

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра практичної психології

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальність 053 «Психологія»
СОЛОМІЇ ІВАСІВ

Науковий керівник
старший викладач
кафедри практичної психології
Вікторія БАГРІЙ

Рецензент
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 2026 р., протокол №___
завідувач кафедри практичної психології
_____ **Галина ОДИНЦОВА**

**Львів
2026**

АНОТАЦІЯ

Соломія Івасів. Кваліфікаційна робота. Взаємозв'язок самооцінки та рівня життєстійкості особистості.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку самооцінки та рівня життєстійкості особистості. Проаналізовано психологічну структуру та функції самооцінки. Охарактеризовано життєстійкість, як основну рису характеристики особистості. Визначено особливості взаємозв'язку життєстійкості та самооцінки особистості.

Емпірично доведено наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між позитивним самостваленням та рівнем життєстійкості особистості. На основі отриманих результатів було розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку життєстійкості та корекції самооцінки особистості.

Ключові слова: самооцінка, життєстійкість, особистість, самоствалення, психологічна стійкість, самоповага, самоприйняття, адаптація, стресостійкість, психологічне благополуччя.

Solomiya Ivasiv. Qualification work. The relationship between self-esteem and the level of resilience of the individual.

The qualification work is devoted to the study of the relationship between self-esteem and the level of resilience of the individual. The psychological structure and functions of self-esteem are analyzed. Resilience is characterized as the main feature of personality characteristics. The features of the relationship between resilience and self-esteem of the individual are determined.

The presence of a statistically significant positive relationship between a positive self-attitude and the level of resilience of the individual has been empirically proven. Based on the results obtained, psychological recommendations were developed for the development of resilience and correction of self-esteem of the individual.

Keywords: self-esteem, resilience, personality, self-attitude, psychological stability, self-esteem, self-acceptance, adaptation, stress resistance, psychological well-being.

ВСТУП

**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ
ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

1.1. Психологічна структура та функції самооцінки

1.2.

1.3. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та самооцінки
особистості.....

Висновок до розділу I

**РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

2.1. Організація та методи дослідження

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

2.3. Розробка та обґрунтування психологічних рекомендацій щодо
розвитку життєстійкості та корекції самооцінки особистості

Висновок до розділу II

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми дослідження зумовлена сучасними умовами розвитку суспільства, які характеризуються високим рівнем невизначеності, соціально-економічними змінами та зростанням психоемоційного навантаження на особистість, у таких умовах особливого значення набувають внутрішні ресурси людини, що забезпечують її здатність ефективно адаптуватися до життєвих труднощів, зберігати психологічну рівновагу та досягати особистісної реалізації. До таких ресурсів належать самооцінка та життєстійкість, які відіграють важливу роль у процесі саморегуляції поведінки та діяльності особистості. Самооцінка визначає рівень впевненості людини у власних можливостях, впливає на формування життєвих цілей і вибір поведінкових стратегій, водночас життєстійкість виступає як інтегративна властивість особистості, що забезпечує її здатність протистояти стресу, зберігати внутрішню стабільність та активно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Самооцінка як центральний компонент самосвідомості визначає ставлення людини до самої себе, рівень її впевненості, здатність приймати рішення та нести відповідальність за власне життя, високий або адекватний рівень самооцінки сприяє формуванню впевненості у власних силах, тоді як занижена самооцінка може стати перешкодою для ефективного подолання життєвих труднощів. Таким чином, взаємозв'язок самооцінки та життєстійкості є важливим аспектом психологічного розвитку особистості.

Окрім цього, актуальність теми зумовлюється необхідністю розробки ефективних психологічних програм, спрямованих на розвиток адекватної самооцінки та підвищення рівня життєстійкості, такі програми можуть бути використані у навчальних закладах, психологічних службах та центрах соціальної допомоги.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самооцінки та рівня життєстійкості особистості.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити взаємозв'язок самооцінки та рівня життєстійкості особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічну структуру та функції самооцінки;
2. Охарактеризувати життєстійкість, як основну рису характеристики особистості;
3. Визначити особливості взаємозв'язку життєстійкості та самооцінки особистості;
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок самооцінки та рівня життєстійкості особистості;
5. Розробити та обґрунтувати психологічні рекомендації щодо розвитку життєстійкості та корекції самооцінки особистості

Теоретико-методологічні основи дослідження. Вивченням феномену самооцінки в українському науковому просторі займалася низка дослідників, зокрема О. Гуменюк, М. Пирлик, В. Семиченко, В. Смітанка, Т. Титаренко, Ю. Швалб та інші. Питання життєстійкості ґрунтуються на фундаментальних працях С. Мадді та С. Кобейса, а також представлені моделлю життєстійкості особистості О. Чиханцової та класифікацією ресурсів життєстійкості, розробленою О. Кокуном.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про психологічну сутність самооцінки та життєстійкості, а також у виявленні особливостей їх взаємозв'язку.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів емпіричного дослідження у практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників, зокрема, вони можуть бути застосовані для розробки корекційних та розвивальних програм, спрямованих на підвищення рівня самооцінки та формування життєстійкості особистості.

Методи дослідження У роботі використано комплекс методів: теоретичні – узагальнення, аналіз, синтез, програмування, систематизація, моделювання; методики: шкала самооцінки Розенберга, тест життєстійкості

С. Мадді, методика самоствалення В. В. Століним; методи статистичної обробки даних.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна структура та функції самооцінки

Одним із найважливіших елементів свідомості є самооцінка, яка відображає ставлення людини про себе, своїх рис, здібностей, досягнень та місця у системі соціальних відносин. Вона формується протягом усього життя людини під впливом виховання, соціального оточення, досвіду успіхів і невдач, а також власної ініціативи [4 ;5].

Фундамент наукового розуміння самооцінки був закладений ще наприкінці XIX століття В. Джеймсом. Він запропонував класичну модель, де самооцінка (самоповага) визначається як математичне співвідношення між реальними досягненнями людини та її амбіціями. Ця концепція стверджує, що самоцінність людини безпосередньо залежить від її успішності у виконанні власних норм та очікувань [6].

Гуманістична школа, зокрема К. Роджерс, розглядає самооцінку крізь призму концепції «Я-концепції», що зосереджена на взаємозв'язку між «актуальним «Я» (відчуттям себе в даний момент) та «ідеальним «Я» (образом того, ким людина хоче бути). Значна невідповідність між цими структурами спричиняє внутрішньо особистісний конфлікт, тоді як гармонія забезпечує психологічне благополуччя та самоактуалізацію [14].

Самооцінка – динамічна, складна структура, що складається з взаємопов'язаних факторів, а саме:

1. Когнітивний компонент самооцінки стосується розуміння людиною себе, включаючи її здібності, риси особистості, зовнішність, соціальні ролі та можливості. На цьому рівні формується образ себе, який може бути більш-менш реалістичним з точки зору реальності.

2. Емоційний компонент відображає ставлення людини до себе, тобто рівень її самооцінки, міру самоприйняття, самоповагу та загальне ставлення до

себе (любов або неприйняття). Високий рівень емоційного самоприйняття сприяє психологічному благополуччю, але негативне ставлення до себе може спричинити внутрішню напругу, тривогу та невпевненість.

3. Поведінковий компонент проявляється в діях, поведінкових техніках та методах взаємодії з оточенням, і все це мотивовано внутрішнім почуттям власної гідності [17].

Український академік І. Бех наголошує на важливості самооцінки в духовному розвитку особистості, це дає людині можливість не лише виявляти існуючі особливості, а й активно брати участь у власному самовдосконаленні [3]. Частково, С. Максименко наголошує, що зародження самооцінки тісно пов'язане з усім процесом розвитку особистості, в якому самооцінка функціонує як внутрішній регулятор і орієнтир діяльності [12].

Самооцінка виконує багато функції в організмі людини зокрема включаючи:

1. Регуляторна функція: вона допомагає у прийнятті особистих прийняття рішень та спрямовує поведінку людини .поведінку

2. Захисна функція підтримує відносну стабільність та автономію індивіда перед обличчям зовнішніх руйнівних тисків.

3. Розвивальна функція: служить як мотиватор для самозмін, підкреслюючи невідповідність між існуючим станом та бажаним ідеалом діяльності [7].

Особливе значення має адекватність самооцінки. Як зазначає С. Кузікова, адекватна самооцінка дозволяє людині реалістично оцінювати власні ресурси, що є необхідною умовою для ефективної психологічної корекції та особистісного зростання і навпаки, неадекватна (завищена або занижена) самооцінка викривлює сприйняття реальності та знижує адаптаційні можливості людини [8].

Стійкість та самооцінка тісно пов'язані в рамках цілісного підходу, позитивне самоствавлення є одним із найважливіших ресурсів психологічного здоров'я, особливо в ситуаціях тривалої травми або соціальної нестабільності

[17]. Стійкість пропонує здатність витримувати тиск обставин, тоді як самооцінка забезпечує внутрішню відповідь на питання: «Чи варте я боротьби?» [25].

В результаті, самооцінка – це складне ієрархічне поняття, яке поєднує самосвідомість людини та її ставлення до власного «я», діє як внутрішній стрижень, який визначає ступінь амбіцій людини та її здатність контролювати себе в складних обставинах [23].

Важливою характеристикою самооцінки, що визначає її стійкість, є рівень домагань особистості. Як зазначав М. Боришевський, рівень домагань – це той ступінь складності завдань, на який людина вважає себе здатною. Він безпосередньо впливає із самооцінки: адекватна самооцінка сприяє формуванню реалістичних цілей, тоді як занижена змушує людину уникати навіть тих викликів, які їй під силу [3].

Важливо визнати відмінності в структурі самооцінки, це означає, що людина може отримати високі бали в одній галузі наприклад, інтелектуальній та низькі в іншій – комунікативній. На думку Є. Носенка, здатність людини компенсувати свої недоліки сильними сторонами, не втрачаючи почуття власної гідності, визначає стабільність її особистості [1].

М. Розенберг у своїх працях зазначав, що самооцінка служить «соціометром», внутрішнім вимірювачем рівня прийняття чи неприйняття соціальною групою [15]. Цей процес стає особливо чутливим у підлітковому віці, оскільки ідеї однолітків часто мають перевагу над власними попередніми переконаннями.

На думку української дослідниці Л. Василенко, «віртуальні стандарти» мають значний вплив на самооцінку молоді в умовах сучасної інформаційної культури, опір людини перед обличчям реальних проблем автоматично послаблюється тривалим падінням самооцінки, спричиненим невідповідністю між її справжнім життям та ідеалізованими картинками в соціальних мережах [5].

Формування самооцінки відбувається під впливом різних факторів, серед них важливу роль відіграють сім'я, соціальне середовище, навчальна діяльність, а також особистий досвід успіхів і невдач. У процесі взаємодії з іншими людьми людина отримує зворотний зв'язок, який впливає на її уявлення про себе, таким чином, самооцінка є складним багатокomпонентним утворенням, що виконує важливі функції у житті особистості. Вона визначає характер поведінки, рівень активності та здатність до самореалізації, а також виступає важливим фактором формування життєстійкості [15].

Важливим аспектом дослідження самооцінки є розуміння її як динамічного утворення, що змінюється протягом життя людини, вона не є сталою характеристикою, а формується і трансформується під впливом нових соціальних умов, життєвого досвіду та індивідуальних досягнень. Особливо інтенсивні зміни самооцінки спостерігаються у підлітковому та юнацькому віці, коли відбувається активний процес самопізнання та становлення особистісної ідентичності, слід також звернути увагу на співвідношення понять «самооцінка» та «рівень домагань». Рівень домагань визначає цілі, яких прагне досягти особистість, і безпосередньо залежить від самооцінки, якщо самооцінка є адекватною, рівень домагань зазвичай відповідає реальним можливостям людини. У випадку заниженої самооцінки людина схильна недооцінювати свої здібності та уникати складних завдань, при завищеній самооцінці, навпаки, спостерігається переоцінка власних можливостей, що може призводити до частих невдач і розчарувань [8].

Окремої уваги заслуговує структура самооцінки з позиції її усвідомленості, виділяють усвідомлену та неусвідомлену самооцінку. Усвідомлена самооцінка пов'язана з раціональним аналізом власних якостей і досягнень, тоді як неусвідомлена проявляється на рівні емоційних реакцій, інтуїтивного ставлення до себе, часто саме неусвідомлені аспекти самооцінки визначають поведінку людини у складних або стресових ситуаціях [1].

В. Сатір зазначав, що взаємодію між людьми підживлює самооцінка, людина з низькою самооцінкою створює стресове середовище, оскільки очікує

зради або презирства з боку оточуючих. З іншого боку, відкриті та чесні стосунки, які є вирішальною частиною соціальної підтримки одного зі стовпів стійкості стають можливими завдяки високій самооцінці [16].

Суттєвим є також вплив соціального порівняння на формування самооцінки, людина постійно співвідносить себе з іншими, оцінюючи свої досягнення, здібності та соціальний статус. Позитивні результати такого порівняння сприяють підвищенню самооцінки, тоді як негативні – можуть призводити до її зниження [15].

Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє механізм зворотного зв'язку, оцінки, які людина отримує від значущих постатей (батьків, викладачів, однолітків), поступово засвоюються і стають частиною її власного уявлення про себе, саме тому підтримка, схвалення та конструктивна критика мають велике значення для формування адекватної самооцінки [15].

Необхідно також відзначити зв'язок самооцінки з рівнем саморегуляції, особи з адекватною самооцінкою здатні ефективно контролювати свої емоції, поведінку та діяльність, ставити реалістичні цілі та досягати їх. Вони більш гнучкі у прийнятті рішень і краще адаптуються до змін, натомість неадекватна самооцінка може ускладнювати процес саморегуляції, спричиняти імпульсивність або, навпаки, пасивність. М. Розенберг у своїх працях показав, що самооцінка служить «соціометром», внутрішнім вимірювачем рівня прийняття або відторгнення соціальною групою [15].

Крім того, самооцінка тісно пов'язана з рівнем психологічного благополуччя, висока і стабільна самооцінка є чинником емоційної стійкості, оптимізму та задоволеності життям. Люди з такою самооцінкою легше переживають невдачі, сприймають їх як тимчасові труднощі, а не як свідчення власної неспроможності [2; 3].

Підсумовуючи теоретичний огляд структури та функціонування самооцінки полягає в тому, що вона є невід'ємною частиною самосвідомості, яка поєднує емоційне самоствалення з когнітивними знаннями про себе. Структура та функціонування самооцінки означає, що вона є важливою

частиною самосвідомість, що поєднує емоційне самоставлення з когнітивними знаннями про себе. Рівень прагнень та поведінкова стратегія індивіда визначаються його самооцінкою, яка виконує регуляторну, захисну та мотиваційну ролі.

1.2. Життєстійкість, як основна риса характеристики особистості

У сучасній психології особистості особливого значення набуває проблема життєстійкості, оскільки саме вона визначає здатність людини ефективно функціонувати в умовах невизначеності, стресу та постійних соціальних змін, життєстійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує її психологічну витривалість, адаптивність та здатність до подолання труднощів [11].

Поняття життєстійкості активно розроблялося у працях зарубіжних дослідників, зокрема С. Мадді та С. Кобейси, які визначали її як систему переконань людини про себе, світ і способи взаємодії з ним, вони підкреслювали, що життєстійкість є важливим ресурсом протидії стресу та запобігання негативним психологічним наслідкам .

Згідно з їх підходом, життєстійкість включає три основні компоненти:

1. Залученість (commitment) характеризує ступінь включеності людини у власне життя, її зацікавленість у діяльності та взаємодії з навколишнім світом , люди з високим рівнем залученості прагнуть брати активну участь у подіях, не уникають труднощів і знаходять сенс у своїй діяльності.

2. Контроль (control) відображає переконання особистості у тому, що вона здатна впливати на події власного життя, особи з розвиненим почуттям контролю вважають, що результати їх діяльності залежать передусім від власних зусиль, а не від зовнішніх обставин.

3. Прийняття ризику або виклику (challenge) означає сприйняття змін і труднощів як можливостей для розвитку, а не як загрози. Такі люди відкриті до нового досвіду, готові до змін і не бояться невизначеності [11; 20].

Розглядаючи стійкість як соціально-психологічне явище, нерозривно пов'язане з життєвим шляхом людини, українська дослідниця Т. Тітаренко розширює наше розуміння стійкості. Вона наголошує, що стійкість має здатність позитивно впливати на своє майбутнє в умовах невизначеності, а не просто «виживати». Це особливо важливо, коли виникає соціальна криза, а перевірені методи поведінки не працюють [18].

В контексті вітчизняної психології Л. Носенко пов'язує стійкість з емоційним інтелектом та самоконтролем у рамках української психології. Стійка людина може краще розпізнавати та контролювати свої емоції, запобігаючи «вигоранню» під навантаженням обов'язків. Важливим аспектом життєстійкості є її зв'язок із психологічним благополуччям, особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються емоційною стабільністю, здатністю контролювати власні емоції, адекватно оцінювати ситуації та знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем, вони менш схильні до тривожності, депресивних станів і деструктивної поведінки. Натомість низький рівень життєстійкості проявляється у підвищеній вразливості до стресу, труднощах адаптації, пасивності, уникненні проблем та залежності від зовнішніх обставин, такі особи часто відчують безпорадність і не впевнені у власних можливостях [1].

Життєстійкість виконує важливі функції у житті особистості, забезпечує адаптацію до змінних умов середовища, сприяє збереженню психологічної рівноваги, підтримує активну життєву позицію та стимулює особистісний розвиток. Крім того, життєстійкість виступає важливим фактором успішності у навчальній, професійній та соціальній діяльності.

Згідно з сучасними теоріями, стійкість має міцні духовні основи, особливо в працях І. Беха, вона ґрунтується на моральних переконаннях людини та системі цінностей. Моральні переконання, особиста відповідальність та система цінностей розвитку, що зміцнює їхню внутрішню сутність [3].

Життєстійкість є важливою інтегративною характеристикою особистості, яка визначає її здатність протистояти труднощам, адаптуватися до змін та

зберігати внутрішню рівновагу, яка формується під впливом багатьох факторів і відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя та успішної самореалізації особистості [9].

Поглиблюючи розуміння сутності життєстійкості, доцільно звернути увагу на її зв'язок із суміжними психологічними поняттями, такими як стресостійкість, психологічна резилієнтність, адаптивність та копінг-стратегії. Хоча, ці поняття є близькими за змістом, життєстійкість має більш узагальнений характер і охоплює систему переконань, установок і поведінкових стратегій, які забезпечують ефективне функціонування особистості у складних життєвих умовах [6;8].

Важливим аспектом є також взаємозв'язок життєстійкості з механізмами подолання стресу (копінгом), особи з високим рівнем життєстійкості частіше використовують активні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання труднощів, такі як аналіз ситуації, пошук рішень, планування дій, натомість люди з низьким рівнем життєстійкості більш схильні до уникнення проблем, емоційного реагування або заперечення. За словами Р. Вайсмана, стійкі люди мають особливий спосіб мислення, відомий як «оптимістичний атрибутивний стиль» та «оптимістичний атрибутивний стиль», який вказує на те, що люди розглядають невдачі як тимчасові, локалізовані та виправні в майбутньому, тоді як успіхи пояснюють власними зусиллями та навичками [4].

Життєстійкість тісно пов'язана з рівнем розвитку саморегуляції, вона передбачає здатність особистості контролювати власні емоції, поведінку та мислення навіть у складних ситуаціях і це дозволяє не лише зберігати внутрішню рівновагу, а й ефективно діяти в умовах невизначеності [1].

Суттєву роль у формуванні життєстійкості відіграє ціннісно-смилова сфера особистості, наявність життєвих цілей, усвідомлення сенсу власного існування, орієнтація на розвиток і самореалізацію сприяють підвищенню рівня життєстійкості. Людина, яка має чіткі життєві орієнтири, легше долає труднощі та сприймає їх як тимчасові перешкоди на шляху до досягнення мети. Необхідно також відзначити роль емоційного інтелекту у структурі життєстійкості,

Здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей сприяє більш ефективній адаптації до складних життєвих ситуацій, особистості з розвиненим емоційним інтелектом краще справляються зі стресом і демонструють більш високий рівень життєстійкості [19].

У сучасних дослідженнях підкреслюється також значення соціальної підтримки як одного з ключових факторів розвитку життєстійкості, позитивні взаємини з родиною, друзями, однолітками створюють відчуття безпеки, сприяють формуванню впевненості у собі та допомагають ефективніше долати труднощі [9].

Життєстійкість має не лише індивідуальний, але й соціальний вимір, вона визначає здатність особистості інтегруватися у соціальне середовище, будувати конструктивні взаємини та виконувати соціальні ролі. Водночас суспільство також впливає на формування життєстійкості через соціальні норми, культурні цінності та рівень підтримки. Слід підкреслити, що життєстійкість не є вродженою характеристикою у повному розумінні, а формується і розвивається протягом життя, це означає, що її можна цілеспрямовано розвивати за допомогою психологічних тренінгів, освітніх програм, розвитку навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та формування позитивного мислення [13].

Таким чином, життєстійкість виступає багатовимірною характеристикою особистості, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, забезпечує ефективну адаптацію до змінних умов життя, сприяє подоланню труднощів і виступає важливим чинником особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

Подальший аналіз життєстійкості як психологічного феномену дозволяє розглядати її не лише як сукупність окремих рис, а як цілісну систему особистісних ресурсів, що забезпечують ефективну взаємодію людини зі світом, у цьому контексті життєстійкість виступає важливим показником зрілості особистості, її здатності до самовизначення та відповідальності за власне життя. Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють ролі когнітивних процесів

у формуванні життєстійкості, зокрема, важливим є те, як людина інтерпретує життєві події. Особи з високим рівнем життєстійкості схильні сприймати труднощі як тимчасові та такі, що піддаються контролю, вони мають більш гнучке мислення, здатні переосмислювати негативний досвід і знаходити у ньому позитивні аспекти, такий тип мислення часто називають оптимістичним або конструктивним [4].

Важливим компонентом життєстійкості є також здатність до рефлексії – усвідомлення власних думок, емоцій і поведінки. Рефлексія дозволяє людині аналізувати власний досвід, робити висновки та коригувати свою поведінку у майбутньому, який сприяє більш ефективному подоланню труднощів і підвищує рівень адаптації до змінних умов середовища. На думку Т. Тітаренко, наявність глибоких соціальних зв'язків посилює стійкість людини. Переконавання людини у власній здатності змінювати обставини Відчуття приналежності до групи (залученості) діє як буфер у молодості, полегшуючи переживання ранніх втрат у кар'єрі чи особистому житті [17;19].

Не менш значущою є роль вольової сфери у структурі життєстійкості, наполегливість, самодисципліна, цілеспрямованість та здатність долати перешкоди є важливими якостями, що забезпечують досягнення поставлених цілей навіть у складних умовах, і саме ці характеристики дозволяють особистості не здаватися перед труднощами та продовжувати рух до мети [8].

Життєстійкість також пов'язана з рівнем відповідальності особистості, особи з високим рівнем життєстійкості, як правило, беруть на себе відповідальність за власні рішення та їх наслідки, вони не схильні звинувачувати зовнішні обставини у своїх невдачах, а прагнуть знаходити шляхи вирішення проблем і вдосконалювати себе [1].

У контексті професійної діяльності життєстійкість має важливий зв'язок з успішністю, на думку Р. Вайсмана, успіх людини залежить не лише від її навичок, а й від її «психологічного капіталу», який включає стійкість (здатність долати труднощі) та самооцінку (впевненість у власних досягненнях). вона допомагає людині витримувати високі навантаження, адаптуватися до нових

умов праці, справлятися з професійними труднощами та уникати емоційного вигорання, і це особливо актуально для професій, пов'язаних із високим рівнем відповідальності та стресу [4].

Життєстійкість є складним багатовимірним утворенням, що охоплює когнітивні, емоційні, волеві та соціальні аспекти функціонування особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до життєвих труднощів, сприяє збереженню психологічного благополуччя та виступає важливим чинником успішної самореалізації [1]. Також вона охоплює багато аспектів функціонування людини, від соціальної поведінки до когнітивних процесів, і дозволяє їй ефективно діяти в невизначених ситуаціях, долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та розвиватися як особистість. Окрім того, що стійкість є ознакою гнучкості, вона також є цінним інструментом для особистісного розвитку, який визначає якість життя людини та її потенціал для самореалізації в сучасному світі.

1.3. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та самооцінки особистості

Однією з найважливіших рис внутрішньої архітектури особистості є зв'язок між стійкістю та самооцінкою. У сучасній психологічній науці ці два явища розглядаються як взаємодоповнюючі частини одного й того ж адаптивного потенціалу. Функціональний механізм, який реалізує це ставлення через активний контакт зі світом, особливо в стресових та невизначених ситуаціях, тоді як самооцінка є основою цінностей та сенсу, що визначає ставлення людини до себе [27].

На думку Е. Носенко, стійкість та самооцінка когнітивно схожі тим, що обидві ґрунтуються на системі переконань людини щодо власних талантів та ресурсів, розвиток важливих компонентів стійкості базується на здоровому почутті власної гідності. Зокрема, переконання людини в засудження у власній ефективності тісно пов'язане з установкою на «контроль». Позитивне самосприйняття заохочує відповідальність, тоді як низька самооцінка породжує відчуття безсилля [1].

Механізми взаємодетермінації самооцінки та життєстійкості:

1. Ціннісно-орієнтований, або аксіологічний, механізм. Зусилля людини визначається рівнем її самооцінки. На думку М. Боришевського, почуття власної гідності людини визначає її почуття власної волі та готовність долати труднощі, що є основою стійкості, коли людина цінує себе, вона розглядає збереження своєї цілісності як головне завдання, що запускає компонент залученості життєвих процесів [3].

2. Регулятивно-захисний механізм. Стійкість служить як бар'єр для збереження самооцінки, щоб зберегти самооцінку. Стійка людина має схильність до ризику, коли стикається з невдачею для особистісного розвитку, а не як доказ власних недоліків, це дозволяє людям зберігати стійке відчуття того, ким вони є, навіть перед обличчям соціальних труднощів чи серйозної критики [11; 20].

3. Енергетичний механізм. На думку В. Джеймса прагнення визначаються самооцінкою людини, та стійкістю, а стійкість у свою чергу дає мотивацію досягати цілей. За словами К. Роджерса, стійкість вирішує, чи різниця між «реальним я» та «ідеальним я» стимулюватиме особистісний розвиток, чи призведе до гнітючого падіння самооцінки [6;14].

На думку Р. Ларсена та Д. Басса, людина з високою самооцінкою схильна інтерпретувати власні успіхи як результат внутрішніх, стабільних факторів здібностей чи зусиль, що безпосередньо підживлює компонент «контролю» у структурі стійкості та створює позитивне когнітивне ставлення: «Я цінний, тому маю силу впливати на обставини» [10].

Стійкість та самооцінка перебувають у стані безперервної функціональної взаємодії згідно з дослідженням наукових методів. Розуміння адаптивних можливостей людини є внутрішнє ядро, що визначає рівень стійкості, якщо стійкість розглядати як фундаментальну властивість, яка дозволяє людині протистояти стресовим факторам навколишнього середовища [5].

С. Мадді заклав теоретичну основу для вивчення стійкості її як сукупність уявлень про себе та навколишній світ, він підкреслив, що готовність людини дієво реагувати на стресові ситуації тісно пов'язана з тим, як вона оцінює власні

ресурси та здатність до зміню [11]. У цьому контексті самооцінка функціонує як когнітивна основа, на якій встановлюються три компоненти стійкості – залученість, контроль та виклик [1].

1. Залученість – глибоке переконання, що участь у подіях надає оптимальну можливість розкрити особисту значущість. На думку І. Д. Беха, почуття власної гідності є вирішальним для того, щоб людина уникала почуття відчуженості від суспільства. Людина з високою самооцінкою, ймовірно, буде повністю залучена до діяльності, тоді як К. Роджерс вважає, що низька самооцінка призводить до психологічної ізоляції та зниження участі [2;12].

2. Контроль – другий аспект стійкості ґрунтується на переконанні, що людина може впливати на те, як розгортається життя. Саме цей елемент тісно пов'язаний з теорією самоефективності А. Бандури, яка стверджує, що вибір механізмів подолання визначається довірою людини до власних здібностей, що є вирішальним компонентом достатньої самооцінки [9]. Люди, які вважають себе сильними та здібними, більше схильні активно протистояти викликам, ніж пасивно до них пристосовуватися [7].

3. Виклик – готовність людини розглядати будь-які зміни як шанс для особистісного розвитку, а не небезпека для їхньої безпеки відображається в їхньому відчутті виклику, на думку М. Розенберга, знижує рівень соціальної та особистої тривожності, дозволяючи людям сприймати небезпеку як нормальний аспект життя [13]. Підхід до викликів узгоджується з теоріями В. Франкла щодо прагнення сенсу: усвідомлення власної індивідуальності та важливості дає людині можливість перетворити негаразди на особисту перемогу [15].

Стійкість – ще один очевидний практичний приклад того, як ці конструкції пов'язані одна з одною, на думку С. Коноплясти, самооцінка функціонує як модератор, який або підсилює, або послаблює захисні системи людини, коли вона надмірно самокритикує [4]. У той час як низька самооцінка заохочує уникнення емоцій, висока стійкість у поєднанні зі стабільною самооцінкою заохочує використання логічних підходів логічних механізмів подолання [6].

Важливою є функція емоційного інтелекту як посередника цих відносин є вирішальним компонентом, згідно з дослідженнями Е. Носенко та І. Аршави, здатність розуміти себе, є складовою здорової самооцінки, дозволяє людині зберігати самовладання під час кризи, а не «потопати» в емоціях [1].

Життєстійкість часто служить фільтром для зовнішніх оцінок, які формують самооцінку людини. Людина, якій бракує стійкості надмірно покладається на своє «дзеркальне «я»» або на те, що про неї думають інші, в свою чергу самооцінка одразу ж підбивається будь-якою несприятливою соціальною оцінкою. Стійкі люди, навпаки, мають «автономну самооцінку», за словами М. Розенберга впевненість у собі ґрунтується на внутрішніх нормах, вони здатні продовжувати брати участь у діяльності, навіть коли суспільство їх не підтримує або не схвалює [15].

Стійкість та самооцінка створюють мережу ресурсів за обставин тривалої психологічної травми (таких як соціальні катастрофи чи індивідуальні втрати), на думку Т. Титаренко, за певних ситуацій самооцінка діє як «моральний компас» і це рятує людину від перетворення на беззахисну жертву. Технічна складова цього процесу – це здатність поступово покращувати обставини, а навмисне перетворення стресу на досвід, яке підвищує самооцінку, відоме як «витривале подолання» і базується на цій взаємодії [18].

Життєстійкість неможлива без мети, а сенс неможливий без оцінки власної індивідуальності та цінності (самооцінки) за словами В. Франкла [19]. Отже, стійкість дає самооцінці силу для досягнення цієї мети в реальному житті, тоді як самооцінка надає стійкості напрямку.

Варто також зазначити, зв'язок між стійкістю та самооцінкою частіше реалізується у екстравертів через елемент «залученості» (соціальної активності), тоді як інтроверти роблять це через «контроль» (внутрішню саморегуляцію та аналіз). На думку С. Кузікової, розуміння цих тонкощів має вирішальне значення для створення індивідуальних планів психологічної підтримки людей у кризових ситуаціях [8].

Отже, розуміння внутрішніх механізмів психологічної стійкості можливе, коли самооцінка та стійкість розглядаються як взаємопов'язані явища.

У сучасній психологічній науці проблема життєстійкості особистості набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням рівня психоемоційного навантаження, невизначеності та стресогенності соціального середовища. Людина щоденно стикається з великою кількістю викликів, які вимагають не лише здатності адаптуватися до складних життєвих умов, а й уміння підтримувати внутрішню психологічну рівновагу, ефективно долати труднощі та зберігати позитивне ставлення до себе. Саме тому значного наукового інтересу набуває дослідження взаємозв'язку між життєстійкістю та самооцінкою особистості, адже ці психологічні феномени безпосередньо впливають на процес адаптації людини до соціальних змін та життєвих криз.

Самооцінка виступає одним із центральних компонентів структури особистості та є складною системою уявлень людини про себе, власні можливості, якості та соціальну значущість. Вона визначає характер ставлення людини до самої себе, рівень впевненості у власних силах, особливості поведінки та міжособистісної взаємодії. Самооцінка формується у процесі соціалізації, під впливом виховання, життєвого досвіду, міжособистісних стосунків та оцінки з боку значущого соціального оточення. Водночас вона не є статичною характеристикою, оскільки змінюється залежно від життєвих обставин, успіхів, невдач та психологічного стану людини [32].

Життєстійкість, у свою чергу, розглядається як інтегральна особистісна характеристика, яка забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності. У концепції С. Мадді життєстійкість визначається як система переконань і внутрішніх установок, що дозволяють особистості зберігати активність, психологічну стабільність та здатність до розвитку навіть у складних життєвих ситуаціях. До структури життєстійкості входять три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику.

Взаємозв'язок між самооцінкою та життєстійкістю є закономірним, оскільки позитивне ставлення до себе створює внутрішню основу для

ефективного подолання труднощів. Людина, яка вірить у власні можливості та визнає власну цінність, значно легше адаптується до життєвих змін, швидше відновлюється після стресових ситуацій та демонструє вищий рівень психологічної стійкості. Водночас низька самооцінка може виступати чинником психологічної вразливості, емоційної нестабільності та дезадаптації [29].

Натомість особи із заниженою самооцінкою частіше демонструють невпевненість у собі, страх помилок, підвищену тривожність та схильність до уникнення складних ситуацій. Вони можуть сприймати труднощі як підтвердження власної неспроможності, що значно посилює рівень емоційного напруження та знижує адаптаційні можливості особистості (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Психологічні особливості осіб із різним рівнем самооцінки

Рівень самооцінки	Психологічні особливості
Високий	Впевненість у собі, емоційна стабільність, активність, оптимізм
Середній	Відносна стабільність, помірна чутливість до зовнішньої оцінки
Низький	Невпевненість, тривожність, емоційна нестабільність, уникнення труднощів

Самооцінка безпосередньо впливає на рівень внутрішнього контролю особистості. Люди з адекватною самооцінкою частіше вірять у можливість впливати на життєві обставини, активно шукають шляхи вирішення проблем та демонструють більшу психологічну гнучкість. Вони здатні аналізувати власні помилки без надмірного самозвинувачення та використовують негативний досвід як джерело особистісного розвитку.

Водночас особи з низькою самооцінкою значно частіше виявляють ознаки психологічного виснаження, безпорадності та внутрішньої дезорганізації. Невпевненість у власних силах посилює переживання тривоги та ускладнює процес адаптації до нових умов. У таких випадках навіть незначні труднощі можуть сприйматися як надмірно складні та непереборні [27].

Позитивне самоствавлення також безпосередньо пов'язане з рівнем соціальної адаптації особистості. Особи з адекватною самооцінкою зазвичай більш відкриті до спілкування, легше встановлюють міжособистісні контакти та ефективніше взаємодіють із соціальним оточенням. Соціальна підтримка, у свою чергу, виступає важливим ресурсом життєстійкості та допомагає людині долати емоційні труднощі [35].

Суттєве значення у взаємозв'язку самооцінки та життєстійкості має емоційна саморегуляція. Люди з позитивною самооцінкою, як правило, краще усвідомлюють власні емоції та здатні конструктивно реагувати на стресові ситуації. Вони рідше вдаються до деструктивних способів подолання труднощів та швидше відновлюють внутрішню рівновагу після негативних переживань.

Взаємозв'язок усіх ключових компонентів життєстійкості представлений в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Взаємозв'язок компонентів самооцінки та життєстійкості

Компонент самооцінки	Вплив на життєстійкість
Самоповага	Формує впевненість у можливості подолання труднощів
Самоприйняття	Сприяє емоційній стабільності
Віра у власні можливості	Підвищує рівень контролю над ситуацією
Позитивне самоствавлення	Посилює психологічну адаптивність
Внутрішня узгодженість	Знижує рівень тривожності та напруги

Важливим чинником розвитку життєстійкості є також формування навичок самопідтримки. Особи з адекватною самооцінкою здатні не лише критично оцінювати власні дії, а й підтримувати себе у складних ситуаціях, визнавати власні досягнення та зберігати позитивне ставлення до себе навіть у разі невдач [27]. Не менш важливою є здатність особистості до рефлексії та усвідомлення власних психологічних ресурсів. Людина, яка розуміє власні сильні сторони та усвідомлює свої можливості, значно ефективніше реагує на стресові ситуації та демонструє вищий рівень адаптивності.

Отже, взаємозв'язок життєстійкості та самооцінки особистості має складний і багатогранний характер. Самооцінка виступає важливим внутрішнім механізмом формування психологічної стійкості, визначає особливості емоційного реагування, рівень впевненості у власних силах та здатність долати труднощі. Водночас життєстійкість сприяє підтриманню позитивного самоствавлення та забезпечує ефективну адаптацію особистості до складних життєвих умов [34].

Позитивне самосприйняття, самоповага та впевненість у власних можливостях виступають важливими ресурсами психологічного благополуччя та адаптації. Саме тому розвиток адекватної самооцінки є необхідною умовою формування життєстійкої особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах сучасного суспільства та успішно долати життєві труднощі.

Висновок до розділу I

У результаті теоретико-методологічного дослідження проблеми взаємозв'язку самооцінки та рівня життєстійкості особистості було досягнуто поставленої мети першого розділу та виконано основні дослідницькі завдання відповідно до визначених підрозділів.

У межах опрацювання першого завдання – дослідження психологічної структури та функцій самооцінки – було встановлено, що самооцінка є центральним компонентом самосвідомості особистості та виконує важливу регулятивну роль у процесі життєдіяльності людини. Визначено, що самооцінка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які забезпечують формування уявлень людини про себе, ставлення до власної особистості та особливості поведінки у соціальному середовищі. З'ясовано, що адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у собі, психологічної стабільності, позитивного самоствавлення та здатності ефективно долати життєві труднощі. Водночас занижена самооцінка може супроводжуватися внутрішньою конфліктністю, тривожністю, невпевненістю у власних можливостях та зниженням адаптаційних ресурсів особистості. Також встановлено, що

самооцінка виконує низку важливих функцій, серед яких регулятивна, мотиваційна, адаптаційна, захисна та прогностична.

У процесі опрацювання другого завдання – аналізу життєстійкості як основної риси характеристики особистості – було визначено, що життєстійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом психологічної адаптації людини до складних життєвих умов. На основі аналізу сучасних психологічних концепцій встановлено, що життєстійкість забезпечує здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, долати стресові ситуації та ефективно реагувати на соціальні виклики. Особливу увагу було приділено концепції С. Мадді, відповідно до якої життєстійкість включає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. З'ясовано, що залученість характеризує активну участь людини у власному житті, контроль визначає переконаність у можливості впливати на життєві обставини, а прийняття ризику забезпечує готовність особистості сприймати зміни та новий досвід як умову розвитку. Встановлено, що високий рівень життєстійкості сприяє формуванню психологічної гнучкості, стресостійкості та здатності до конструктивного подолання труднощів.

У межах опрацювання третього завдання – дослідження особливостей взаємозв'язку життєстійкості та самооцінки особистості – було встановлено, що між зазначеними психологічними феноменами існує тісний взаємозалежний зв'язок. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив зробити висновок про те, що самооцінка виступає одним із ключових внутрішніх чинників формування життєстійкості. Особи з позитивним самоставленням та адекватною самооцінкою характеризуються більшою емоційною стабільністю, впевненістю у власних силах, активною життєвою позицією та здатністю ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій. Водночас низька самооцінка може негативно впливати на рівень життєстійкості, спричиняючи переживання безпорадності, внутрішньої нестабільності та труднощі психологічної адаптації. Встановлено, що самооцінка та життєстійкість мають взаємопосилувальний характер: позитивне самоставлення сприяє розвитку психологічної стійкості, а

успішне подолання труднощів та наявність досвіду адаптації зміцнюють впевненість людини у власних можливостях.

Отже, результати теоретичного дослідження дозволили комплексно розкрити психологічну сутність самооцінки та життєстійкості особистості, визначити їх структуру, функції та особливості взаємозв'язку. Отримані теоретичні положення стали науковою основою для проведення емпіричного дослідження взаємозалежності між рівнем самооцінки та життєстійкістю особистості.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня життєстійкості особистості є одним із актуальних напрямів сучасної психологічної науки, оскільки в умовах соціальної нестабільності, високого рівня психоемоційного навантаження та постійних змін проблема збереження внутрішньої психологічної рівноваги набуває особливого значення.

Організація емпіричного дослідження передбачала дотримання принципів системності, комплексності, наукової обґрунтованості та етичності. Дослідження проводилося упродовж 2026 року та мало на меті встановлення особливостей взаємозв'язку між рівнем самооцінки, самоставленням та життєстійкістю особистості. Для досягнення поставленої мети було сформовано вибірку респондентів, підібрано комплекс психодіагностичних методик та визначено етапи проведення дослідження.

У дослідженні взяли участь 40 осіб віком від 20 до 45 років. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципу вікової різноманітності, що дозволило отримати більш об'єктивні результати та простежити особливості прояву досліджуваних психологічних характеристик у різних вікових групах. До вибірки увійшли респонденти раннього та середнього дорослого віку, які мали різний соціальний статус, професійну зайнятість та життєвий досвід.

Віковий розподіл респондентів представлено на рисунку 2.1.

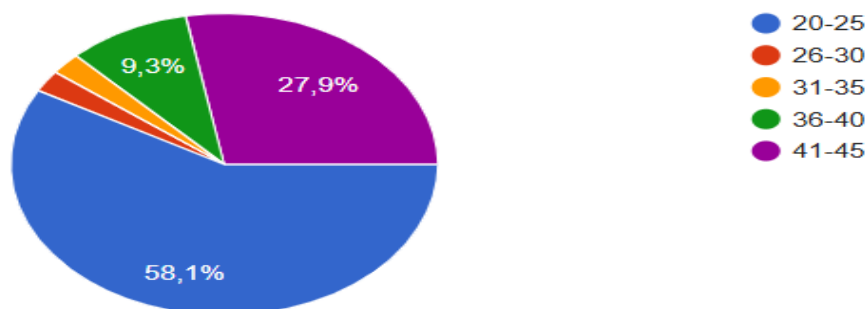


Рис. 2.1. Вікове ранжування учасників дослідження

Аналіз вікової структури вибірки засвідчує, що найбільшу частину респондентів становили особи віком 20–25 років – 58,1 %. Це пояснюється активною участю молоді у психологічних дослідженнях, а також підвищеним інтересом осіб раннього дорослого віку до питань самопізнання та особистісного розвитку. Водночас у вибірці були представлені й респонденти старших вікових категорій, що дозволило уникнути надмірної однорідності та забезпечило ширший спектр психологічних характеристик.

Організація дослідження включала декілька взаємопов'язаних етапів, кожен із яких виконував окрему функцію у процесі отримання та аналізу емпіричних даних.

Підготовчий етап передбачав аналіз наукової літератури з проблематики самооцінки та життєстійкості, уточнення понятійно-категоріального апарату, формування теоретичних засад дослідження. Особлива увага приділялася сучасним психологічним підходам до розуміння життєстійкості як інтегральної особистісної характеристики. На цьому етапі також було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяли здійснити всебічне вивчення досліджуваних феноменів.

Діагностичний етап включав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження респондентів. Учасникам дослідження було гарантовано добровільність участі, конфіденційність отриманих результатів та анонімність відповідей. Перед початком тестування респондентам надавалися короткі інструкції щодо особливостей виконання методик. Дослідження проводилося у спокійній психологічній атмосфері, що сприяло зниженню рівня ситуативної тривожності та підвищенню достовірності результатів.

На аналітичному етапі здійснювалася обробка отриманих результатів, їх систематизація та статистичний аналіз даних з метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками.

Інтерпретаційний етап був спрямований на формування висновків, узагальнення результатів дослідження та визначення основних психологічних закономірностей взаємозв'язку самооцінки та життєстійкості особистості.

Для реалізації поставленої мети було використано три психодіагностичні методики:

1. Шкала самооцінки Розенберга;
2. Тест життєстійкості С. Мадді;
3. Методика дослідження самоставлення В. Століна.

Розглянемо більш детально опис психодіагностичних методик.

Шкала самооцінки Розенберга дозволяє визначити загальний рівень позитивного чи негативного ставлення особистості до себе. Методика складається з десяти тверджень, які відображають загальне ставлення людини до себе, дозволяє виявити як позитивне самосприйняття, так і схильність до самознецінення, невпевненості та внутрішньої нестабільності. Особливістю цієї методики є її універсальність та можливість застосування у різних вікових категоріях.

Самооцінка виступає важливим регулятором поведінки людини, оскільки визначає рівень її впевненості у власних можливостях, здатність до подолання труднощів та ефективність міжособистісної взаємодії. Низький рівень самооцінки часто супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та труднощами соціальної адаптації, тоді як адекватна або висока самооцінка сприяє формуванню психологічної стійкості та впевненості у власних силах (див. додаток А).

Тест життєстійкості (С. Мадді) [28] є одним із найбільш відомих інструментів дослідження психологічної стійкості особистості. У межах концепції С. Мадді життєстійкість розглядається як система переконань, яка допомагає людині ефективно долати стресові ситуації та адаптуватися до складних життєвих обставин.

Методика містить 45 тверджень, які дозволяють визначити загальний рівень життєстійкості особистості, а також дослідити ступінь розвитку її основних структурних компонентів: залученості (характеризує активну включеність людини у власне життя, здатність отримувати задоволення від діяльності та підтримувати інтерес до соціальної взаємодії, контролю та

прийняття ризику), контроль (відображає переконаність особистості у можливості впливати на події власного життя та брати відповідальність за прийняті рішення), прийняття ризику (визначає готовність людини сприймати зміни, новий досвід і труднощі як можливість особистісного розвитку, а не як загрозу).

Респондентам пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням та оцінити ступінь своєї згоди з ним за спеціальною шкалою відповідей. Після обробки результатів визначається загальний показник життестійкості та рівень розвитку окремих компонентів методики.

Інтерпретація результатів передбачає визначення низького, середнього або високого рівня життестійкості. Високі показники свідчать про здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати емоційну стабільність та конструктивно долати труднощі. Середній рівень вказує на наявність базових адаптаційних ресурсів, однак за умов тривалого психологічного навантаження можуть виникати прояви емоційного виснаження та внутрішньої нестабільності. Низький рівень життестійкості може свідчити про труднощі психологічної адаптації, невпевненість у власних силах, підвищену тривожність та схильність до переживання безпорадності у складних життєвих ситуаціях (див. додаток Б).

Методика самоствавлення (В. Століна) дозволяє дослідити складну систему емоційно-ціннісного ставлення людини до себе. У межах даної методики самоствавлення розглядається як складна багаторівнева система уявлень, переживань та оцінок, що визначають характер ставлення людини до власної особистості, рівень самоприйняття, самоповаги та внутрішньої узгодженості.

Методика містить 57 тверджень, на які респондент має відповісти «так» або «ні» залежно від того, наскільки запропоновані висловлювання відповідають його звичному ставленню до себе. Опитувальник дозволяє комплексно дослідити особливості самосвідомості особистості та визначити рівень сформованості окремих компонентів самоствавлення.

Основними шкалами методики є самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, очікуване ставлення інших, самоприйняття, самозвинувачення та внутрішня конфліктність. Шкала самоповаги відображає загальний рівень позитивного ставлення особистості до себе та власної цінності. Аутосимпатія характеризує емоційне прийняття себе та здатність людини позитивно сприймати власну особистість. Самоінтерес визначає рівень уваги до власного внутрішнього світу, переживань та особистісних особливостей. Шкала очікуваного ставлення інших відображає уявлення людини про те, як її сприймає соціальне оточення. Самоприйняття характеризує здатність особистості приймати власні переваги та недоліки. Самозвинувачення визначає схильність до внутрішньої критики та негативного ставлення до себе, а внутрішня конфліктність свідчить про наявність внутрішніх суперечностей та психологічної напруги.

Після проведення опитування здійснюється обробка результатів відповідно до ключа методики, підраховуються показники за окремими шкалами та визначаються загальні особливості самоствавлення особистості.

Інтерпретація результатів передбачає аналіз ступеня вираженості окремих компонентів самоствавлення. Високі показники за шкалами самоповаги, самоприйняття та аутосимпатії свідчать про позитивне ставлення людини до себе, емоційну стабільність, внутрішню узгодженість та достатній рівень психологічного благополуччя. Помірні показники вказують на відносну стабільність самоствавлення із періодичними сумнівами щодо власної цінності або компетентності. Підвищені показники самозвинувачення та внутрішньої конфліктності можуть свідчити про труднощі самоприйняття, емоційну напруженість, невпевненість у собі та нестійкість самооцінки (див. додаток В) [31].

Таким чином, організація емпіричного дослідження була спрямована на комплексне вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та життестійкістю особистості. Використання валідних психодіагностичних методик, дотримання етичних принципів та застосування сучасних методів статистичної обробки забезпечили наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів.

Проведене дослідження створює підґрунтя для подальшого аналізу психологічних закономірностей взаємозв'язку самооцінки, самоствавлення та життєстійкості особистості, а також для розробки практичних рекомендацій щодо розвитку психологічної стійкості людини в умовах сучасного суспільства.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня життєстійкості особистості проводилося з метою виявлення психологічних закономірностей між особливостями самосприйняття людини та її здатністю ефективно долати життєві труднощі. Отримані результати дозволили здійснити комплексний аналіз рівня самооцінки, компонентів життєстійкості та особливостей самоствавлення респондентів, а також визначити характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

На першому етапі аналізувалися результати шкали самооцінки Розенберга (див.рис.2.2.). Графік дозволяє візуалізувати кількісне співвідношення респондентів із низьким, середнім та високим рівнем самооцінки, а також більш чітко простежити домінуючі тенденції у структурі самосприйняття досліджуваної вибірки.



Рис. 2.2 Результати за шкалою самооцінки Розенберга

Результати, представлені на рисунку 2.2, свідчать про переважання середнього рівня самооцінки серед респондентів. Зокрема, середній рівень самооцінки було виявлено у 32 осіб, що становить 80 % від загальної кількості учасників дослідження. Це свідчить про те, що більшість респондентів загалом позитивно ставляться до себе, адекватно оцінюють власні можливості та характеризуються відносною емоційною стабільністю. Низький рівень самооцінки був виявлений у 6 осіб (15 %), що може свідчити про наявність невпевненості у собі, схильності до самокритики та підвищеної чутливості до зовнішньої оцінки. Високий рівень самооцінки спостерігався лише у 2 респондентів, що становить 5 % вибірки та характеризує їх як осіб із вираженою впевненістю у власних силах і позитивним самоствавленням.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про відносну стабільність самосприйняття більшості учасників дослідження, однак водночас вказують на наявність частини респондентів із недостатньо сформованою позитивною самооцінкою. Дослідження рівня самооцінки є важливим, оскільки саме особливості ставлення людини до себе значною мірою визначають її психологічну адаптацію, рівень емоційної стійкості, здатність долати труднощі та ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку самооцінки та життєстійкості особистості.

Наступним етапом стало дослідження рівня життєстійкості за методикою С. Мадді (див.табл.2.1).

Таблиця 2.1

Рівні життєстійкості респондентів

Рівень життєстійкості	Кількість осіб	Відсоток
Низький	7	17,5 %
Середній	25	62,5 %
Високий	8	20 %

Аналіз результатів засвідчив, що більшість респондентів мають середній або вище середнього рівень життєстійкості. Це свідчить про здатність більшості

учасників дослідження адаптуватися до складних життєвих ситуацій, підтримувати психологічну стабільність та зберігати активність навіть за умов стресу. Під час аналізу компонентів життестійкості було встановлено, що найбільш вираженим компонентом серед респондентів є залученість. Більшість учасників дослідження погоджувалися з твердженнями про активну участь у житті, бажання бути включеними у соціальні процеси та прагнення до самореалізації.

Результати дослідження життестійкості респондентів представлені на рисунку 2.3 та в таблиці 2.3.

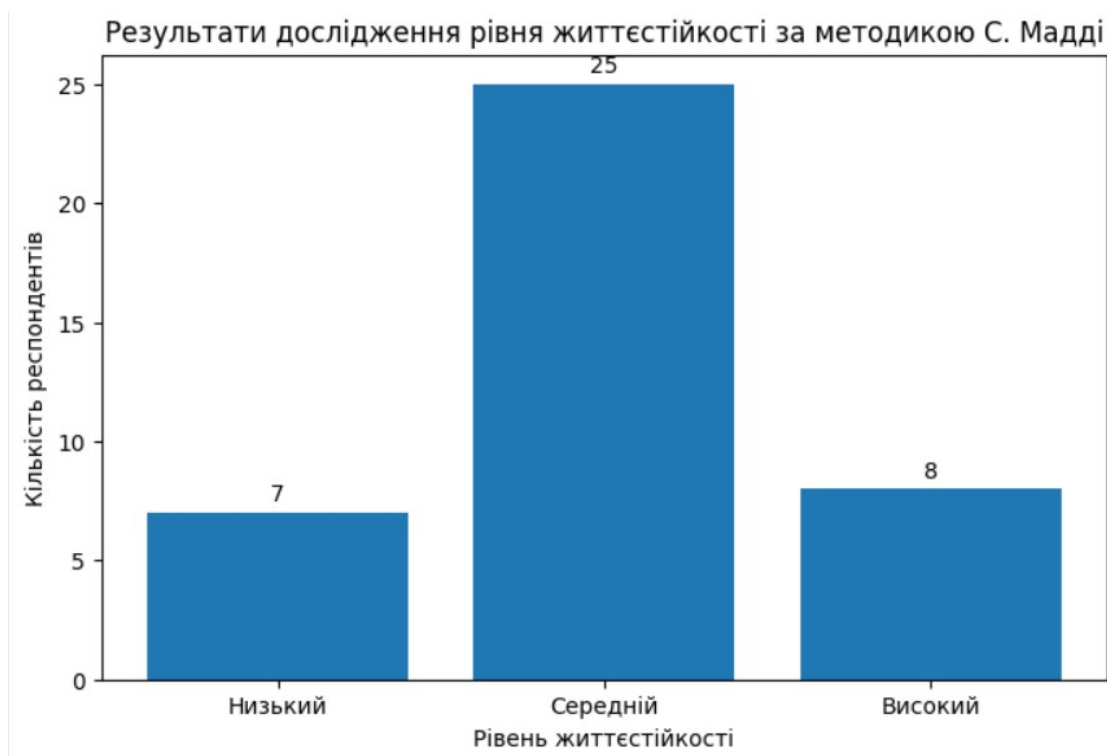


Рис. 2.3. Результати дослідження рівня життестійкості за методикою С. Мадді

Результати, представлені на рисунку 2.3, свідчать про переважання середнього рівня життестійкості серед респондентів. Зокрема, середній рівень життестійкості було виявлено у 25 осіб, що становить 62,5 % від загальної кількості учасників дослідження. Це свідчить про наявність у більшості респондентів достатніх психологічних ресурсів для адаптації до стресових

ситуацій, підтримання емоційної рівноваги та подолання життєвих труднощів. Високий рівень життєстійкості було зафіксовано у 8 осіб (20 %), що характеризує їх як психологічно стійких, емоційно врівноважених та здатних активно впливати на життєві обставини. Низький рівень життєстійкості спостерігався у 7 респондентів, що становить 17,5 % вибірки та може свідчити про труднощі психологічної адаптації, підвищену тривожність і недостатній рівень стресостійкості.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що більшість учасників дослідження характеризуються відносно стабільним рівнем психологічної стійкості, однак частина респондентів потребує розвитку адаптаційних ресурсів та навичок емоційної саморегуляції. Водночас компонент контролю виявився менш вираженим, що може бути пов'язано із сучасними умовами невизначеності та нестабільності. Частина респондентів демонструвала сумніви щодо можливості впливати на життєві обставини та контролювати події власного життя.

Особливий інтерес викликав аналіз компонента прийняття ризику. Значна кількість респондентів виявила обережність щодо нових життєвих ситуацій та змін. Це може свідчити про прагнення до психологічної безпеки та стабільності, що є характерним для людей, які перебувають у стані тривалого психоемоційного напруження.

Під час аналізу відповідей респондентів було встановлено, що особи з високим рівнем життєстійкості частіше погоджувалися з такими твердженнями:

- «Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно»;
- «Я люблю знайомитися з новими людьми»;
- «Я охоче беруся втілювати нові ідеї»;
- «Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо».

Натомість респонденти з низьким рівнем життєстійкості 17,5% частіше погоджувалися з твердженнями про втому, безсилля, емоційне виснаження та відчуття безперспективності.

Важливим етапом дослідження став аналіз особливостей самоствавлення за методикою В. Століна (див.рис.2.4.). Аналіз результатів свідчить про те, що більшість респондентів (понад 60%) загалом позитивно сприймають власну особистість, однак не завжди демонструють стабільну впевненість у собі. Помірний рівень внутрішньої конфліктності може бути пов'язаний із високими вимогами до себе, переживанням невдач або труднощами самореалізації.

Особливо важливим стало встановлення взаємозв'язку між самооцінкою та життєстійкістю. Проведений аналіз засвідчив наявність позитивної психологічної закономірності: респонденти з вищим рівнем самооцінки демонстрували більш високий рівень життєстійкості, активності та внутрішнього контролю. Особи, які позитивно ставилися до себе, частіше виявляли готовність долати труднощі, брати відповідальність та адаптуватися до нових життєвих умов.

Натомість низький рівень самооцінки у 30% респондентів супроводжувався підвищеним рівнем емоційної нестабільності, невпевненістю та схильністю до уникнення труднощів. Такі респонденти частіше демонстрували сумніви щодо власних можливостей та меншу готовність до прийняття ризику.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем життєстійкості особистості. Адекватна та позитивна самооцінка виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє формуванню стійкості до стресу, активної життєвої позиції та здатності ефективно долати труднощі. Водночас занижена самооцінка може бути чинником психологічної вразливості та зниження адаптаційних можливостей особистості.

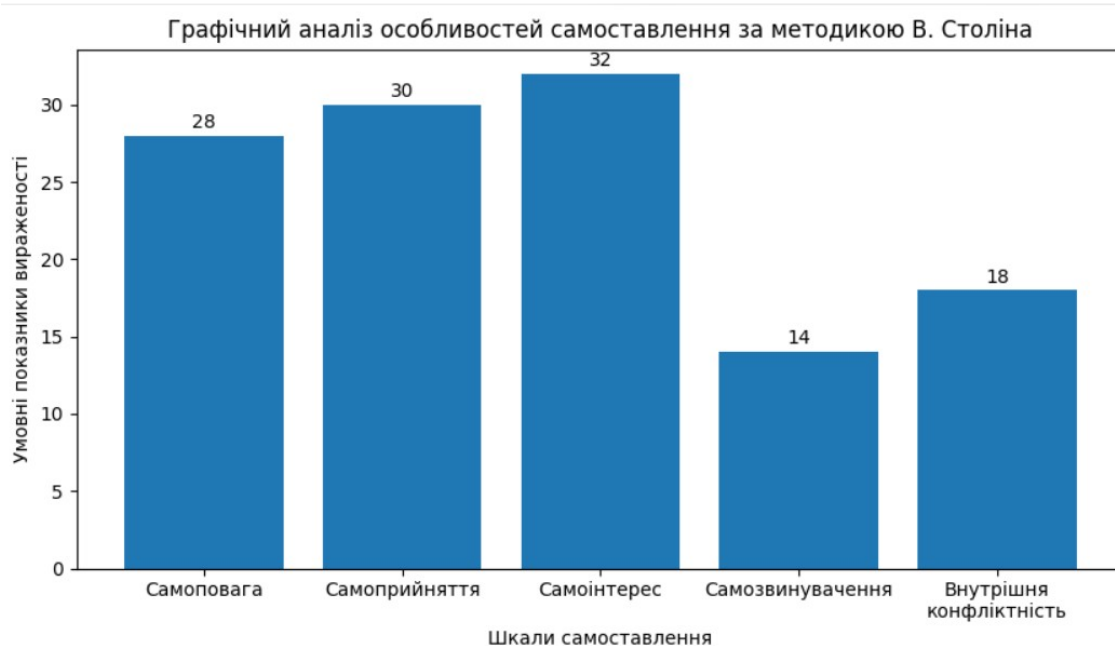


Рис. 2.4. Графічний аналіз особливостей самоствавлення за методикою В. Століна

Результати, представлені на рисунку 2.4, відображають особливості самоствавлення респондентів за методикою В. Століна. Найбільш вираженим показником виявився самоінтерес, який становив 32 умовні одиниці. Це свідчить про достатньо високий рівень зацікавленості респондентів власним внутрішнім світом, переживаннями та особистісними особливостями. Показник самоприйняття становив 30 одиниць, а самоповаги – 28 одиниць, що вказує на загалом позитивне ставлення більшості учасників дослідження до себе та наявність відносної внутрішньої стабільності. Водночас показник внутрішньої конфліктності склав 18 одиниць, що свідчить про наявність у частини респондентів певних внутрішніх суперечностей та емоційної напруги. Найнижчим виявився показник самозвинувачення – 14 одиниць, що характеризує помірний рівень схильності до самокритики та негативного ставлення до власних помилок.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про переважання у респондентів позитивного або умовно позитивного самоствавлення, що проявляється у достатньому рівні самоповаги, самоприйняття та інтересу до власної особистості. Водночас наявність внутрішньої конфліктності у частини

учасників дослідження свідчить про окремі труднощі емоційної саморегуляції та нестабільність самосприйняття. Проведене дослідження є важливим для визначення особливостей емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе, оскільки саме самоставлення значною мірою впливає на рівень психологічної стійкості, впевненість у власних силах та здатність ефективно долати життєві труднощі.

З метою визначення характеру взаємозв'язку між особливостями самоставлення та рівнем життєстійкості особистості було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Необхідність проведення такого аналізу зумовлена тим, що самоставлення виступає важливим компонентом самосвідомості людини та безпосередньо впливає на її психологічну стійкість, емоційну стабільність і здатність адаптуватися до складних життєвих умов.

Кореляційний аналіз дозволив встановити силу та напрям взаємозв'язку між окремими компонентами самоставлення за методикою В. Століна та показниками життєстійкості за методикою С. Мадді. Особлива увага приділялася таким компонентам самоставлення, як самоповага, самоприйняття, самоінтерес, самозвинувачення та внутрішня конфліктність (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між самоставленням та життєстійкістю

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості
Самоповага – життєстійкість	0,71	$p < 0,01$
Самоприйняття – життєстійкість	0,68	$p < 0,01$
Самоінтерес – життєстійкість	0,54	$p < 0,05$
Самозвинувачення – життєстійкість	-0,59	$p < 0,05$
Внутрішня конфліктність – життєстійкість	-0,63	$p < 0,01$

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між показниками самоповаги та життєстійкості ($r = 0,71$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня позитивного ставлення людини до себе підвищується і рівень її психологічної стійкості.

Особи з високою самоповагою характеризуються більшою впевненістю у власних силах, здатністю ефективно реагувати на труднощі та підтримувати емоційну рівновагу в умовах стресу.

Також було виявлено сильний позитивний взаємозв'язок між самоприйняттям та життєстійкістю ($r = 0,68$). Отримані результати свідчать про те, що люди, які здатні приймати власні переваги та недоліки, значно легше адаптуються до життєвих труднощів та менш схильні до переживання внутрішньої нестабільності. Самоприйняття забезпечує емоційну рівноваженість та сприяє формуванню психологічної гнучкості особистості.

Позитивний кореляційний зв'язок було встановлено і між показником самоінтересу та життєстійкістю ($r = 0,54$). Це свідчить про те, що зацікавленість власним внутрішнім світом, прагнення до самопізнання та усвідомлення власних переживань позитивно впливають на рівень психологічної стійкості людини. Особи з вираженим самоінтересом краще розуміють власні емоції та ефективніше використовують внутрішні психологічні ресурси для подолання труднощів.

Водночас між самозвинуваченням та життєстійкістю було виявлено статистично значущий негативний взаємозв'язок ($r = -0,59$). Це означає, що підвищена схильність до самокритики та негативного ставлення до себе супроводжується зниженням рівня психологічної стійкості. Особи з високим рівнем самозвинувачення значно важче переживають невдачі, частіше демонструють емоційну нестабільність та мають нижчий рівень адаптаційних можливостей.

Найбільш виражений негативний взаємозв'язок було виявлено між внутрішньою конфліктністю та життєстійкістю ($r = -0,63$). Отримані результати свідчать про те, що наявність внутрішніх суперечностей, емоційної напруги та нестабільного ставлення до себе негативно впливає на здатність людини ефективно долати стресові ситуації. Особи з високим рівнем внутрішньої конфліктності частіше переживають тривожність, невпевненість у власних силах та труднощі психологічної адаптації.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між особливостями самоствалення та рівнем життестійкості особистості. Позитивне ставлення до себе, самоповага та самоприйняття виступають важливими психологічними ресурсами формування життестійкості та забезпечують ефективнішу адаптацію особистості до складних життєвих умов. Водночас самозвинувачення та внутрішня конфліктність негативно впливають на рівень психологічної стійкості та можуть бути чинниками емоційної вразливості особистості.

Отримані результати мають важливе практичне значення, оскільки доводять необхідність психологічної роботи, спрямованої на розвиток позитивного самоствалення, формування самоприйняття та зниження рівня внутрішньої конфліктності. Саме гармонійне ставлення людини до себе є одним із ключових чинників розвитку життестійкості та психологічного благополуччя особистості.

2.3. Розробка та обґрунтування психологічних рекомендацій щодо розвитку життестійкості та корекції самооцінки особистості

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність тісного взаємозв'язку між рівнем самооцінки та життестійкістю особистості. Було встановлено, що особи з позитивним самостваленням, адекватною самооцінкою та внутрішнім відчуттям цінності власної особистості демонструють вищий рівень психологічної стійкості, краще адаптуються до стресових ситуацій, виявляють більшу активність у подоланні труднощів та характеризуються більш стабільним емоційним станом. Водночас респонденти із заниженою самооцінкою частіше демонстрували емоційну нестабільність, невпевненість у власних можливостях, схильність до самозвинувачення та уникнення складних життєвих ситуацій.

Отримані результати обумовлюють необхідність розробки системи психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток життестійкості та корекцію самооцінки особистості. Особливого значення така робота набуває в

умовах сучасного суспільства, де людина постійно стикається із соціальними, професійними та емоційними викликами. Хронічний стрес, невизначеність, високий рівень інформаційного навантаження та соціальна напруга негативно впливають на психологічне благополуччя особистості, що може призводити до зниження рівня життєстійкості та порушення позитивного самоприйняття.

Психологічна корекція самооцінки та розвиток життєстійкості мають комплексний характер і передбачають вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Важливим завданням є не лише формування позитивного ставлення людини до себе, а й розвиток здатності ефективно долати труднощі, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змінних життєвих умов.

У межах дослідження було визначено основні психологічні напрями роботи щодо розвитку життєстійкості та корекції самооцінки.

Когнітивний напрям передбачає роботу з уявленнями людини про себе, власні можливості та життєві перспективи. Саме негативні установки та внутрішні переконання часто стають причиною формування заниженої самооцінки та психологічної нестійкості. Людина може сприймати себе як недостатньо компетентну, неуспішну або нездатну впливати на життєві обставини. Такі переконання знижують рівень впевненості у собі та сприяють розвитку тривожності.

Одним із найбільш ефективних методів когнітивної корекції є техніка переосмислення негативних переконань. Її сутність полягає у виявленні автоматичних негативних думок та поступовій їх заміні на більш реалістичні й конструктивні судження.

Зміна внутрішніх установок сприяє формуванню більш позитивного самоприйняття та підвищенню рівня психологічної стійкості. Людина починає сприймати труднощі не як підтвердження власної неспроможності, а як природну складову життєвого досвіду.

Емоційний напрям психологічної роботи передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції. Особи із низьким рівнем життєстійкості часто

характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, схильністю до тривоги, емоційного виснаження та внутрішньої напруги. Саме тому важливим компонентом психологічної допомоги є формування здатності керувати власним емоційним станом.

Ефективними у цьому напрямі є техніки дихальної релаксації, м'язового розслаблення, усвідомленості та емоційного самопостереження. Використання подібних вправ сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження та стабілізації внутрішнього стану особистості.

Особливо важливим є розвиток навичок усвідомлення власних емоцій. Людина повинна навчитися розпізнавати власні переживання, визначати причини їх виникнення та конструктивно реагувати на стресові ситуації. Усвідомлення емоцій знижує рівень внутрішньої напруги та сприяє формуванню психологічної зрілості.

Суттєве значення для розвитку життєстійкості має поведінковий напрям психологічної роботи. Особи із заниженою самооцінкою часто демонструють пасивність, уникнення відповідальності та страх перед новими ситуаціями. Саме тому одним із ключових завдань є формування активної життєвої позиції та готовності до подолання труднощів.

У межах поведінкового напрямку доцільним є використання методів поступового залучення людини до нових видів діяльності, розвитку навичок прийняття рішень та постановки реалістичних цілей. Важливим є формування у людини досвіду успішного подолання труднощів, оскільки саме позитивний досвід сприяє підвищенню впевненості у власних силах.

Соціальний напрям психологічної роботи спрямований на покращення міжособистісної взаємодії та розвиток соціальної підтримки. Людина значно легше долає труднощі за наявності підтримувального соціального середовища. Саме тому важливим є розвиток навичок конструктивного спілкування, вміння просити про допомогу та підтримувати емоційно значущі стосунки.

Результати дослідження засвідчили, що респонденти з вищим рівнем життєстійкості характеризувалися більшою соціальною активністю та

відкритістю до взаємодії з іншими людьми. Це підтверджує важливість соціальної підтримки як одного з ресурсів психологічної стійкості.

Окремої уваги потребує розвиток рефлексивної сфери особистості. Усвідомлення власних потреб, переживань та психологічних ресурсів сприяє формуванню більш стабільного самоствалення. Людина, яка здатна аналізувати власний внутрішній стан та розуміти свої емоції, значно ефективніше адаптується до складних життєвих ситуацій.

Одним із ефективних методів розвитку рефлексії є ведення щоденника самоспостереження. У процесі фіксації власних думок, переживань та реакцій людина починає краще розуміти власні психологічні особливості та поступово формує навички емоційної саморегуляції.

Позитивний вплив на розвиток життєстійкості має також формування навичок самопідтримки. Людина повинна навчитися не лише критикувати себе за помилки, а й підтримувати власні зусилля та визнавати навіть незначні успіхи. Саме внутрішня підтримка є важливим ресурсом психологічної стабільності.

Суттєву роль у розвитку життєстійкості відіграє формування адекватного ставлення до помилок та невдач. Особи із низькою самооцінкою часто сприймають невдачі як підтвердження власної неспроможності, що негативно впливає на психологічний стан. Водночас життєстійкі люди розглядають труднощі як досвід, що сприяє особистісному розвитку.

У межах психологічної корекції доцільним є використання вправ, спрямованих на формування позитивного образу «Я». До таких вправ належать техніки самопрезентації, складання списку власних досягнень, аналіз сильних сторін особистості та розвиток навичок позитивного самопіклування.

Важливим елементом психологічної допомоги є також профілактика емоційного виснаження. Людина повинна вміти розподіляти психоемоційне навантаження, дотримуватися режиму відпочинку та зберігати баланс між професійною діяльністю та особистим життям.

Отже, результати проведеного дослідження дозволили розробити систему психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток життєстійкості та

корекцію самооцінки особистості. Запропоновані рекомендації мають комплексний характер та охоплюють когнітивну, емоційну, поведінкову, соціальну та рефлексивну сфери особистості. Їх практичне застосування може сприяти підвищенню психологічної стійкості, формуванню позитивного самоствавлення та розвитку здатності ефективно долати життєві труднощі. Водночас систематична психологічна робота у цьому напрямі створює умови для гармонійного особистісного розвитку, збереження психічного здоров'я та покращення якості життя людини.

Висновок до розділу II

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку самооцінки та життєстійкості особистості. Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням комплексу психодіагностичних методик, а саме: шкали самооцінки М. Розенберга, тесту життєстійкості С. Мадді та методики самоствавлення В. Століна. У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 20 до 45 років.

У процесі організації емпіричного дослідження було визначено основні етапи його проведення: підготовчий, діагностичний, аналітичний та інтерпретаційний. Дотримання принципів системності, комплексності та наукової обґрунтованості забезпечило достовірність отриманих результатів та можливість комплексного аналізу взаємозв'язку між досліджуваними психологічними характеристиками.

Аналіз результатів шкали самооцінки Розенберга засвідчив, що для більшості респондентів характерний середній рівень самооцінки. Зокрема, середній рівень самооцінки було виявлено у 80 % респондентів, що свідчить про відносно стабільне та загалом позитивне ставлення більшості учасників дослідження до себе та власних можливостей. Низький рівень самооцінки було зафіксовано у 15 % респондентів, що може свідчити про наявність невпевненості у собі, підвищеної самокритичності та емоційної нестабільності. Високий рівень самооцінки спостерігався лише у 5 % учасників дослідження, що характеризує їх

як осіб із вираженою впевненістю у власних силах та позитивним самостваленням.

Результати дослідження життестійкості за методикою С. Мадді дозволили встановити, що переважна більшість респондентів має середній рівень життестійкості. Зокрема, середній рівень життестійкості було виявлено у 62,5 % учасників дослідження, що свідчить про наявність базових психологічних ресурсів для подолання труднощів та адаптації до стресових ситуацій. Високий рівень життестійкості було зафіксовано у 20 % респондентів, які характеризувалися більшою емоційною стабільністю, активною життєвою позицією та здатністю ефективно реагувати на життєві виклики. Низький рівень життестійкості було виявлено у 17,5 % респондентів, що може свідчити про труднощі психологічної адаптації, підвищену тривожність та недостатній рівень стресостійкості.

Під час аналізу компонентів життестійкості було встановлено, що найбільш вираженим компонентом серед респондентів є залученість, що свідчить про прагнення більшості учасників дослідження залишатися активними учасниками власного життя та підтримувати соціальну активність. Компоненти контролю та прийняття ризику були виражені помірно, що може бути пов'язано із сучасними умовами соціальної нестабільності та високого рівня психоемоційного навантаження.

Аналіз результатів методики В. Століна дозволив встановити, що у більшості респондентів переважає позитивне або умовно позитивне самоствалення. Найбільш вираженим показником виявився самоінтерес – 32 умовні одиниці, що свідчить про достатньо високий рівень зацікавленості респондентів власним внутрішнім світом та особистісними переживаннями. Показник самоприйняття становив 30 умовних одиниць, а самоповаги – 28 умовних одиниць, що характеризує більшість учасників дослідження як осіб із відносно позитивним ставленням до себе та достатнім рівнем внутрішньої стабільності. Водночас показник внутрішньої конфліктності склав 18 умовних одиниць, що свідчить про наявність у частини респондентів внутрішніх

суперечностей та емоційної напруги. Найнижчим виявився показник самозвинувачення – 14 умовних одиниць, що характеризує помірний рівень схильності до самокритики.

Особливого значення у межах практичного дослідження набув кореляційний аналіз між показниками самоствалення та життєстійкості. Отримані результати підтвердили наявність статистично значущого взаємозв'язку між зазначеними психологічними характеристиками. Було встановлено сильний позитивний взаємозв'язок між самоповагою та життєстійкістю ($r = 0,71$), що свідчить про те, що позитивне ставлення людини до себе сприяє підвищенню її психологічної стійкості та здатності долати труднощі. Позитивний взаємозв'язок також було виявлено між самоприйняттям та життєстійкістю ($r = 0,68$), а також між самоінтересом та життєстійкістю ($r = 0,54$).

Водночас між самозвинуваченням та життєстійкістю було встановлено негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,59$), що свідчить про негативний вплив надмірної самокритики на психологічну стійкість особистості. Найбільш виражений негативний взаємозв'язок було виявлено між внутрішньою конфліктністю та життєстійкістю ($r = -0,63$), що підтверджує негативний вплив внутрішніх суперечностей та емоційної нестабільності на здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин.

На основі отриманих результатів було розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку життєстійкості та корекції самооцінки особистості. Встановлено, що ефективна психологічна робота повинна бути комплексною та охоплювати когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери особистості. Особливого значення набуває розвиток позитивного самоствалення, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня самоприйняття та зниження внутрішньої конфліктності.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між самооцінкою, самостваленням та життєстійкістю особистості. Позитивне ставлення людини до себе виступає важливим психологічним ресурсом формування життєстійкості, забезпечує

ефективнішу адаптацію до стресових ситуацій та сприяє підтриманню психологічного благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що самооцінка є складним багаторівневим психологічним утворенням, яке входить до структури самосвідомості особистості та виконує важливі регулятивні, адаптаційні, мотиваційні та захисні функції. Самооцінка визначає систему уявлень людини про себе, впливає на рівень домагань, характер міжособистісної взаємодії та особливості поведінки у складних життєвих ситуаціях. Було з'ясовано, що адекватна та позитивна самооцінка сприяє розвитку впевненості у собі, емоційної стабільності та здатності конструктивно реагувати на труднощі, тоді як занижена самооцінка може супроводжуватися внутрішньою конфліктністю, тривожністю, невпевненістю та психологічною вразливістю.

У межах теоретичного дослідження також було проаналізовано сутність життєстійкості як інтегральної характеристики особистості. Встановлено, що життєстійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом людини, який забезпечує здатність адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та підтримувати психологічне благополуччя навіть у складних умовах. На основі аналізу концепції С. Мадді було визначено, що основними компонентами життєстійкості є залученість, контроль та прийняття ризику. Залученість забезпечує активну включеність особистості у процеси власного життя, контроль відображає переконаність людини у можливості впливати на життєві обставини, а прийняття ризику визначає готовність сприймати новий досвід та зміни як умову особистісного розвитку.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив зробити висновок про наявність тісного взаємозв'язку між самооцінкою та життєстійкістю особистості. Було встановлено, що позитивне самоставлення, самоповага та впевненість у власних можливостях виступають важливими чинниками формування психологічної стійкості. Особи з адекватною самооцінкою значно легше адаптуються до змін, краще долають труднощі та демонструють вищий рівень емоційної стабільності. Водночас негативне самосприйняття та схильність до самозвинувачення можуть

знижувати рівень життєстійкості та ускладнювати процес психологічної адаптації.

Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням комплексу психодіагностичних методик, а саме: шкали самооцінки М. Розенберга, тесту життєстійкості С. Мадді та методики самоствалення В. Століна. У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 20 до 45 років.

У процесі організації емпіричного дослідження було визначено основні етапи його проведення: підготовчий, діагностичний, аналітичний та інтерпретаційний. Дотримання принципів системності, комплексності та наукової обґрунтованості забезпечило достовірність отриманих результатів та можливість комплексного аналізу взаємозв'язку між досліджуваними психологічними характеристиками.

Аналіз результатів шкали самооцінки Розенберга засвідчив, що для більшості респондентів характерний середній рівень самооцінки. Зокрема, середній рівень самооцінки було виявлено у 80 % респондентів, що свідчить про відносно стабільне та загалом позитивне ставлення більшості учасників дослідження до себе та власних можливостей. Низький рівень самооцінки було зафіксовано у 15 % респондентів, що може свідчити про наявність невпевненості у собі, підвищеної самокритичності та емоційної нестабільності. Високий рівень самооцінки спостерігався лише у 5 % учасників дослідження, що характеризує їх як осіб із вираженою впевненістю у власних силах та позитивним самостваленням.

Результати дослідження життєстійкості за методикою С. Мадді дозволили встановити, що переважна більшість респондентів має середній рівень життєстійкості. Зокрема, середній рівень життєстійкості було виявлено у 62,5 % учасників дослідження, що свідчить про наявність базових психологічних ресурсів для подолання труднощів та адаптації до стресових ситуацій. Високий рівень життєстійкості було зафіксовано у 20 % респондентів, які характеризувалися більшою емоційною стабільністю, активною життєвою позицією та здатністю ефективно реагувати на життєві виклики. Низький рівень

життєстійкості було виявлено у 17,5 % респондентів, що може свідчити про труднощі психологічної адаптації, підвищену тривожність та недостатній рівень стресостійкості.

Під час аналізу компонентів життєстійкості було встановлено, що найбільш вираженим компонентом серед респондентів є залученість, що свідчить про прагнення більшості учасників дослідження залишатися активними учасниками власного життя та підтримувати соціальну активність. Компоненти контролю та прийняття ризику були виражені помірно, що може бути пов'язано із сучасними умовами соціальної нестабільності та високого рівня психоемоційного навантаження.

Аналіз результатів методики В. Століна дозволив встановити, що у більшості респондентів переважає позитивне або умовно позитивне самоставлення. Найбільш вираженим показником виявився самоінтерес – 32 умовні одиниці, що свідчить про достатньо високий рівень зацікавленості респондентів власним внутрішнім світом та особистісними переживаннями. Показник самоприйняття становив 30 умовних одиниць, а самоповаги – 28 умовних одиниць, що характеризує більшість учасників дослідження як осіб із відносно позитивним ставленням до себе та достатнім рівнем внутрішньої стабільності. Водночас показник внутрішньої конфліктності склав 18 умовних одиниць, що свідчить про наявність у частини респондентів внутрішніх суперечностей та емоційної напруги. Найнижчим виявився показник самозвинувачення – 14 умовних одиниць, що характеризує помірний рівень схильності до самокритики.

Особливого значення у межах практичного дослідження набув кореляційний аналіз між показниками самоставлення та життєстійкості. Отримані результати підтвердили наявність статистично значущого взаємозв'язку між зазначеними психологічними характеристиками. Було встановлено сильний позитивний взаємозв'язок між самоповагою та життєстійкістю ($r = 0,71$), що свідчить про те, що позитивне ставлення людини до себе сприяє підвищенню її психологічної стійкості та здатності долати труднощі.

Позитивний взаємозв'язок також було виявлено між самоприйняттям та життєстійкістю ($r = 0,68$), а також між самоінтересом та життєстійкістю ($r = 0,54$).

Водночас між самозвинуваченням та життєстійкістю було встановлено негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,59$), що свідчить про негативний вплив надмірної самокритики на психологічну стійкість особистості. Найбільш виражений негативний взаємозв'язок було виявлено між внутрішньою конфліктністю та життєстійкістю ($r = -0,63$), що підтверджує негативний вплив внутрішніх суперечностей та емоційної нестабільності на здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин.

На основі отриманих результатів було розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку життєстійкості та корекції самооцінки особистості. Встановлено, що ефективна психологічна робота повинна бути комплексною та охоплювати когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери особистості. Особливого значення набуває розвиток позитивного самоствавлення, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня самоприйняття та зниження внутрішньої конфліктності.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між самооцінкою, самоствавленням та життєстійкістю особистості. Позитивне ставлення людини до себе виступає важливим психологічним ресурсом формування життєстійкості, забезпечує ефективнішу адаптацію до стресових ситуацій та сприяє підтриманню психологічного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бевз Г. М. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальних трансформацій. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 56–64.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
3. Бондаренко І. М. Особливості формування самооцінки особистості в умовах соціальних змін. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 88–95.
4. Бондарчук О. І. Психологічні чинники формування життєстійкості особистості в умовах соціальної нестабільності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 4. С. 15–21.
5. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 296 с.
6. Вайзман Р. Психологія успіху та життєстійкості. Київ: Сварог, 2018. 312 с.
7. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник. Львів: Новий Світ – 2000, 2021. 632 с.
8. Василенко Л. П. Взаємозв'язок самооцінки та життєстійкості як чинник адаптації студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2019. № 5. С. 45–58.
9. Волошина О. В. Життєстійкість особистості як психологічний ресурс подолання стресу. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). С. 34–42.
10. Галецька І. І. Психологічні ресурси життєстійкості особистості в умовах соціальної нестабільності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 3. С. 18–25.
11. Галецька І. І. Психологія життєстійкості особистості. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2014. 312 с.
12. Галян І. М. Психологія розвитку та саморозвитку особистості: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2020. 352 с.
13. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: теоретичний курс. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 388 с.

14. Журавльова Л. П. Самоставлення особистості як чинник психологічного благополуччя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 2. С. 73–79.
15. Карамушка Л. М. Психологія особистості: сучасний вимір: навчальний посібник. Київ: Інкос, 2017. 328 с.
16. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологічне здоров'я особистості в умовах сучасних соціальних змін. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 318 с.
17. Ковальчук З. Я. Розвиток життєстійкості особистості в умовах кризових суспільних змін. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 121–126.
18. Кокун О. М. Психологія життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 184 с.
19. Конюхов М. І. Психологія життєвих криз особистості. Харків: Основа, 2016. 256 с.
20. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2020. 432 с.
21. Кузьменко Т. М. Самооцінка як чинник психологічної адаптації особистості в кризових умовах. Габітус. 2023. Вип. 51. С. 98–103
22. Лазарева О. К. Психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 154–159.
23. Ларсен Р., Бусс Д. Психологія особистості: домени знань про людську природу. [Пер. з англ.]. Харків: Ранок, 2021. 624 с.
24. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2020. 528 с.
25. Москалець В. П. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2021. 364 с.
26. Музика О. Л. Самосвідомість і життєстійкість обдарованої особистості. Психологія і суспільство. 2015. № 3. С. 92–101.

27. Олійник О. В. Психологічні особливості самооцінки дорослої особистості в умовах стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. 1. № 58. С. 94–101.
28. Паламарчук Л. В. Особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2024. № 1 (25). С. 44–52.
29. Панок В. Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 486 с.
30. Савчин М. В. Здатність особистості до саморозвитку та життєстійкість у кризових умовах. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 1. №56. С. 75–84.
31. Сердюк Л. З. Позитивна психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Університет «Україна», 2021. 312 с.
32. Титаренко Т. М. Психологія життєвої стійкості особистості в умовах соціальної невизначеності. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 240 с.
33. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. [Пер. з англ.]. Харків: КСД, 2016. 160 с. (Духовний аспект життєстійкості).
34. Черненко І. С. Самоприйняття та життєстійкість як ресурси психологічної адаптації особистості. *Психологічний часопис*. 2023. № 9(77). С. 48–57.
35. Шевченко Н. Ф. Самооцінка як чинник психологічного благополуччя особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 112–118.
36. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory Flexibility and Resilience. *Current Directions in Psychological Science*. 2021. Vol. 30(1). P. 44–50.
37. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors. *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38(1). P. 1–13.
38. Maddi S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2020. Vol. 15(5). P. 633–635.

39. Orth U., Robins R. W. The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2022. Vol. 31(4). P. 328–334.

40. Southwick S. M., Charney D. S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge : Cambridge University Press, 2021. 352 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція

Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає Вашому ставленню до себе. Оберіть один із варіантів відповіді:

- повністю згоден(на);
- згоден(на);
- не згоден(на);
- повністю не згоден(на).

Текст методики

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не меншою мірою, ніж інші.
2. Я вважаю, що маю багато хороших якостей.
3. Загалом я схильний(на) вважати себе невдахою.
4. Я здатний(на) робити щось не гірше за більшість інших людей.
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
6. Я позитивно ставлюся до себе.
7. Загалом я задоволений(на) собою.
8. Мені хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я відчуваю себе абсолютно непотрібним(ою).
10. Іноді я думаю, що ні на що не здатний(на).

Обробка результатів

Для тверджень 1, 2, 4, 6, 7:

- «повністю згоден» – 3 бали;
- «згоден» – 2 бали;
- «не згоден» – 1 бал;
- «повністю не згоден» – 0 балів.

Для тверджень 3, 5, 8, 9, 10 – зворотне оцінювання.

Інтерпретація результатів

Кількість балів**Рівень самооцінки**

0–15

Низький

16–25

Середній

26–30

Високий

Тест життєстійкості С. Мадді

Інструкція

Прочитайте наведені твердження та оцініть ступінь своєї згоди з кожним із них. Для відповіді використовуйте таку шкалу:

- 0 – зовсім не згоден(на);
- 1 – скоріше не згоден(на);
- 2 – важко відповісти;
- 3 – скоріше згоден(на);
- 4 – повністю згоден(на).

Твердження методики

1. Я люблю знайомитися з новими людьми.
2. Навіть у складних ситуаціях я намагаюся діяти активно.
3. Я отримую задоволення від повсякденної діяльності.
4. Я вважаю, що можу впливати на події власного життя.
5. Нові ситуації допомагають мені розвиватися.
6. Я легко пристосовуюся до змін.
7. У житті важливо постійно розвиватися.
8. Навіть у складних ситуаціях я намагаюся зберігати спокій.
9. Я люблю братися за нові справи.
10. Я вірю у власні сили.
11. Я можу контролювати свої емоції у складних ситуаціях.
12. Я намагаюся не уникати труднощів.
13. Зміни у житті можуть бути корисними.
14. Я здатний(на) приймати відповідальні рішення.
15. Я вважаю себе достатньо стійкою людиною.

Обробка результатів

Підраховується загальна кількість балів, а також окремо аналізуються компоненти:

- залученість;

- контроль;
- прийняття ризику.

Інтерпретація результатів

Кількість балів

Низькі показники

Середні показники

Високі показники

Рівень життєстійкості

Низький рівень життєстійкості

Середній рівень життєстійкості

Високий рівень життєстійкості

Методика дослідження самоствавлення В. Століна

Інструкція

Прочитайте наведені твердження та визначте, наскільки вони відповідають Вашому ставленню до себе. Відповідайте:

- «так»;
- «ні».

Твердження методики

1. Я ставлюся до себе з повагою.
2. Часто я незадоволений(на) собою.
3. Я вважаю себе цікавою людиною.
4. Мені складно приймати власні недоліки.
5. Я відчуваю внутрішню впевненість у собі.
6. Іноді мені здається, що я нічого не вартий(та).
7. Я вважаю себе гідною людиною.
8. Я часто звинувачую себе у невдачах.
9. Мені подобається аналізувати свої думки та переживання.
10. Я відчуваю гармонію із собою.
11. Я часто критикую себе.
12. Я вважаю, що заслуговую на повагу інших людей.
13. Я приймаю себе таким(ою), яким(ою) я є.
14. Іноді я відчуваю внутрішню суперечливість.
15. Я позитивно ставлюся до себе.

Основні шкали методики

- самоповага;
- самоприйняття;
- самоінтерес;
- самозвинувачення;
- внутрішня конфліктність.

Інтерпретація результатів

Високі показники самоповаги та самоприйняття свідчать про позитивне ставлення особистості до себе, внутрішню стабільність та психологічну зрілість. Підвищені показники самозвинувачення та внутрішньої конфліктності можуть свідчити про труднощі самоприйняття, емоційну напруженість та нестійкість самооцінки.