професійних досягнень, що може відображатися у рівні стресостійкості та впевненості у собі.

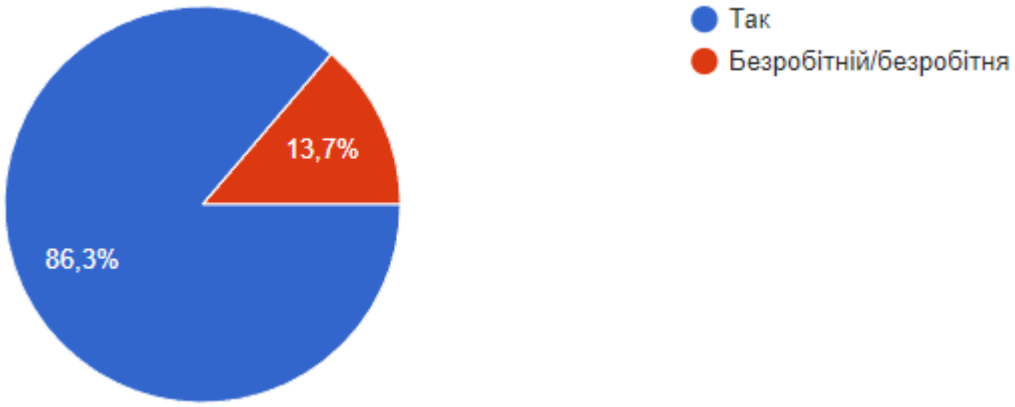


Рис. 3.7. Розподіл респондентів за наявністю роботи

Ці дані надають глибше розуміння соціального та сімейного контексту респондентів і дозволяють враховувати ці фактори при аналізі їхнього рівня стресостійкості та самооцінки.

У дослідженні взяли участь респонденти різного віку. Усього в опитуванні взяли участь 50 осіб, вік яких варіювався від 23 до 55 років. Щоб полегшити аналіз даних та отримати чіткішу картину розподілу стресостійкості та самооцінки залежно від віку, респондентів було умовно поділено на три вікові групи (рис. 3.5):

23-34 роки. Ця група включає молодих людей, які знаходяться на початку своєї кар'єри або професійного розвитку. До цієї групи увійшло 44.0% усіх респондентів.

35-45 років. До цієї вікової категорії належать люди, які часто знаходяться на піку своєї кар'єри та мають високий рівень сімейних зобов'язань. У цій групі знаходяться 32.0% респондентів.

46-55 років. Респонденти цієї вікової групи часто стикаються зі змінами в житті, такими як професійні виклики або здоров'я. Цю групу представляє 24.0% опитаних.

Таке розподілення дозволяє краще врахувати специфічні виклики кожного етапу життя. Градація на ці три вікові групи обґрунтована різницею в життєвих ролях, завданнях та стресових факторах, з якими стикаються люди в кожному віці.

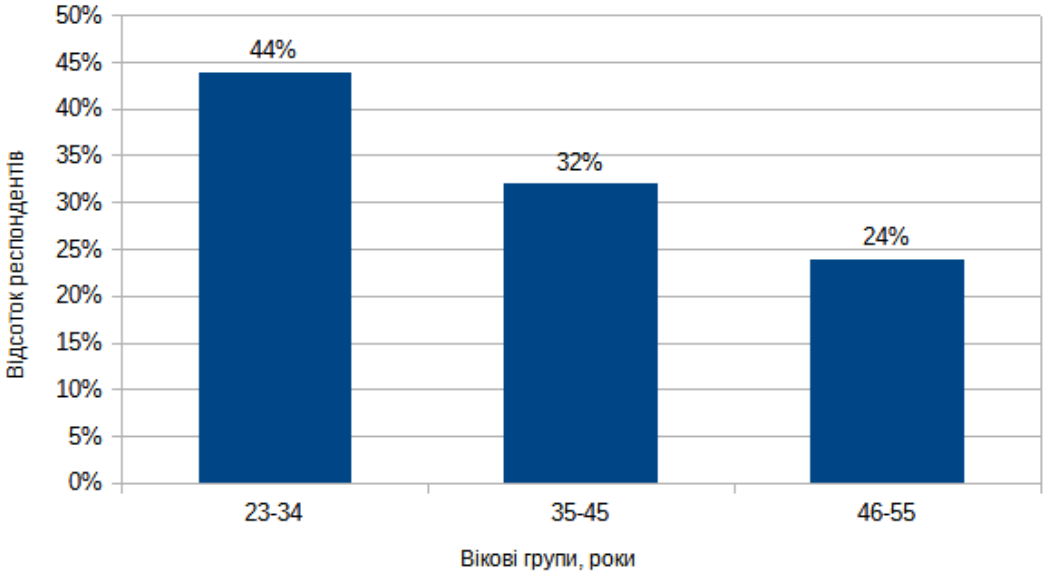


Рис. 3.8. Віковий розподіл респондентів

3.2 Аналіз результатів дослідження

В результаті аналізу відповідей за шкалою стресостійкості Коронора-Девідсона (рис. 3.9), було виявлено, що середній рівень стресостійкості спостерігається у переважної більшості респондентів — 67%. Це вказує на здатність цих людей частково справлятися зі стресом та адаптуватися до несприятливих ситуацій, проте їхня стресостійкість може варіювати залежно від обставин.

У 22% респондентів було зафіксовано нижчий за середній рівень стресостійкості, що свідчить про їхню вразливість перед стресовими ситуаціями та можливі труднощі в подоланні психологічних навантажень. Ця група менш стійка до тривалих або інтенсивних стресових факторів.

Лише 11% респондентів продемонстрували високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з труднощами, зберігати емоційну рівновагу та продуктивність навіть у складних ситуаціях. Ці люди здатні швидко адаптуватися до змін та зберігати внутрішню стійкість під тиском.

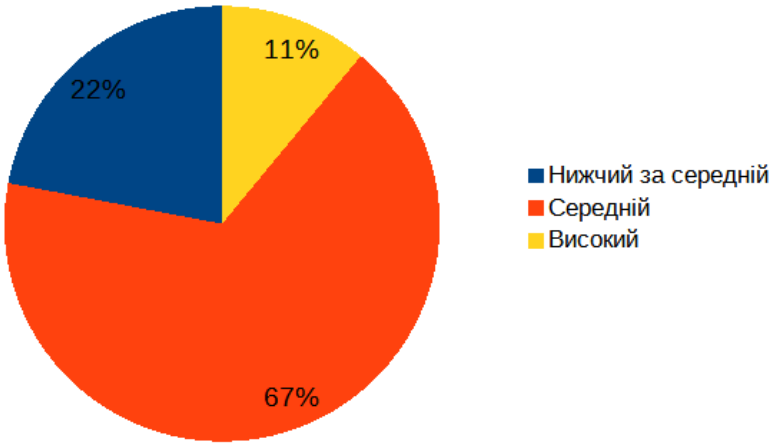


Рис. 3.9. Рівень стресостійкості респондентів за шкалою Коронара-Девідсона

Був виконаний аналіз впливу сімейного стану та наявності роботи на рівень стресостійкості (рис. 3.10).

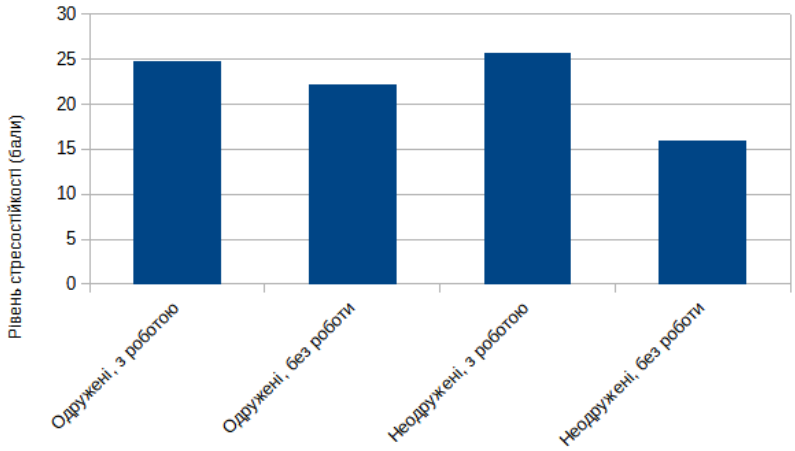


Рис. 3.10. Вплив сімейного стану та наявності роботи на рівень стресостійкості

Ці дані показують, що наявність роботи виявилася важливим фактором, який позитивно впливає на здатність справлятися зі стресом, незалежно від сімейного стану. У тих респондентів, які мають роботу, рівень стресостійкості в середньому є вищим, ніж у тих, хто не має постійної зайнятості. Це можна пояснити тим, що робота забезпечує стабільність, фінансову незалежність і відчуття контролю над життям. Крім того, професійна діяльність може допомагати у відволіканні від особистих проблем і надавати соціальну підтримку через колектив.

Неодружені без роботи продемонстрували найнижчий рівень стресостійкості — 16 балів. Це вказує на те, що відсутність підтримки як з боку родини, так і з боку професійного середовища, суттєво знижує здатність цих респондентів справлятися зі стресом. У таких випадках відчуття нестабільності та браку соціальних ресурсів призводить до більшої вразливості перед стресовими ситуаціями.

В результаті аналізу відповідей за шкалою самооцінки Розенберга (рис.3.11), було виявлено, що 55% респондентів мають середній рівень самооцінки. Це свідчить про те, що більшість людей загалом позитивно сприймають себе, але можуть відчувати певні сумніви або коливання у своїй впевненості в залежності від зовнішніх обставин або стресу.

25% респондентів продемонстрували високий рівень самооцінки, що вказує на впевненість у своїх можливостях і стійке позитивне ставлення до себе. Вони менш схильні до впливу зовнішніх факторів на свою самооцінку.

20% респондентів мають нижчий за середній рівень самооцінки, що може свідчити про певні труднощі у сприйнятті своїх досягнень або недостатню впевненість у власних силах.

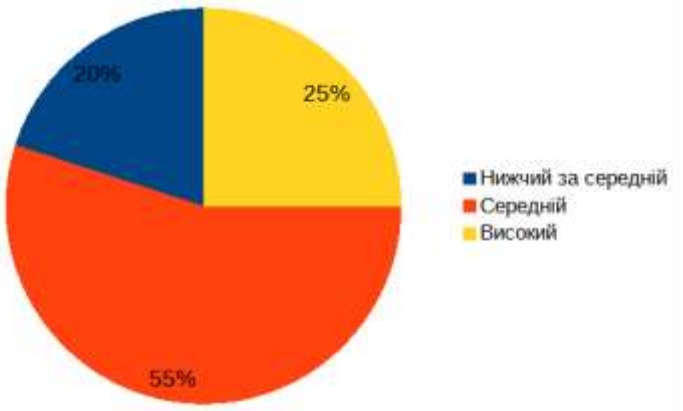


Рис. 3.11. Рівень самооцінки респондентів за шкалою Розенберга

Також був виконаний аналіз взаємозв’язку самооцінки за опитувальником «Самовідношення» і сімейним станом респондентів по віковим групам. Неодружені респонденти демонструють значно нижчу самооцінку на початку свого життєвого шляху. У вікових групах 23-45 років середній рівень самооцінки суттєво нижче, ніж у одружених. Проте цікава тенденція спостерігається у старшій віковій групі — від 46 до 55 років. Тут рівень

самооцінки серед неодружених значно підвищується, перевищуючи навіть показники одружених респондентів.

Ці результати можуть свідчити про те, що у молодшому віці сімейне життя сприяє стабільності й упевненості в собі, що відображається у вищій самооцінці. Однак у старшому віці неодружені респонденти, ймовірно, досягають певної особистої стабільності та самодостатності, що позитивно впливає на їхню самооцінку, роблячи її навіть вищою, ніж у тих, хто перебуває в шлюбі.

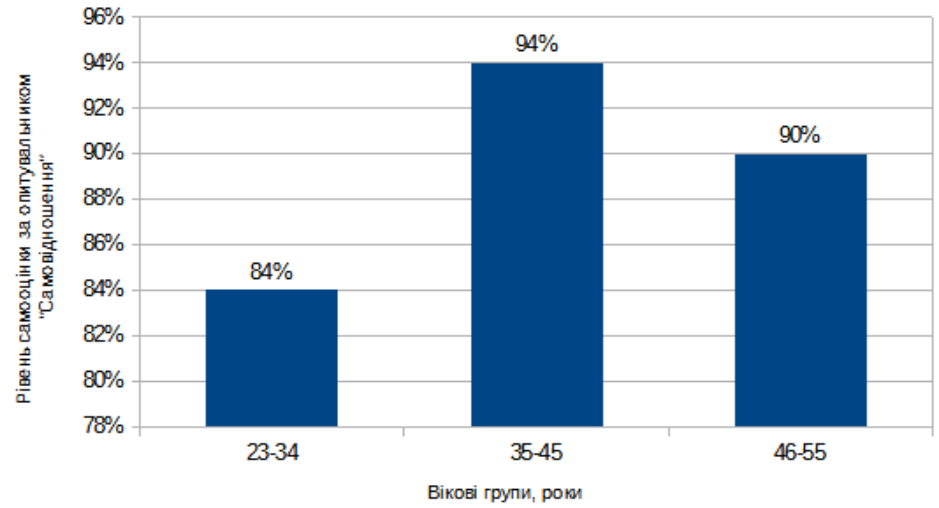


Рис. 3.12. Рівень самооцінки у одружених респондентів

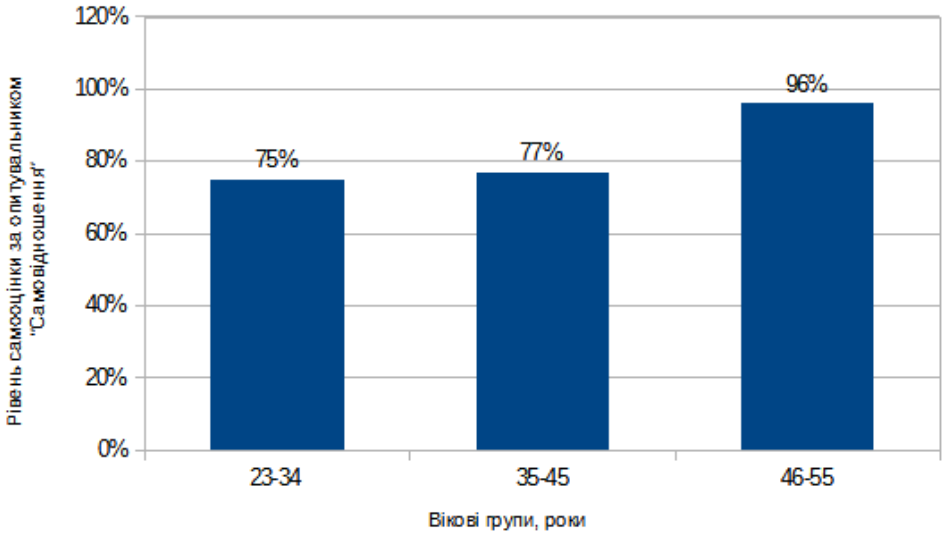


Рис. 3.13. Рівень самооцінки у неодружених респондентів

Було проаналізовано залежність між наявністю дітей та загальною самооцінкою (Рис. 3.14). Результати показали, що люди з дітьми мають вищий середній показник загальної самооцінки порівняно з тими, хто не має дітей. Це

може свідчити про позитивний вплив батьківства на самооцінку, оскільки наявність дітей може додавати відчуття значимості та відповідальності, що, в свою чергу, сприяє підвищенню самооцінки.

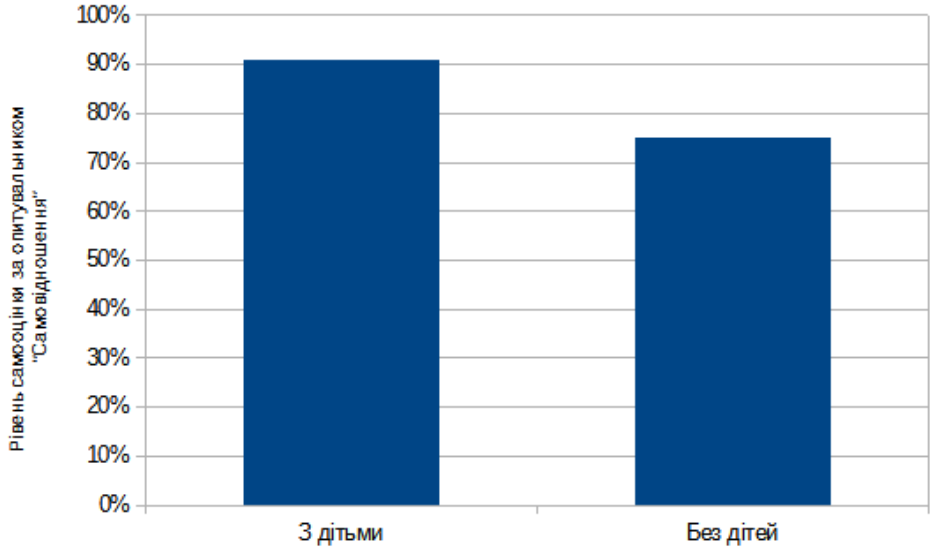


Рис. 3.14. Залежність між наявністю дітей та загальною самооцінкою

Цікаво було проаналізувати результати по шкалі самозвинувачення за опитувальником «Самовідношення» у порівнянні з різними віковими групами (Рис. 3.15). Спостерігається чітка тенденція до зниження рівня самозвинувачення з віком. Молодші респонденти у віці 23-35 років мають значно вищі показники, що свідчить про більшу схильність до самокритики та внутрішньої критики в цьому віковому періоді. У вікових групах 36-45 та 46-55 років цей показник поступово знижується, що може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, зростанням емоційної зрілості та покращенням самоприйняття з роками.

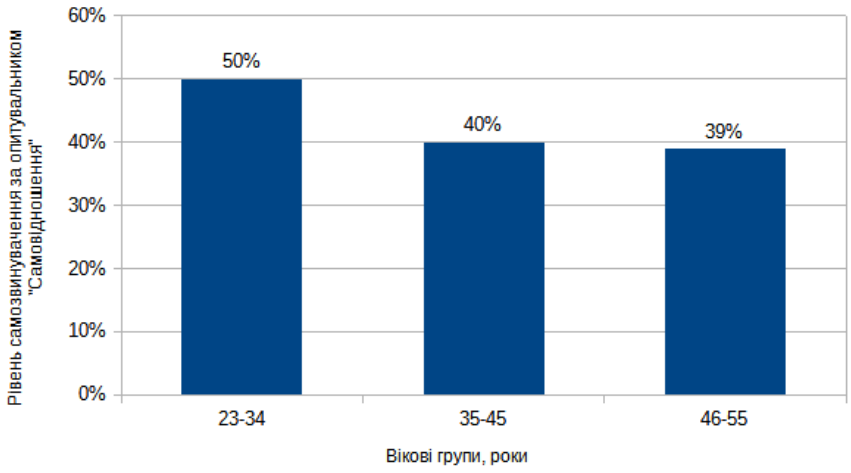


Рис. 3.15. Рівень самозвинувачення в залежності від вікових груп

Нижче наведені результати опитування респондентів окремо по всім шкалам за опитувальником «Самовідношення» (рис. 3.16-3.27).

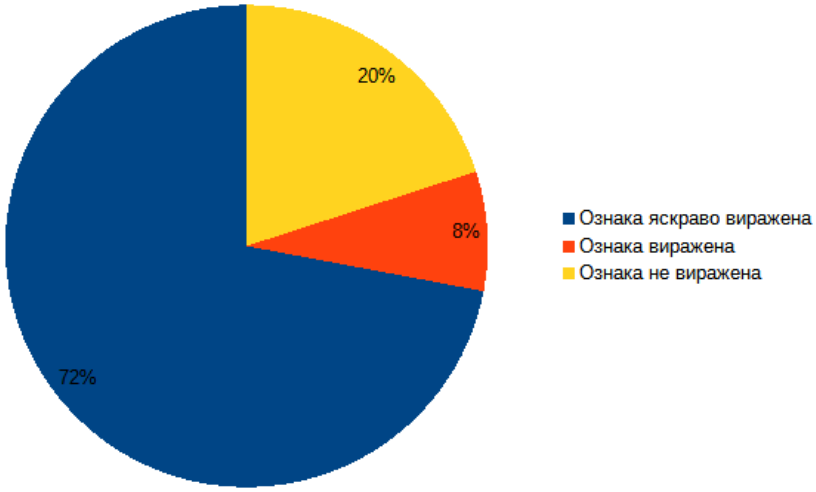


Рис. 3.16. Результати опитування за шкалою I — Самоповага

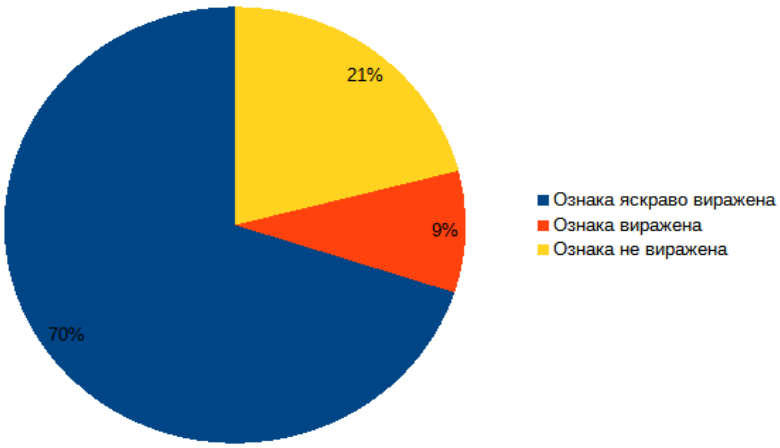


Рис. 3.18. Результати опитування за шкалою II — Аутосимпатія

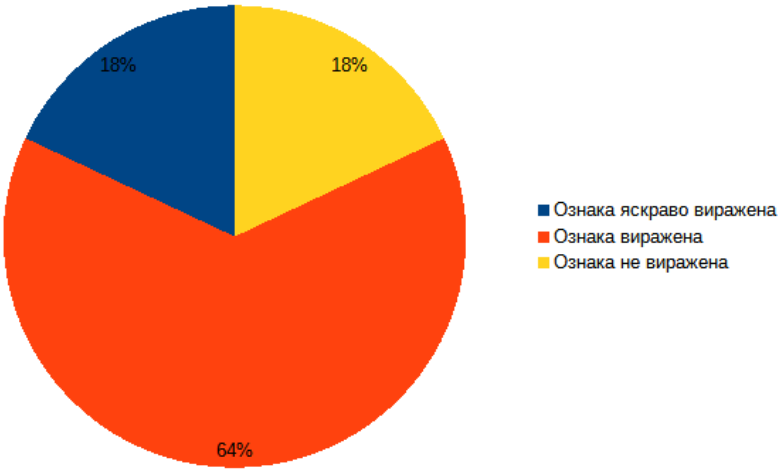


Рис. 3.19. Результати опитування за шкалою III — Очікуване ставлення від інших

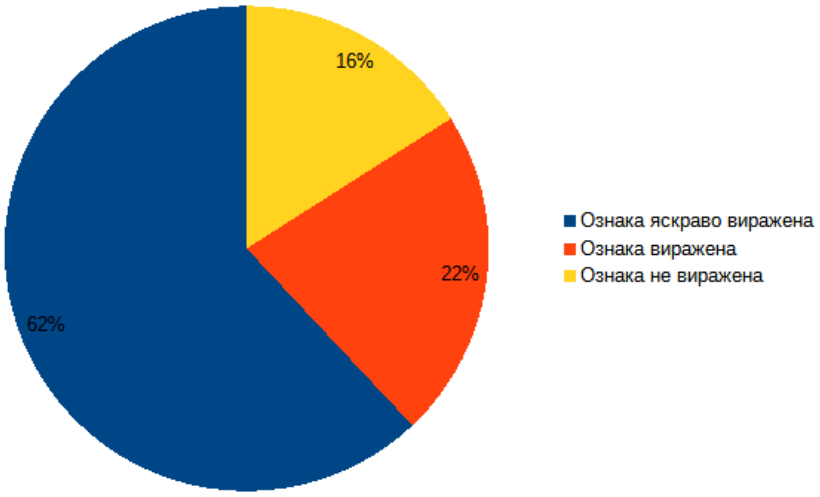


Рис. 3.20. Результати опитування за шкалою IV — Самоінтерес

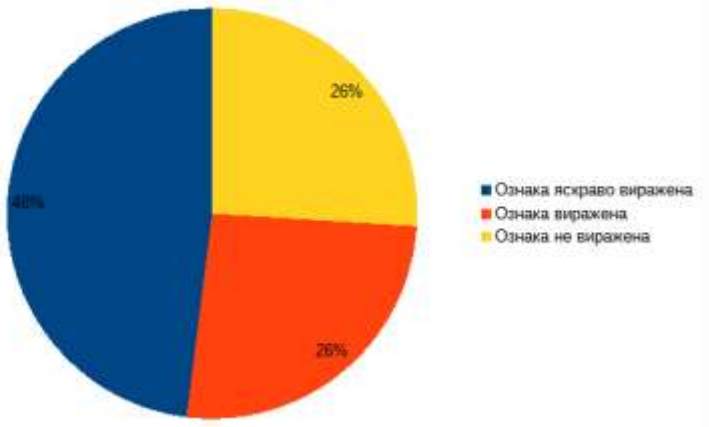


Рис. 3.21. Результати опитування за шкалою 1 — Самовпевненість

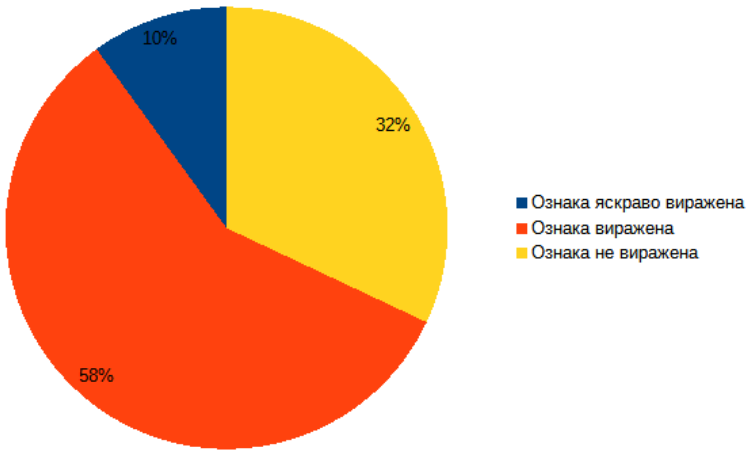


Рис. 3.22. Результати опитування за шкалою 2 — Ставлення інших

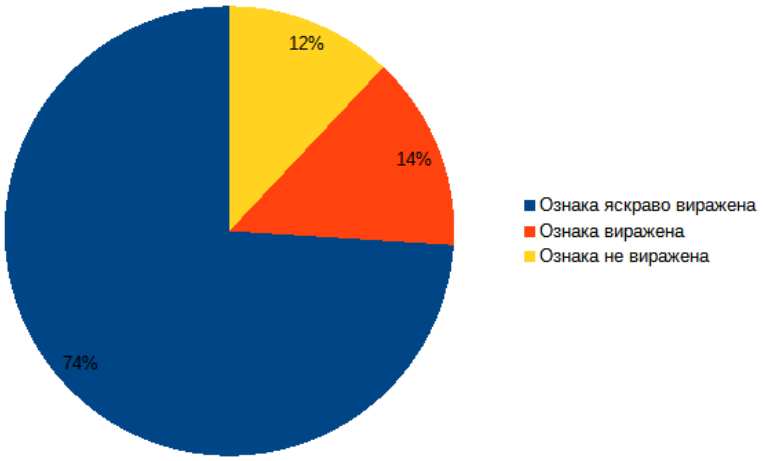


Рис. 3.23. Результати опитування за шкалою 3 — Самоприйняття

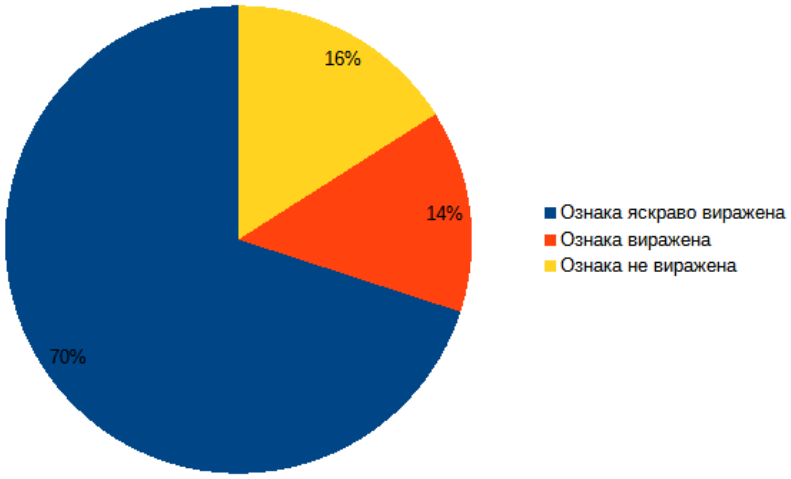


Рис. 3.24. Результати опитування за шкалою 4 — Саморуководство

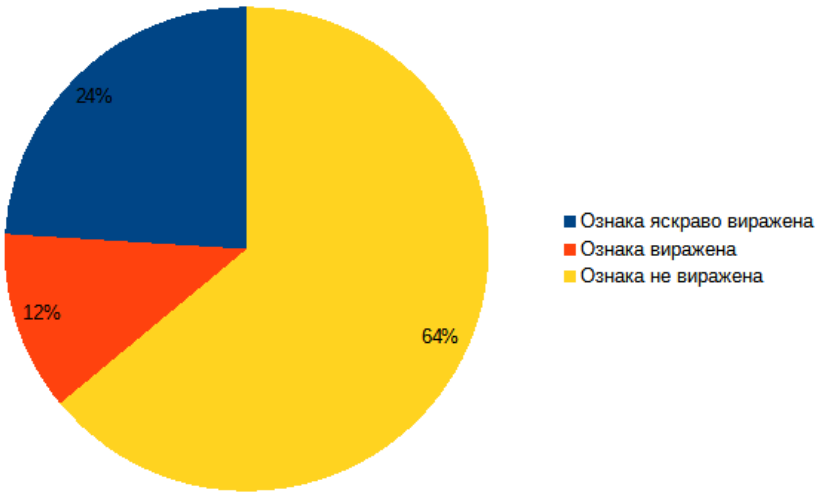


Рис. 3.25. Результати опитування за шкалою 5 — Самозвинувачення

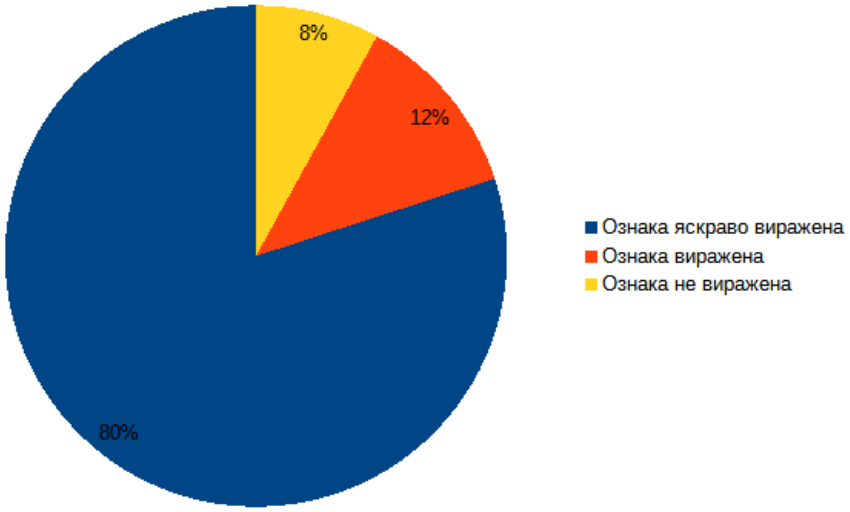


Рис. 3.26. Результати опитування за шкалою 6 — Самоінтерес

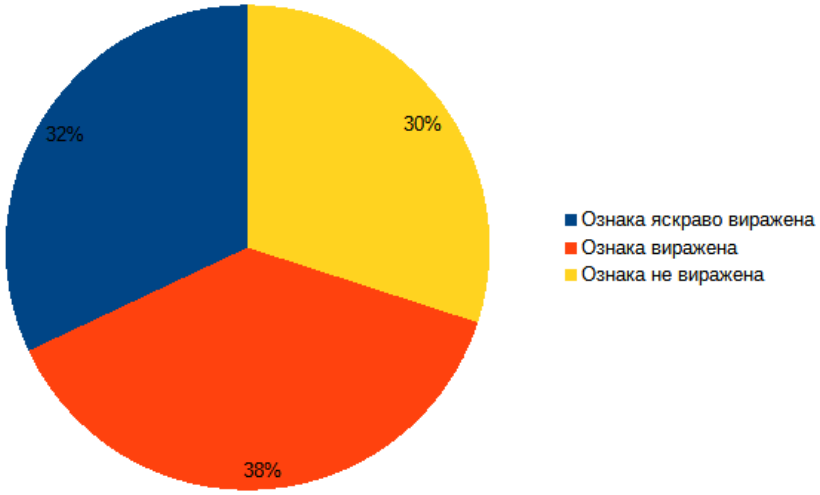


Рис. 3.27. Результати опитування за шкалою 7 — Саморозуміння

Аналізуючи максимальні значення "Ознака яскраво виражена" для кожної шкали «Самовідношення» (рис. 3.16 - 3.27), можна визначити шкали з найвищими показниками:

- Шкала 6 Самоінтерес: 80% респондентів мають яскраво виражений самоінтерес.
- Шкала 3 Самоприйняття: 74% респондентів мають яскраво виражене самоприйняття.
- Шкала І Самоповага: 72% респондентів мають яскраво виражену самоповагу.
- Шкала 4 Саморуководство: 70% респондентів мають яскраво виражене саморуководство.

- Шкала II Аутосимпатія: 70% респондентів мають яскраво виражену аутосимпатію.

Тож, самоінтерес (шкала 6) та самоприйняття (шкала 3) є найбільш вираженими характеристиками серед респондентів, що вказує на сильний інтерес до власного розвитку та високу здатність приймати свої особистісні особливості.

Самоповага та саморуководство також мають високі показники, що може свідчити про позитивне ставлення до себе і здатність керувати власною поведінкою.

Високий рівень аутосимпатії вказує на симпатію до себе і задоволеність власною особистістю.

3.3 Кореляційний аналіз

Кореляційний аналіз є одним із ключових методів обробки кількісного емпіричного матеріалу, зокрема в психологічних дослідженнях. Він дозволяє досліджувати взаємозв'язок між різними змінними та визначати силу і напрямок цього зв'язку.

У контексті нашого дослідження взаємозв’язку самооцінки зі стресостійкістю кореляційний аналіз допоміг дослідити, наскільки тісно ці дві змінні (рівень стресостійкості та рівень самооцінки) пов’язані між собою. Вони є важливими показниками психологічного благополуччя людини, оскільки стресостійкість часто визначає, як людина справляється з життєвими викликами, а самооцінка відображає її внутрішнє ставлення до себе.

Для обчислення зв’язку між рівнем стресостійкості та самооцінкою був використан коефіцієнт кореляції Пірсона:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Де

r — коефіцієнт кореляції Пірсона;

n — кількість респондентів у вибірці;

x — значення однієї змінної;

y — значення іншої змінної;

$\sum xy$ — сума добутків відповідних значень x та y;

$\sum x$ — сума значень змінної x;

$\sum y$ — сума значень змінної y;

$\sum x^2$ — сума квадратів значень змінної x;

$\sum y^2$ — сума квадратів значень змінної y;

В результаті розрахунку коефіцієнт Пірсона може варіюєватися від -1 до 1. Інтерпретація коефіцієнту дивись у табл 3.5

Таблиця 3.5

Значення коефіцієнту Пірсона

Значення коеф. Пірсона	Опис
1	свідчить про ідеальний позитивний зв'язок: зі зростанням однієї змінної інша також зростає
-1	означає ідеальний негативний зв'язок: зростання однієї змінної супроводжується зменшенням іншої
0	вказує на відсутність зв'язку між змінними.

У нашому дослідженні кореляційний аналіз був застосований для вивчення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем самооцінки респондентів як у загальній вибірці, так і в окремих вікових групах. За допомогою коефіцієнта Пірсона було розраховано, наскільки сильно ці два показники пов'язані між собою.

Для всієї вибірки коефіцієнт Пірсона становить 0.53, що вказує на помірний позитивний зв'язок між самооцінкою та стресостійкістю. Це означає, що люди з вищим рівнем самооцінки, як правило, мають вищій рівень стресостійкості. Помірний позитивний зв'язок вказує на те, що хоча обидві змінні пов'язані між собою, цей зв'язок не є ідеальною пропорцією, тому що

інші фактори також можуть впливати на стресостійкість, але самооцінка є важливим фактором, що сприяє її зміцненню.

По вікових групах результати представлені на рис. 3.28.

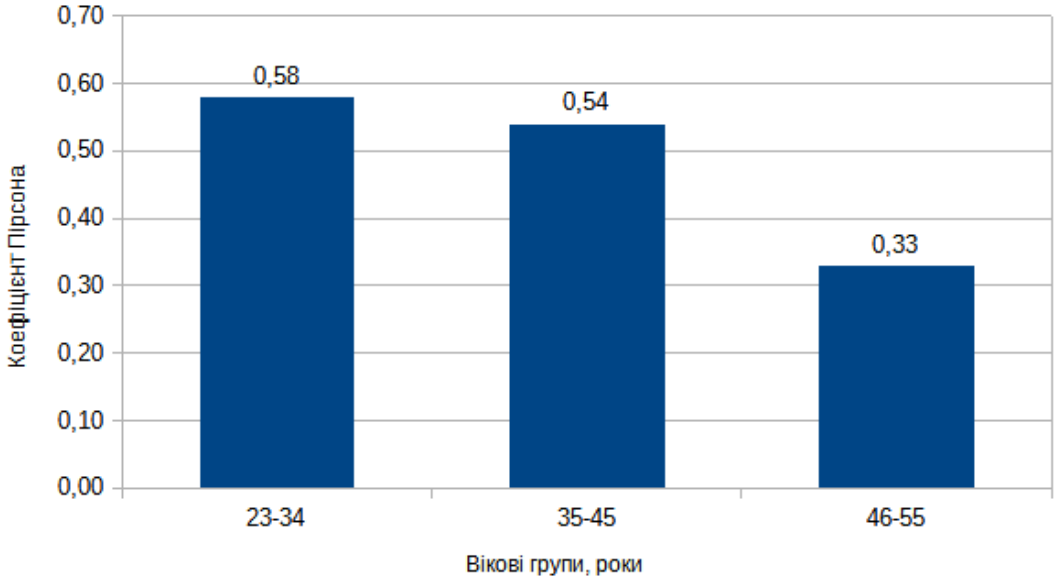


Рис. 3.28. Кореляційний коефіцієнт Пірсона по віковим групам

У групі 23-35 років коефіцієнт Пірсона дорівнює 0.58, що вказує на те, що у молодших респондентів сильний взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю. Люди з вищою самооцінкою краще справляються зі стресом. У цьому віці, коли люди активно шукають свій професійний та особистий шлях, їхня впевненість у собі допомагає їм легше адаптуватися до змін і викликів. Самооцінка виступає важливим ресурсом, який сприяє підвищенню стресостійкості.

У респондентів у віковій групі 36-45 років коефіцієнт Пірсона становить 0.54, що також вказує на помірний позитивний зв'язок. Люди цього віку, які мають вищу самооцінку, здатні краще адаптуватися до стресу. Однак у цьому віці на рівень стресостійкості можуть впливати інші чинники, такі як життєві обов'язки, сімейні та професійні зобов'язання. Незважаючи на це, самооцінка залишається важливим елементом для підтримки стійкості перед труднощами.

Для групи 46-55 років коефіцієнт Пірсона дорівнює 0.33, що вказує на слабший позитивний зв'язок між самооцінкою та стресостійкістю. Це свідчить про те, що хоча самооцінка все ще відіграє роль у стресостійкості, у старшому

віці її вплив стає менш вираженим. Люди з вищою самооцінкою у цьому віці все ще демонструють вищу стресостійкість, але інші фактори, такі як накопичений життєвий досвід, соціальна підтримка та загальна стабільність, можуть бути більш важливими для збереження психологічного здоров'я.

Таким чином, результати кореляційного аналізу демонструють, що вищий рівень самооцінки пов'язаний з вищою стресостійкістю у всіх вікових групах, проте цей зв'язок найсильніший серед молодших респондентів (23-35 років) і поступово слабшає з віком. Молодші люди більше покладаються на власну впевненість у собі, щоб справлятися зі стресом, тоді як у старшому віці стресостійкість, ймовірно, формується під впливом інших факторів, таких як досвід, соціальні зв'язки та життєва стабільність.

Також у ході дослідження нами проведено кореляційний аналіз для вивчення зв’язку між стресостійкістю та різними аспектами самоставлення особистості за шкалами «Самовідношення» . Розглянуто зв’язки між стресостійкістю та самоінтересом, самоприйняттям, самовпевненістю, сприйняттям ставлення до себе інших та саморозумінням. Результати показали різну міру тісноти зв'язку між стресостійкістю та цими аспектами, що формують самоставлення особистості.

Згідно з отриманими даними, самовпевненість має найбільш виражений позитивний зв'язок зі стресостійкістю (0.53), що вказує на важливість впевненості у собі в контексті подолання стресу. Самоприйняття також демонструє помірний позитивний зв'язок (0.50), підкреслюючи значущість внутрішньої гармонії. Саморозуміння (0.45) показало помірний позитивний зв'язок зі стресостійкістю. Натомість самоінтерес (0.32) продемонстрував слабший зв'язок, що свідчить про те, що здатність особистості приймати себе як цілісну особистість є більш вагомим фактором, що впливає на рівень її стресостійкості, ніж рівень самоінтересу.

Найслабший зв'язок виявлено між стресостійкістю та сприйняттям ставлення до себе інших (0.10), що підкреслює меншу роль зовнішнього сприйняття у здатності справлятися зі стресом.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз наукової літератури з проблематики самооцінки та стресостійкості у дорослому віці показав, що ці поняття є ключовими аспектами психологічного благополуччя людини. У вітчизняній і зарубіжній психології самооцінка вивчається як багатовимірна структура, що впливає на емоційну стабільність, соціальну адаптацію та життєві досягнення. Стресостійкість, у свою чергу, розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і швидко відновлюватися після труднощів. Літературний огляд також виявив, що взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю активно досліджується, проте недостатньо уваги приділяється його особливостям у різних вікових групах дорослого населення.

Самооцінка є одним з основних факторів, які впливають на стресостійкість дорослих. Висока самооцінка асоціюється з більшою здатністю долати стрес, оскільки люди з позитивним ставленням до себе частіше використовують активні стратегії подолання проблем і мають оптимістичне сприйняття життєвих викликів. З іншого боку, низька самооцінка може призводити до підвищеної тривожності та пасивних стратегій подолання стресу, таких як уникання чи катастрофізація. Самооцінка формується під впливом життєвих подій і соціальних взаємин, її зміни у дорослому віці пов'язані з професійними досягненнями, соціальним статусом і сімейним життям.

Експериментальні результати щодо взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості. Аналіз впливу різних соціально-економічних факторів, таких як сімейний стан і наявність роботи, виявив, що наявність стабільної професійної зайнятості є важливим чинником, який позитивно впливає на рівень стресостійкості. Незалежно від сімейного стану, респонденти, які мали роботу, показали вищий рівень здатності справлятися зі стресом, що може бути пояснено стабільністю, фінансовою незалежністю і відчуттям контролю над

власним життям. Люди без роботи, особливо неодружені, продемонстрували найнижчі показники стресостійкості, що свідчить про важливість соціальної підтримки й економічної стабільності для подолання стресових ситуацій.

Аналіз самооцінки респондентів у контексті сімейного стану показав, що неодружені респонденти в молодому віці (23-45 років) мають значно нижчу самооцінку порівняно з одруженими. Це може бути пов'язано з тим, що сімейне життя на ранніх етапах сприяє відчуттю стабільності і впевненості в собі. Однак у старшому віці (46-55 років) спостерігається зворотна тенденція: рівень самооцінки неодружених значно підвищується і навіть перевищує показники одружених респондентів. Це може свідчити про те, що у старшому віці неодружені досягають більшої особистої стабільності та самодостатності, що позитивно впливає на їхню самооцінку.

Дослідження взаємозв'язку між наявністю дітей та загальним рівнем самооцінки виявило, що люди з дітьми демонструють вищі середні показники самооцінки порівняно з тими, хто дітей не має. Наявність дітей може підвищувати самооцінку завдяки відчуттю мети та значущості, яке приносить батьківство. Крім того, соціальна підтримка і позитивне визнання з боку суспільства також сприяють зростанню впевненості в собі.

Аналіз результатів по шкалам опитувальника «Самовідношення» показує, що найбільш вираженими рисами серед респондентів є самоінтерес та самоприйняття: 80% і 74% опитуваних мають ці характеристики на яскраво вираженому рівні. Це свідчить про сильний інтерес до власного розвитку та високу здатність приймати свої особисті якості. Загалом, результати вказують на високе прийняття себе та позитивне ставлення до власної особистості серед респондентів.

Кореляційний аналіз, проведений для вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю, виявив помірний позитивний зв'язок між цими показниками. Для загальної вибірки коефіцієнт Пірсона становив 0.53, що свідчить про те, що люди з вищою самооцінкою, як правило, мають вищий рівень стресостійкості. Однак, цей зв'язок не є абсолютним, що вказує на

наявність інших факторів, які також впливають на здатність людини справлятися зі стресом.

Аналіз вікових груп виявив, що найсильніший взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю спостерігається у молодших респондентів (23-35 років), де коефіцієнт Пірсона становить 0.58. Це свідчить про те, що на цьому етапі життя самооцінка є важливим ресурсом, який допомагає справлятися з викликами і адаптуватися до життєвих змін. У віковій групі 36-45 років цей зв'язок також помірно позитивний (коефіцієнт Пірсона 0.54), однак у цьому віці на стресостійкість можуть впливати інші фактори, такі як сімейні та професійні обов'язки. У старшій віковій групі (46-55 років) коефіцієнт Пірсона дорівнює 0.33, що свідчить про слабший зв'язок між самооцінкою і стресостійкістю. У цьому віці стресостійкість більше залежить від життєвого досвіду та стабільності, ніж від рівня самооцінки.

Було виконано кореляційний аналіз для дослідження зв’язку між стресостійкістю та різними аспектами самоставлення особистості. Результати кореляційного аналізу показали, що самовпевненість є ключовим фактором, який позитивно впливає на стресостійкість, демонструючи найвищий рівень зв’язку (0.53). Значущу роль відіграє і самоприйняття (0.50), оскільки внутрішня гармонія підтримує здатність долати стресові ситуації. Позитивна кореляція з саморозумінням (0.45) також підтверджує важливість самоусвідомлення у зміцненні стійкості до стресу. Порівняно низький зв’язок із самоінтересом (0.32) вказує на те, що прийняття себе як цілісної особистості є вагомішим чинником для стресостійкості, ніж просто зосередженість на власних інтересах. Ставлення інших до особистості (0.10) має найменший вплив, що свідчить про те, що зовнішнє сприйняття є менш визначальним для здатності протистояти стресу порівняно з внутрішніми характеристиками.

Таким чином, дослідження показало, що самооцінка є важливим чинником стресостійкості, особливо в молодому віці, коли люди більше покладаються на впевненість у собі для подолання стресових ситуацій. У старшому віці цей зв'язок стає менш вираженим, оскільки інші фактори, такі як

соціальна підтримка та життєва стабільність, відіграють більшу роль у збереженні психологічного благополуччя.

Отримані результати мають важливе практичне значення для розробки психотерапевтичних програм, спрямованих на підвищення самооцінки та розвиток стресостійкості у дорослих. Вони можуть бути використані у психологічних консультаціях, психотерапії та тренінгах для покращення адаптації людей до стресових ситуацій, зокрема в умовах вікових криз.

Дослідження виявило, що важливо продовжувати вивчати механізми взаємозв’язку самооцінки та стресостійкості з урахуванням інших соціальних і психологічних факторів, таких як гендерні особливості, соціально-економічний статус і міжособистісні відносини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Antonovsky, A. Health, Stress, and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979. 255 p.

2. Baratta, M. V., & Seligman, M. E. P. From helplessness to controllability: toward a neuroscience of resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 2023. URL:https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2023.1170417/full:contentReference[oaicite:2]{index=2}

3. Berteotti C. Improving Sleep to Improve Stress Resilience. Current Sleep Medicine Reports, 2023. URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s40675-023-00209-2:contentReference[oaicite:3]{index=3}

4. Baumeister, R. F. The Self in Social Psychology. New York: Psychology Press, 1999. 456 p.

5. Blouin, M. Research Review Shows Self-Esteem Has Long-Term Benefits. University of California, Davis, 2023. URL: https://www.ucdavis.edu/news/research-review-shows-self-esteem-has-long-term-benefits.

6. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 2003, 18(2), 76-82.

7. Chen, C. Editorial: New insights into stress coping and resilience. Frontiers in Psychology, 2023. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1170417/full

8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985. 372 p

9. Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Wells, B. E., & Maitino, A. Gender Differences in Domain-Specific Self-Esteem: A Meta-Analysis. Review of General Psychology, 2009, 13(1), 34-45

10. Heine, S. J. Self as Cultural Product: An Examination of East Asian and North American Selves. *Journal of Personality*, 2001, 69(6), 881-906

11. James Villiam. The Principles of Psychology, Vol. 1. Dover Publications, 2000. 696p.

12. Kernis, M. H. Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*. 2003. № 14(1). С. 1–26.

13. Kobasa, S. R. Personality and resistance to illness. New York: American *Journal of Community Psychology*, 1979. 413-423 p.

14. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p

15. Rogers Carl. Client-centered therapy, its current practice, implications, and theory, (The Houghton Mifflin psychological series) Hardcover – January 1, 1951. 700 p.

16. Rosenberg Morris. Society and the Adolescent Self-Image. Princenton, New Jersey-1965. 341p.

17. Selye, H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.

18. Schreurs, L., & Vandenbosch, L. #influenced! The impact of social media influencing on self-esteem and the role of social comparison and resilience. Frontiers in Psychology, 2023. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1024473/full.

19. Suttonn. J. Self-Esteem Research: 20 Most Fascinating Findings. PositivePsychology.com, 2023. URL: https://positivepsychology.com/self-esteem-research/

20. Бондаренко Д. С. Самооцінка особистості. Чернігів: Освіта, 2015. 129 с.

21. Бороздіна Л. В. Психологічні аспекти формування самосвідомості та самооцінки особистості. Київ: Наукова думка, 2012. 240 с.

22. Воронова О. Ю. Самооцінка як умова формування професійної «Яконцепції». *Проблеми загальної та педагогічної психології:* зб. наук. Праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Київ, 2011. Т. XIII, част. 2. С. 73–80.

23. Каплін С. В., Меліхова Т. В., Приймак М. Ю., Кострица І. Л., Рудницький В. М. Прикладна психодіагностика: навчальний посібник. Київ: Національна гвардія України, 2020. Тест-опитувальник “Самовідношення” / В. В. Століна, С. Р. Пантелєєв. С. 145-150. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Posibnyk_Prykladna_psykhodiahnostykaNGU2020.pdf

24. Леонтьєв Д. О. Психологія особистісного розвитку та самоактуалізації. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2011. 368 с.

25. Лісовицька О. А. Вплив самооцінки на подолання стресу у студентів. *Психологія і суспільство*. 2016. №2. Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, с 45-56.

26. Максименко, С. Д. Психологія особистісної стійкості та адаптації. Київ: Вид-во НПУ ім. Драгоманова, 2018. 380 р.

27. Папітченко Л., Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Н*ауковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2020. № 12. С. 79-89.

28. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. канд. психологічних наук: 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ. 2021. 272с.

29. Титаренко, Т. М. Стратегії життєстійкості особистості в умовах життєвих криз. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2016. 284 р.

30. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності .Київ: Либідь, 2003. 376 с

31. Швалб Ю. М. Стрес і адаптація: Психологічні механізми. Київ: Академвидав, 2009. 295 с.

32. Шкала самооцінки Розенберга (українська версія) / Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. 2017. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf

33. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. Б. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 67-72. DOI: https://doi.org/10.32471/rheumatology.v0i2.1187

34. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати проходження тестів на стресостійкість Коннора-Девідсона та на самооцінку Розенберга

№ респондента	Вік	Стать	Сімейний стан	Діти	Робота	Тест на стресостійкість Коннора-Девідсона		Шкала самооцінки Розенберга	
						Кількість балів	Рівень стресо-стійкості	Рівень самоповаги	Рівень самооцінки
1	36	Жінка	-	+	+	23	Середній	30	Високий
2	36	Жінка	+	+	+	22	Середній	30	Високий
3	29	Жінка	-	-	+	25	Середній	26	Середній
4	47	Жінка	+	+	+	25	Середній	26	Середній
5	37	Жінка	-	-	+	31	Високий	31	Високий
6	55	Жінка	+	+	+	25	Середній	31	Високий
7	33	Жінка	-	-	+	29	Середній	32	Високий
8	40	Жінка	-	-	-	20	Нижчий за середній	22	Нижчий за середній
9	33	Жінка	-	-	-	12	Нижчий за середній	27	Середній
10	47	Жінка	+	+	+	25	Середній	32	Високий
11	48	Жінка	-	+	+	30	Середній	28	Середній
12	32	Жінка	-	-	+	32	Високий	35	Високий
13	35	Жінка	-	-	+	20	Нижчий за середній	22	Нижчий за середній
14	29	Жінка	+	+	+	30	Середній	31	Високий
15	48	Жінка	+	+	+	29	Середній	27	Середній
16	33	Жінка	+	+	-	30	Середній	32	Високий
17	25	Чоловік	-	-	+	22	Середній	26	Середній
18	27	Жінка	-	-	+	15	Нижчий за середній	23	Нижчий за середній

19	31	Жінка	+	+	+	24	Середній	26	Середній
20	29	Жінка	+	-	+	27	Середній	29	Середній
21	45	Чоловік	-	-	+	15	Нижчий за середній	19	Нижчий за середній
22	39	Жінка	+	+	-	17	Нижчий за середній	25	Середній
23	45	Чоловік	+	+	+	33	Високий	27	Середній
24	49	Жінка	-	+	+	32	Високий	28	Середній
25	47	Чоловік	+	+	+	24	Середній	29	Середній
26	43	Жінка	+	+	+	28	Середній	27	Середній
27	38	Жінка	+	+	-	24	Середній	32	Високий
28	31	Жінка	+	-	+	25	Середній	25	Середній
29	23	Жінка	-	-	+	29	Середній	23	Нижчий за середній
30	49	Жінка	-	+	+	24	Середній	26	Середній
31	40	Жінка	-	+	+	21	Середній	25	Середній
32	27	Жінка	+	-	+	15	Нижчий за середній	23	Нижчий за середній
33	27	Жінка	-	-	+	23	Середній	26	Середній
34	46	Жінка	+	+	-	19	Нижчий за середній	24	Нижчий за середній
35	46	Жінка	+	+	+	19	Нижчий за середній	30	Високий
36	36	Жінка	-	+	+	29	Середній	29	Середній
37	48	Жінка	-	-	+	29	Середній	29	Середній
38	42	Жінка	+	+	+	29	Середній	27	Середній
39	33	Жінка	-	-	+	32	Високий	27	Середній
40	40	Жінка	+	+	-	21	Середній	31	Високий
41	23	Чоловік	-	-	+	26	Середній	25	Середній
42	33	Жінка	+	+	+	20	Нижчий за середній	27	Середній

43	23	Жінка	+	-	+	24	Середній	24	Нижчий за середній
44	34	Чоловік	+	+	+	25	Середній	23	Нижчий за середній
45	25	Жінка	+	+	+	21	Середній	26	Середній
46	35	Жінка	+	+	+	25	Середній	27	Середній
47	53	Жінка	+	+	+	20	Нижчий за середній	21	Нижчий за середній
48	30	Жінка	+	-	+	31	Високий	26	Середній
49	32	Жінка	+	+	+	23	Середній	33	Високий
50	36	Жінка	+	+	+	26	Середній	28	Середній

Додаток Б

Результати проходження опитувальника «Самовідношення» (IVосновні шкали)

№ респондента	Шкала S загальна самооцінка			Шкала I - самоповага			Шкала II - аутосимпатія			Шкала III - очікуване ставлення від інших			Шкала IV - самоінтерес		
	Сирий бал	%	Інтерпритація	Сирий бал	%	Інтерпритація	Сирий бал	%	Інтерпритація	Сирий бал	%	Інтерпритація	Сирий бал	%	Інтерпритація
1	23	96,67	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	12	96,67	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
2	22	96	Ознака яскраво виражена	14	99,67	Ознака яскраво виражена	10	98,33	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	6	71,33	Ознака виражена
3	20	90,67	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	11	90,67	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
4	18	84	Ознака яскраво виражена	10	80	Ознака яскраво виражена	12	77,33	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
5	23	96,67	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	12	90,67	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
6	23	96,67	Ознака яскраво виражена	11	86,67	Ознака яскраво виражена	9	86	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
7	23	96,67	Ознака яскраво виражена	11	86,67	Ознака яскраво виражена	11	86	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
8	15	69,33	Ознака виражена	7	44,67	Ознака не виражена	8	47	Ознака не виражена	9	39,67	Ознака не виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
9	17	80	Ознака яскраво виражена	7	44,67	Ознака не виражена	10	47	Ознака не виражена	10	53	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
10	23	96,67	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	12	96,67	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
11	22	96	Ознака яскраво виражена	11	86,67	Ознака яскраво виражена	10	86	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
12	24	98	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	11	96,67	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
13	12	49	Ознака не виражена	2	6	Ознака не виражена	5	9	Ознака не виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	6	71,33	Ознака виражена
14	22	96	Ознака яскраво виражена	14	99,67	Ознака яскраво виражена	14	98,33	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	5	49,67	Ознака не виражена
15	18	84	Ознака яскраво виражена	7	44,67	Ознака не виражена	10	47	Ознака не виражена	10	53	Ознака виражена	5	49,67	Ознака не виражена
16	23	96,67	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	11	96,67	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	6	71,33	Ознака виражена
17	10	32,33	Ознака не виражена	6	34	Ознака не виражена	5	37,33	Ознака не виражена	11	72,33	Ознака виражена	5	49,67	Ознака не виражена

18	4	6,33	Ознака не виражена	1	4	Ознака не виражена	3	3,67	Ознака не виражена	2	0,67	Ознака не виражена	1	2	Ознака не виражена
19	22	96	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	13	90,67	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
20	21	93,33	Ознака яскраво виражена	11	86,67	Ознака яскраво виражена	11	86	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
21	5	9	Ознака не виражена	2	6	Ознака не виражена	3	9	Ознака не виражена	9	39,67	Ознака не виражена	3	16	Ознака не виражена
22	24	98	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	12	96,67	Ознака яскраво виражена	13	100	Ознака яскраво виражена	6	71,33	Ознака виражена
23	22	96	Ознака яскраво виражена	11	86,67	Ознака яскраво виражена	12	86	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	6	71,33	Ознака виражена
24	23	96,67	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	11	96,67	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	6	71,33	Ознака виражена
25	21	93,33	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	10	96,67	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
26	19	88	Ознака яскраво виражена	11	86,67	Ознака яскраво виражена	11	86	Ознака яскраво виражена	8	27,33	Ознака не виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
27	23	96,67	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	12	90,67	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
28	13	55,33	Ознака виражена	6	34	Ознака не виражена	1	37,33	Ознака не виражена	10	53	Ознака виражена	4	29	Ознака не виражена
29	22	96	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	10	96,67	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
30	23	96,67	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	13	96,67	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	6	71,33	Ознака виражена
31	22	96	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	13	96,67	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
32	14	62,67	Ознака виражена	7	44,67	Ознака не виражена	9	47	Ознака не виражена	7	17,67	Ознака не виражена	4	29	Ознака не виражена
33	21	93,33	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	10	96,67	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
34	19	88	Ознака яскраво виражена	11	86,67	Ознака яскраво виражена	11	86	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
35	23	96,67	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	14	90,67	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
36	20	90,67	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	9	90,67	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	6	71,33	Ознака виражена
37	22	96	Ознака яскраво виражена	15	100	Ознака яскраво виражена	12	99,67	Ознака яскраво виражена	9	39,67	Ознака не виражена	8	100	Ознака яскраво виражена

38	22	96	Ознака яскраво виражена	11	86,67	Ознака яскраво виражена	11	86	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	6	71,33	Ознака виражена
39	20	90,67	Ознака яскраво виражена	9	71,33	Ознака виражена	12	69,67	Ознака виражена	10	53	Ознака виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
40	18	84	Ознака яскраво виражена	9	71,33	Ознака виражена	9	69,67	Ознака виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
41	21	93,33	Ознака яскраво виражена	11	86,67	Ознака яскраво виражена	12	86	Ознака яскраво виражена	12	91,33	Ознака яскраво виражена	6	71,33	Ознака виражена
42	16	74,33	Ознака виражена	9	71,33	Ознака виражена	5	69,67	Ознака виражена	8	27,33	Ознака не виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
43	23	96,67	Ознака яскраво виражена	10	80	Ознака яскраво виражена	9	77,33	Ознака яскраво виражена	9	39,67	Ознака не виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
44	13	55,33	Ознака виражена	7	44,67	Ознака не виражена	9	47	Ознака не виражена	4	3,33	Ознака не виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
45	20	90,67	Ознака яскраво виражена	10	80	Ознака яскраво виражена	7	77,33	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
46	18	84	Ознака яскраво виражена	8	58,67	Ознака виражена	7	58,33	Ознака виражена	10	53	Ознака виражена	5	49,67	Ознака не виражена
47	16	74,33	Ознака виражена	10	80	Ознака яскраво виражена	9	77,33	Ознака яскраво виражена	10	53	Ознака виражена	6	71,33	Ознака виражена
48	24	98	Ознака яскраво виражена	14	99,67	Ознака яскраво виражена	13	98,33	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	8	100	Ознака яскраво виражена
49	24	98	Ознака яскраво виражена	13	93,67	Ознака яскраво виражена	12	96,67	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена
50	21	93,33	Ознака яскраво виражена	10	80	Ознака яскраво виражена	11	77,33	Ознака яскраво виражена	11	72,33	Ознака виражена	7	92,33	Ознака яскраво виражена

Додаток В

Результати проходження опитувальника «Самовідношення» (допоміжні шкали 1-4)

№ респондента	Шкала 1 - самовпевненість.			Шкала 2 - ставлення інших.			Шкала 3 - самоприйняття.			Шкала 4 - саморуководство		
	Сирий бал	%	Інтерпритація	Сирий бал	%	Інтерпритація	Сирий бал	%	Інтерпритація	Сирий бал	%	Інтерпритація
1	5	65,67	Ознака виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
2	6	81,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
3	5	65,67	Ознака виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
4	5	65,67	Ознака виражена	5	32	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	6	92	Ознака яскраво виражена
5	5	65,67	Ознака виражена	6	51,33	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
6	8	100	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	5	70,67	Ознака виражена	3	38,33	Ознака не виражена
7	7	92,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
8	3	29,33	Ознака не виражена	5	32	Ознака не виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
9	3	29,33	Ознака не виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	6	92	Ознака яскраво виражена
10	7	92,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
11	7	92,33	Ознака яскраво виражена	7	80	Ознака яскраво виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	4	60,33	Ознака виражена
12	7	92,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	4	60,33	Ознака виражена
13	3	29,33	Ознака не виражена	7	80	Ознака яскраво виражена	5	70,67	Ознака виражена	3	38,33	Ознака не виражена
14	7	92,33	Ознака яскраво виражена	5	32	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
15	6	81,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	3	38,33	Ознака не виражена
16	6	81,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	4	50,67	Ознака не виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
17	2	16,67	Ознака не виражена	6	51,33	Ознака виражена	5	70,67	Ознака виражена	4	60,33	Ознака виражена

18	1	7,33	Ознака не виражена	1	0,67	Ознака не виражена	1	7,67	Ознака не виражена	2	25,67	Ознака не виражена
19	6	81,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	7	100	Ознака яскраво виражена
20	4	49,67	Ознака не виражена	5	32	Ознака не виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
21	1	7,33	Ознака не виражена	5	32	Ознака не виражена	1	7,67	Ознака не виражена	2	25,67	Ознака не виражена
22	7	92,33	Ознака яскраво виражена	7	80	Ознака яскраво виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	6	92	Ознака яскраво виражена
23	5	65,67	Ознака виражена	5	32	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	6	92	Ознака яскраво виражена
24	7	92,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
25	6	81,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	6	92	Ознака яскраво виражена
26	5	65,67	Ознака виражена	4	15	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
27	6	81,33	Ознака яскраво виражена	5	32	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	6	92	Ознака яскраво виражена
28	3	29,33	Ознака не виражена	5	32	Ознака не виражена	1	7,67	Ознака не виражена	3	38,33	Ознака не виражена
29	5	65,67	Ознака виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	6	92	Ознака яскраво виражена
30	6	81,33	Ознака яскраво виражена	7	80	Ознака яскраво виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
31	6	81,33	Ознака яскраво виражена	5	32	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
32	4	49,67	Ознака не виражена	3	7,33	Ознака не виражена	3	34,33	Ознака не виражена	6	92	Ознака яскраво виражена
33	7	92,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	5	70,67	Ознака виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
34	5	65,67	Ознака виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	4	60,33	Ознака виражена
35	5	65,67	Ознака виражена	6	51,33	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
36	5	65,67	Ознака виражена	6	51,33	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
37	6	81,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена

38	6	81,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	4	60,33	Ознака виражена
39	5	65,67	Ознака виражена	6	51,33	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
40	2	16,67	Ознака не виражена	7	80	Ознака яскраво виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	4	60,33	Ознака виражена
41	7	92,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	6	92	Ознака яскраво виражена
42	6	81,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	3	34,33	Ознака не виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
43	7	92,33	Ознака яскраво виражена	5	32	Ознака не виражена	5	70,67	Ознака виражена	3	38,33	Ознака не виражена
44	4	49,67	Ознака не виражена	2	3,67	Ознака не виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	3	38,33	Ознака не виражена
45	5	65,67	Ознака виражена	6	51,33	Ознака виражена	5	70,67	Ознака виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
46	4	49,67	Ознака не виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	4	60,33	Ознака виражена
47	4	49,67	Ознака не виражена	5	32	Ознака не виражена	5	70,67	Ознака виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
48	7	92,33	Ознака яскраво виражена	5	32	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
49	6	81,33	Ознака яскраво виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена
50	5	65,67	Ознака виражена	6	51,33	Ознака виражена	6	89,67	Ознака яскраво виражена	5	79,67	Ознака яскраво виражена

Додаток Г

Результати проходження оптувальника «Самовідношення» (допоміжні шкали 5-7)

№ респондента	Шкала 5 - самозвинувачення.			Шкала 6 - самоінтерес.			Шкала 7 - саморозуміння.		
	Сирий бал	%	Інтерпритація	Сирий бал	%	Інтерпритація	Сирий бал	%	Інтерпритація
1	3	26,67	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	94	Ознака яскраво виражена
2	4	43,33	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
3	2	15	Ознака не виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
4	3	26,67	Ознака не виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	2	43,33	Ознака не виражена
5	3	26,67	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
6	6	81,67	Ознака яскраво виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
7	5	60,77	Ознака виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	2	43,33	Ознака не виражена
8	6	81,67	Ознака яскраво виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	2	43,33	Ознака не виражена
9	4	43,33	Ознака не виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	1	21,33	Ознака не виражена
10	4	43,33	Ознака не виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
11	5	60,77	Ознака виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
12	4	43,33	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
13	7	96,67	Ознака яскраво виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	1	21,33	Ознака не виражена
14	2	15	Ознака не виражена	5	54,67	Ознака виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
15	6	81,67	Ознака яскраво виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
16	2	15	Ознака не виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена

17	7	96,67	Ознака яскраво виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	1	21,33	Ознака не виражена
18	5	60,77	Ознака виражена	0	0,67	Ознака не виражена	2	43,33	Ознака не виражена
19	2	15	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
20	2	15	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
21	7	96,67	Ознака яскраво виражена	2	11,33	Ознака не виражена	0	4,33	Ознака не виражена
22	2	15	Ознака не виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
23	3	26,67	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
24	4	43,33	Ознака не виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
25	4	43,33	Ознака не виражена	5	54,67	Ознака виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
26	5	60,77	Ознака виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
27	4	43,33	Ознака не виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
28	7	96,67	Ознака яскраво виражена	5	54,67	Ознака виражена	1	21,33	Ознака не виражена
29	4	43,33	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
30	3	26,67	Ознака не виражена	5	54,67	Ознака виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
31	3	26,67	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
32	3	26,67	Ознака не виражена	3	20	Ознака не виражена	1	21,33	Ознака не виражена
33	3	26,67	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
34	4	43,33	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
35	1	4,67	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
36	6	81,67	Ознака яскраво виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена

37	4	43,33	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	5	94	Ознака яскраво виражена
38	5	60,77	Ознака виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
39	4	43,33	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
40	4	43,33	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
41	3	26,67	Ознака не виражена	5	54,67	Ознака виражена	3	68,67	Ознака виражена
42	7	96,67	Ознака яскраво виражена	3	20	Ознака не виражена	1	21,33	Ознака не виражена
43	5	60,77	Ознака виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	2	43,33	Ознака не виражена
44	6	81,67	Ознака яскраво виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	2	43,33	Ознака не виражена
45	7	96,67	Ознака яскраво виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
46	6	81,67	Ознака яскраво виражена	5	54,67	Ознака виражена	1	21,33	Ознака не виражена
47	4	43,33	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	3	68,67	Ознака виражена
48	2	15	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
49	3	26,67	Ознака не виражена	7	100	Ознака яскраво виражена	4	83,67	Ознака яскраво виражена
50	2	15	Ознака не виражена	6	80	Ознака яскраво виражена	2	43,33	Ознака не виражена