

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**  
**Факультет філології, психології та педагогіки**

**Кафедра психології та педагогіки**

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

**«Вплив стресостійкості на самооцінку та тривожність дорослих»**

Виконала студентка гр. 402-ФП  
\_\_\_\_\_.2026 р. \_\_\_\_ Баль С.А.  
Керівник кваліфікаційної роботи  
\_\_\_\_\_.2026 р. \_\_\_\_ Седих К.В.

Робота допущена до захисту:  
Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.  
\_\_\_\_\_.2026 р. \_\_\_\_\_(підпис)

Полтава 2026

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА САМООЦІНКУ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ДОРΟΣЛИХ.....</b>	<b>7</b>
1.1 Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці.....	7
1.2 Психологічні особливості самооцінки особистості в дорослому віці.....	14
1.3 Тривожність як психологічний феномен у дорослих.....	19
1.4 Взаємозв'язок стресостійкості, самооцінки та тривожності у дорослих.....	23
Висновки до першого розділу.....	28
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА САМООЦІНКУ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ДОРΟΣЛИХ.....</b>	<b>29</b>
2.1 Принципи та методи дослідження вплив стресостійкості на самооцінку та тривожність дорослих .....	29
2.2 Шкала стресостійкості Коннор–Девіс .....	33
2.3 Шкала самооцінки Розенберга .....	35
2.4 Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна .....	37
Висновок до другого розділу.....	39
<b>РОЗДІЛ 3. ХІД І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНІ СТАНИ ДОРΟΣЛИХ .....</b>	<b>40</b>
3.1 Організація проведення дослідження.....	40
3.2 Інтерпретація та аналіз результатів дослідження .....	46
3.3 Розробка рекомендацій на основі отриманих результатів дослідження ....	49
Висновок до третього розділу.....	55
<b>ВИСНОВОК.....</b>	<b>56</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>57</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>61</b>

## ВСТУП

Одним із центральних психологічних ресурсів, що забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій, є стресостійкість. Вона визначає здатність індивіда підтримувати психоемоційну рівновагу, регулювати власні реакції та конструктивно долати труднощі. Високий рівень стресостійкості сприяє формуванню адекватної самооцінки та зменшенню рівня тривожності. Натомість її дефіцит може призводити до емоційного виснаження, зниження впевненості у власних силах та підвищення ймовірності розвитку тривожних станів. Самооцінка є фундаментальним компонентом у структурі особистості, який зумовлює ставлення людини до себе, своїх здібностей та досягнень. Вона тісно пов'язана з емоційною стабільністю та спроможністю протидіяти стресам. У той же час тривожність, як індивідуально-психологічна характеристика, відображає схильність до переживань занепокоєння та страхів навіть у відносно безпечних обставинах.

**Актуальність** даного дослідження обумовлена потребою більш комплексного розуміння взаємозв'язків між стресостійкістю, самооцінкою та рівнем тривожності у дорослих. Це важливо для розробки ефективних психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на збереження та підтримку психічного благополуччя. В умовах триваючого воєнного стану в Україні проблема збереження психологічного здоров'я та стресостійкості населення набуває особливої актуальності. Щоденні загрози, втрата звичного оточення, невизначеність майбутнього та інші наслідки війни чинять значний негативний вплив на емоційний стан і здатність адаптуватися до нових реалій.

Теоретичні та практичні аспекти проблеми стресостійкості дорослих осіб досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, зокрема (В. В. Бойко, А. О. Бучек, В. В. Гриценко, Л. М. Карамушка, Ю. А. Клейберг, Р. С. Лазарус, С. Д. Максименко, Я. А. Мкртчян, М. В. Серебряна, Л. В. Степаненко, С. Фолкман та ін.). Їхні праці акцентують увагу на вивченні факторів, що впливають на рівень стресостійкості, психологічних механізмів

подолання стресу та ролі соціальної підтримки, що є ключовим для розробки ефективних програм психологічної допомоги та підтримки.

**Об'єкт дослідження** – психологічні особливості особистості дорослих.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок стресостійкості, самооцінки та тривожності дорослих.

**Мета дослідження** полягає у визначенні впливу рівня стресостійкості на самооцінку та тривожність дорослих.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресостійкості, самооцінки та тривожності;
- визначити психологічні особливості прояву цих характеристик у дорослому віці;
- дослідити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості, самооцінкою та тривожністю;
- сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості та зниження тривожності.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел) та емпіричні (психодіагностичні методики, статистичний аналіз отриманих даних).

Практичне значення проведеного дослідження, де застосовано шкалу стресостійкості Коннора–Девідсона, яка дозволяє оцінити здатність індивіда адаптуватися до стресових умов і ефективно їх долати. Також використана шкала самооцінки Розенберга, є інструментом для визначення рівня глобальної самооцінки та особистісного самосприйняття. Крім того, застосовано шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності.

Структура роботи: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел із 53 найменувань. Обсяг викладення основного змісту роботи – 59 сторінок, що містить 9 таблиць та 6 рисунків, загальний обсяг роботи – 66 сторінок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА САМООЦІНКУ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ДОРΟΣЛИХ

## 1.1 Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці

Сучасна історія України демонструє численні випадки серйозних соціальних потрясінь, які суттєво вплинули на різні групи населення. Кардинальні зміни розпочалися після подій лютого-березня 2014 року, коли Російська Федерація вдалася до насильницької агресії та незаконної анексії частини українських територій. Згодом, із початком повномасштабного військового вторгнення Росії наприкінці лютого 2022 року, питання психологічного благополуччя дорослого населення стало надзвичайно важливим. Умови війни, що триває на території України, поставили країну та її громадян перед низкою серйозних випробувань і викликів. Безперервні бойові дії, загроза життю, економічна нестабільність, втрата звичного укладу життя та розрив соціальних зв'язків спричинили значне підвищення рівня стресу серед дорослого населення. Серед ключових факторів, які несприятливо позначаються на психологічному стані дорослого населення та створюють загрози для його психічного добробуту, можна виділити наступні[1]:

- постійне перебування у ситуаціях, що становлять небезпеку для життя та здоров'я, яке супроводжується хронічним стресом.

- соціальні конфлікти та напруженість, що проявляються у вигляді агресії, дискримінації та психологічного тиску.

- зміни політичного або соціально-економічного характеру, зокрема такі, як воєнні дії, економічні кризи, втрата роботи чи стабільного джерела доходів.

- надзвичайні ситуації природного чи техногенного походження, які значно ускладнюють процес адаптації до нових умов існування.

В умовах впливу зазначених обставин особливу актуальність набуває дослідження психологічних ресурсів дорослих, а саме рівня їхньої

стресостійкості, самооцінки та схильності до тривожності. Саме ці аспекти відіграють ключову роль у забезпеченні здатності людини ефективно адаптуватися до складних життєвих викликів, зберігати емоційну рівновагу та протистояти негативним чинникам навколишнього середовища. Проблема стресу дорослого населення та здатності до стресостійкості є однією з ключових тем сучасної психології, що набуває особливого значення в умовах соціальної нестабільності, кризових ситуацій і воєнних конфліктів.

Інтенсифікація психоемоційного навантаження, спричинена тривалим перебуванням у стані небезпеки, економічною нестабільністю, втратою звичного способу життя та невизначеністю майбутнього, зумовлює необхідність поглибленого дослідження взаємозв'язку стресостійкості, самооцінки та тривожності дорослих. Термін «стрес» уперше запровадив у науковий обіг канадський фізіолог Ганс Сельє, який трактував його як неспецифічну реакцію організму на будь-які пред'явлені вимоги. У межах його концепції стрес розглядається як універсальна адаптаційна відповідь, що супроводжується мобілізацією внутрішніх ресурсів організму. Вчений виокремив три стадії загального адаптаційного синдрому: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження [2]. На першій стадії організм активує захисні механізми у відповідь на дію стресора, що супроводжується підвищенням рівня тривожності та емоційного напруження; на другій відбувається відносна стабілізація стану та адаптація до нових умов, що значною мірою залежить від рівня стресостійкості особистості та її самооцінки; на третій стадії, за умов тривалого впливу стресових факторів, спостерігається виснаження ресурсів організму, що може призводити до зниження самооцінки, підвищення тривожності та розвитку психоемоційних порушень. Таким чином, рівень стресостійкості виступає важливим чинником, який визначає здатність дорослої особистості ефективно протистояти стресу, зберігати адекватну самооцінку та контролювати рівень тривожності в складних життєвих обставинах. Модель стресу, запропонована Гансом Сельє, незважаючи на свій значний внесок у ранні дослідження цієї тематики, піддавалася критиці через недостатній акцент на психологічних і когнітивних

аспектах, які відіграють важливу роль у виникненні та протіканні стресових станів. У межах цієї моделі виділяються дві ключові стадії когнітивної оцінки. Первинна оцінка - на цьому етапі людина аналізує значущість події, визначаючи, чи несе вона загрозу, шкоду або ж є потенційно позитивною. Вторинна оцінка - на цьому етапі відбувається аналіз власних ресурсів і стратегій для адекватного реагування на стресову ситуацію. Якщо обставини сприймаються як небезпечні, а власних ресурсів бракує, формується стан стресу[9].

Транзакційна модель наголошує на важливості когнітивних процесів у формуванні та розвитку стресових реакцій, підкреслюючи активну роль особистості в цьому процесі. Стрес розглядається не лише через фізіологічні й когнітивні аспекти, але також через його психологічний вимір. Це проявляється у широкому спектрі емоційних реакцій, таких як тривога, страх, гнів, роздратування, смуток і апатія. Тривалий або інтенсивний стан стресу може призводити до серйозних психологічних розладів, таких як депресія, тривожні стани чи посттравматичний стресовий розлад. Для ширшого розуміння природи стресу особливу увагу необхідно приділити вивченню стресорів чинників, які провокують розвиток стресових реакцій. Стресори можуть мати різний характер і класифікуються за наступними категоріями. Фізичні стресори - вплив екстремальних температур, шуму, забруднення довкілля, фізичних травм або захворювань. Психологічні стресори є конфліктні ситуації, втрати, невдачі, часові обмеження, екзаменаційний стрес, публічні виступи, невизначеність чи відчуття безпорадності. Соціальні стресори це ізоляція, дискримінація, міжособистісні конфлікти, соціальна нерівність та адаптація до культурних змін.

Ситуація проживання дорослого населення в умовах військового конфлікту є прикладом впливу масштабного комплексу стресорів, що включає загрозу фізичній безпеці, економічну нестабільність, втрату звичного способу життя, порушення соціальних зв'язків і постійне відчуття невизначеності щодо майбутнього, а також необхідність адаптації до нових умов існування. Як зазначає Л. В. Степаненко, адаптаційні можливості дорослих тісно

пов'язані з їхніми емоційними характеристиками, які визначають рівень емоційної саморегуляції особистості[3]. Поняття «стресостійкість» розглядається як здатність людини ефективно долати стресові ситуації, зберігаючи психічне та фізичне благополуччя; за словами Стівен Хобфолл, це динамічний процес, який залежить від індивідуальних особливостей, наявних ресурсів і конкретного життєвого контексту[4]. У межах теорії подолання стресу стресостійкість визначається як здатність застосовувати ефективні копінгіві стратегії, спрямовані або на вирішення проблеми (проблемно-орієнтований копінг), або на регуляцію емоційного стану (емоційно-орієнтований копінг), причому, як підкреслюють С. В. Ковальчук та Ю. С. Снігур, саме ефективність цих стратегій значною мірою визначає рівень стресостійкості особистості[5]. Важливим аспектом є також психологічна резильєнтність - здатність адаптуватися до труднощів і відновлюватися після впливу стресових факторів; за визначенням О. О. Грицай, резильєнтні особистості характеризуються позитивним самосприйняттям, упевненістю у власних силах, гнучкістю мислення, ефективною емоційною саморегуляцією, наявністю соціальної підтримки, оптимізмом та здатністю знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах, що безпосередньо впливає на рівень їхньої самооцінки та тривожності[8].

Крім того, важливо враховувати чинники, що впливають на розвиток і підтримку стресостійкості дорослого населення. Вони можуть мати як внутрішній характер (особистісні риси, рівень самооцінки, когнітивні здібності, фізичне здоров'я), так і зовнішній (соціальна підтримка, стабільність умов життя, доступність ресурсів), як зазначає С. Д. Максименко[36]. Подальший розвиток теорії стресу відбувався в межах психологічного підходу, зокрема Річард Лазарус сформулював когнітивну теорію стресу, відповідно до якої він виникає внаслідок взаємодії між особистістю та середовищем[36]. Вирішальну роль у цьому процесі відіграє когнітивна оцінка ситуації, що включає первинну оцінку (визначення ступеня загрози) та вторинну оцінку (аналіз власних ресурсів для її подолання), що безпосередньо пов'язано з рівнем тривожності та самооцінки особистості.

Таким чином, стрес визначається не лише зовнішніми обставинами, а й індивідуальним сприйняттям подій. У сучасній психології стрес розглядається як складне багатовимірне явище, що охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти: фізіологічні прояви пов'язані зі змінами у функціонуванні нервової системи, емоційні із переживанням тривоги, страху та напруження, когнітивні зі змінами мислення та уваги, а поведінкові з трансформацією звичних моделей поведінки. Водночас стрес може мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дистрес) характер; однак в умовах воєнного стану серед дорослого населення переважає саме дистрес, який характеризується тривалим психоемоційним напруженням, зниженням рівня стресостійкості, погіршенням самооцінки та підвищенням рівня тривожності[11].

Ще одне важливе поняття, тісно пов'язане зі стресом, це стресостійкість. У психології її характеризують як інтегративну якість особистості, яка дозволяє ефективно протистояти негативному впливу середовища, зберігати емоційну стабільність, адекватну самооцінку та продуктивність навіть у складних життєвих обставинах. Ця здатність охоплює не лише витривалість до психоемоційного навантаження, а й уміння активно долати труднощі, адаптуватися до змін і розвиватися як особистість. Особливо значущою роль стресостійкості є в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності, де вона стає ключовою характеристикою для успішної адаптації дорослого населення до нових життєвих реалій, що супроводжуються підвищеною тривожністю, невизначеним майбутнім, економічними викликами та порушенням звичного укладу життя. У таких обставинах здатність зберігати внутрішню рівновагу, протидіяти стресу і відновлювати психологічні ресурси є визначальним фактором емоційного благополуччя. У цьому контексті стресостійкість слід сприймати не лише як можливість витримувати емоційні навантаження, але й як активний процес адаптації, що передбачає мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Серед внутрішніх ресурсів вирізняються такі особистісні характеристики, як рівень тривожності, самооцінка, локус контролю, емоційна стабільність і здатність до

саморегуляції. До зовнішніх ресурсів належать соціальна підтримка, стабільне середовище, доступ до психологічної допомоги та сприятливі матеріальні умови. Спільна дія цих чинників визначає рівень стресостійкості людини та її можливість успішно справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Однак слід враховувати, що тривалий вплив стресових факторів може призводити не лише до короточасних реакцій, а й до розвитку хронічного стресу, це може викликати психоемоційне виснаження, зниження самооцінки, зростання рівня тривожності і навіть ризик виникнення депресії чи посттравматичних розладів. Тому дослідження механізмів стресостійкості є надзвичайно актуальним завданням. Воно допомагає знаходити ефективні шляхи подолання стресу, виділяти групи людей із підвищеним ризиком та розробляти практичні рекомендації для надання психологічної допомоги. Варто також наголосити, що стресостійкість це динамічна характеристика: вона змінюється під впливом життєвого досвіду, зовнішнього середовища та цілеспрямованих психокорекційних зусиль, таких як розвиток навичок саморегуляції, засвоєння адаптивних стратегій подолання та участь у спеціалізованих програмах психологічної підтримки[8].

Вивчення стресостійкості дорослого населення має значну практичну цінність, оскільки його результати можуть бути використані для розробки комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня стресу, тривожності, підвищення самооцінки та зміцнення адаптаційних ресурсів особистості. До таких програм можуть входити психоосвітні заходи, тренінги розвитку емоційної саморегуляції, формування ефективних копінг-стратегій, а також різні форми психологічної допомоги як індивідуальної, так і групової. Концепції стресу та стресостійкості є багатовимірними феноменами сучасної психології, що потребують урахування біологічних, психологічних і соціальних аспектів функціонування людини. Їх аналіз набуває особливої актуальності в умовах кризових ситуацій, зокрема воєнного стану, оскільки сприяє глибшому розумінню процесів адаптації дорослої особистості та визначенню ефективних шляхів підтримки її психічного здоров'я[10].

Особливістю сучасного збройного конфлікту є те, що його наслідки тією чи іншою мірою впливають на все доросле населення: як на тих, хто безпосередньо перебуває в зоні бойових дій, так і на тих, хто зазнає опосередкованого впливу через соціально-економічну нестабільність, інформаційний тиск і постійну загрозу небезпеки. У таких умовах значна частина дорослих переживає глибокі внутрішні трансформації, що проявляються у переосмисленні життєвих цінностей, зміні світогляду, а також у перегляді ставлення до себе, власних можливостей і досягнень, що безпосередньо пов'язано з рівнем самооцінки. Водночас тривалий вплив стресових факторів спричиняє стан хронічного психоемоційного напруження, або так званого «екстремального стресу», який виступає природною реакцією організму на загрозливі та нестабільні умови існування. У подібних обставинах дорослі люди часто перебувають на межі своїх адаптаційних можливостей, що супроводжується підвищенням рівня тривожності, відчуттям невизначеності та потребою у мобілізації внутрішніх ресурсів. Водночас саме стресостійкість виступає ключовим фактором, який забезпечує здатність особистості ефективно долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати адекватну самооцінку навіть у надзвичайно складних життєвих обставинах.

## **1.2 Психологічні особливості самооцінки особистості в дорослому віці**

Самооцінка є однією з ключових характеристик особистості, яка впливає на те, як людина сприймає свою сутність, можливості, значущість та цінність у соціальному контексті. Вона служить важливою складовою психологічної структури, яка визначає поведінкові реакції, рівень мотивації, стійкість до стресу та здатність пристосовуватися до життєвих змін. Особливе значення

має дослідження самооцінки у зрілому віці, коли особистість стикається з багатьма соціальними, професійними та життєвими викликами. У психології самооцінка трактується як суб'єктивна оцінка людиною власних якостей, здібностей і свого місця у суспільстві. За концепцією Розенберга виділяють два основних компоненти самооцінки[12]:

- загальну (глобальну) самооцінку, яка відображає загальне почуття власної значимості;
- специфічну самооцінку, що стосується окремих сфер життя, таких як професійна діяльність, соціальні взаємодії чи фізичний стан.

Сучасні наукові підходи підкреслюють багатовимірний характер самооцінки. Вона поєднує такі складові: когнітивну (суб'єктивні уявлення про себе), емоційну (почуття задоволеності чи незадоволеності собою) та поведінкову (реакції й дії, що демонструють ставлення до себе). Такий підхід дозволяє оцінювати взаємозв'язок самооцінки з іншими психологічними характеристиками, наприклад, рівнем тривожності чи здатністю протистояти стресам. Формування самооцінки це безперервний процес, який триває протягом усього життя, набуваючи специфічних рис у дорослому віці. Для дорослих характерна більш стабільна й інтегрована самооцінка в порівнянні з підлітками чи молоддю. Це зумовлено більшим життєвим досвідом, розвиненішим усвідомленням себе та закріпленням соціальних ролей.

А от формування самооцінки в дорослому віці зумовлене низкою внутрішніх і зовнішніх чинників, які взаємодіють між собою та впливають на психологічне благополуччя особистості. До основних факторів, що визначають рівень самооцінки, належать [13]:

1. Індивідуальні характеристики - риси темпераменту, рівень емоційної стабільності, а також особистісні властивості, такі як самоконтроль, доброзичливість та готовність до прийняття нового досвіду, ці фактори визначають базовий потенціал формування самооцінки.
2. Соціальне оточення - взаємини в межах сім'ї, професійної діяльності та ширшого соціального середовища суттєво впливають на сприйняття власної

цінності. Значення мають підтримка з боку близьких, якість міжособистісних контактів і здатність будувати гармонійні стосунки з оточенням.

3. Професійна й життєва активність, успіхи в кар'єрі, реалізація намічених цілей та участь у соціально значущих ініціативах є джерелами особистісного задоволення, що безпосередньо впливають на відчуття самодостатності та впевненості у власних силах.

4. Критичні життєві події, наприклад як зміна місця проживання, втрата близьких, серйозні захворювання чи соціальні катаклізми (війни та кризи), змушують переоцінити власні можливості й ресурси, що може як посилити, так і послабити рівень самооцінки[15].

Згідно з дослідженнями Розенберга, особи з високим рівнем глобальної самооцінки мають більшу здатність адаптуватися до змін, краще переносять стрес і демонструють нижчий рівень тривожності. З іншого боку, низька самооцінка часто супроводжується песимістичним ставленням до власних можливостей, підвищеним внутрішнім напруженням і схильністю до стресу.

Самооцінка відіграє визначальну роль у забезпеченні психологічного благополуччя дорослої людини, формуючи такі аспекти її життя. Люди з високою самооцінкою частіше проявляють ініціативу, беруть на себе відповідальність і знаходять ефективні способи розв'язання проблем. Позитивне самосприйняття сприяє активації внутрішніх ресурсів, зменшенню рівня тривожності та попередженню емоційного вигорання. Стабільна самооцінка є фундаментом для побудови здорових взаємин із соціальним оточенням та отримання соціальної підтримки.

Емпіричні дослідження демонструють, що у кризових ситуаціях, таких як внутрішнє переміщення або військовий стан, самооцінка відіграє ключову роль у психологічній адаптації. Люди з більш високим рівнем самооцінки легше пристосовуються до умов невизначеності, менше схильні до тривожності та депресій і краще вміють мобілізувати доступні соціальні ресурси для підтримки своєї стійкості. Взаємозв'язок між самооцінкою, тривожністю та стресостійкістю відіграє важливу роль у розумінні психологічних особливостей дорослих. Висока самооцінка забезпечує почуття

внутрішнього контролю, яке знижує рівень тривоги та сприяє ефективній адаптації до стресових ситуацій. У той же час низька самооцінка може підвищувати тривожність, ускладнювати подолання життєвих труднощів і призводити до емоційного виснаження. Дослідження Ковальчук С.В. і Снігур Ю.С. демонструють, що ефективність копінгових стратегій тісно пов'язана із рівнем самооцінки[17]. Особистості з високою самооцінкою частіше застосовують орієнтовані на вирішення проблем методи, активно шукають шляхи виходу зі складних ситуацій і використовують соціальні ресурси. Натомість ті, хто має низьку самооцінку, здебільшого обирають стратегії уникання, емоційного реагування чи пасивної поведінки.

Таблиця 1.1 - Основні компоненти самооцінки та фактори її формування у дорослому віці

Компонент самооцінки	Визначення	Основні фактори формування	Вплив на психологічний стан
1	2	3	4
Глобальна самооцінка	Загальна оцінка власної цінності та значущості	Життєвий досвід, соціальна підтримка, професійні досягнення	Впливає на впевненість у власних силах, загальний рівень стресостійкості та задоволеність життям

Продовження таблиці 1.1

1	2	3	4
Специфічна самооцінка	Оцінка окремих аспектів життя (професійна, соціальна, фізична)	Успішність у роботі, соціальні навички, фізичне здоров'я	Визначає адаптаційні можливості в конкретних сферах, впливає на емоційний стан та ефективність дій
Когнітивний компонент	Суб'єктивні переконання про власні здібності та компетентність	Освіта, професійний досвід, саморозвиток	Формує спосіб вирішення проблем та стратегій подолання стресу

Емоційний компонент	Почуття задоволення чи незадоволення собою	Позитивний/негативний досвід, підтримка близьких	Впливає на рівень тривожності, емоційну стабільність і стресостійкість
Поведенковий компонент	Дії та реакції, що відображають самосприйняття	Соціальні навички, інтеграція в групу, досягнення цілей	Визначає рівень активності, адаптацію до змін та здатність до подолання труднощів
Індивідуальні особливості	Темперамент, особистісні риси, локус контролю	Генетичні фактори, розвиток особистості	Впливають на сприйняття стресу та здатність протистояти негативним подіям
Соціальні фактори	Взаємодія з оточенням, підтримка родини і друзів	Соціальні зв'язки, взаємини, культурні цінності	Знижують рівень тривожності та підвищують адаптивність
Життєвий досвід	Попередній досвід подолання труднощів та криз	Пережиті стресові ситуації, успішне вирішення проблем	Формує стратегії подолання стресу, підвищує впевненість у власних силах

*Джерело: [17]*

Попередній життєвий досвід значно впливає на формування самооцінки у дорослих. Успішне подолання труднощів сприяє зміцненню впевненості у власних силах і розвитку позитивного самосприйняття. Водночас негативний досвід або тривалий стрес можуть знижувати самооцінку й сприяти розвитку тривоги. Соціальне оточення також відіграє ключову роль у динаміці самооцінки. Підтримка з боку сім'ї, друзів чи колег допомагає зменшити емоційне напруження та зміцнити впевненість у собі. У протилежному випадку, брак підтримки, конфлікти чи соціальна ізоляція здатні спровокувати відчуття безпорадності та меншовартості. Особливо гостро це переживається в умовах змін, таких як переїзд, соціальна нестабільність або війна, коли люди стикаються з викликом збереження своїх соціальних і психологічних ресурсів.

Самооцінка взаємодіє зі здатністю до саморегуляції, яка допомагає людям управляти власними емоціями, діями й оцінками подій. Основні механізми включають[16]:

- Переосмислення складних ситуацій, що дає змогу мінімізувати негативний емоційний вплив і підтримувати стабільну самооцінку.
- Активне залучення до соціальної взаємодії для посилення впевненості у власних силах.
- Усвідомлене використання досягнень і сильних сторін, що сприяє відчуттю компетентності.
- Опанування ефективних копінгових стратегій (як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих), які дозволяють краще долати стресові обставини. Регулярна практика цих механізмів допомагає дорослим зберігати оптимальний рівень самооцінки навіть за умов тривалого стресу, збільшує їхню стійкість до стресових викликів і знижує загальний рівень тривожності. Вивчення психологічних аспектів самооцінки має значну практичну цінність і дозволяє розробляти програми психологічної підтримки для підвищення впевненості в собі; виділяти групи ризику осіб із високим рівнем тривоги та низькою стресостійкістю.

### **1.3 Тривожність як психологічний феномен у дорослих**

Тривожність є одним із основних психічних станів, що характеризується відчуттям небезпеки, внутрішньою напруженістю та постійною готовністю реагувати на потенційні загрози. У дорослому віці вона має особливе значення, оскільки тісно пов'язана з соціальними ролями, професійною діяльністю, сімейними взаєминами та іншими аспектами повсякденного життя. На відміну від страху, який зазвичай пов'язаний з конкретним об'єктом чи ситуацією, тривожність є більш загальною і проявляється як невизначений стан очікування негативних наслідків без чіткого усвідомлення джерела загрози. Фахівці у сфері психології розрізняють адаптивну (нормальну) та патологічну тривожність. Адаптивна тривожність це природна реакція

організму на стресові обставини, яка сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, зосередженості та продуктивності. Вона допомагає людині планувати дії, уникати можливих небезпек і підвищує ефективність у вирішенні задач. Наприклад, доросла людина може відчувати легке занепокоєння перед важливою діловою презентацією; завдяки цій емоції вона краще готується до виступу, переглядаючи матеріали й зосереджуючись на деталях[16].

Патологічна тривожність, своєю чергою, характеризується надмірною інтенсивністю, тривалістю та негативним впливом на життя людини. Вона може проявлятися у формі генералізованого тривожного розладу, панічних атак, різноманітних фобій або соціальної тривоги. Наприклад, доросла людина може постійно відчувати сильне почуття страху перед робочим днем, що призводить до зниження ефективності, уникання контактів із колегами та загального погіршення соціального функціонування. У сучасній психології патологічна тривожність розглядається як наслідок взаємодії біологічних, когнітивних і соціальних чинників. На рівні фізіології тривожність пов'язана з активацією симпатичної нервової системи та викидом стресових гормонів, таких як адреналін і кортизол. Ці процеси проявляються у вигляді прискореного серцебиття, підвищеного артеріального тиску, м'язової напруги, посиленого потовиділення й інших фізичних симптомів. Біологічні чинники розвитку тривожності включають генетичну схильність, особливості функціонування нервової системи та процеси у мозку. Наприклад, люди із підвищеною активністю лімбічної системи частіше відчують тривогу в умовах невизначеності навіть за відсутності об'єктивної загрози[17].

Когнітивний компонент тривожності охоплює такі аспекти, як суб'єктивне сприйняття подій, очікування негативних наслідків і методи мислення. Як продемонстрували дослідження Річарда Лазаруса, рівень тривожності значною мірою залежить від первинної та вторинної оцінки стресових факторів. Первинна оцінка допомагає визначити, чи є певна ситуація загрозливою, тоді як вторинна зосереджується на тому, наскільки особа готова подолати цю загрозу за рахунок своїх ресурсів. Наприклад, двоє людей можуть отримати однакове завдання на роботі, проте одна з них

занепокоїться через сумніви у власній компетентності, а інша впевнено сприйме це як нагоду довести свої професійні здібності. Когнітивні спотворення, як-то катастрофізація, схильність до надмірного узагальнення чи зациклення на негативі, здатні суттєво посилювати тривогу. Наприклад, якщо співробітник після допущеної помилки починає вважати себе некомпетентним для виконання будь-яких завдань, це може збільшити емоційне напруження та знизити продуктивність[18].

У дорослих тривожність виявляється через такі емоційні стани, як страх, неспокій, напруженість чи дратівливість. Це також впливає на поведінку, людина може уникати складних ситуацій, діяти надміру обачно, постійно прагнути контролю або проявляти агресивність. Наприклад, дорослі з соціальною тривожністю можуть уникати контактів із колегами, що часто призводить до труднощів як у професійному, так і соціальному житті. Рівень тривожності значною мірою визначається соціальним середовищем і взаємодією з іншими людьми. Емоційна підтримка з боку сім'ї, друзів і колег допомагає зменшити тривогу й адаптуватися до стресових умов. Зворотний бік конфлікти, ізоляція й брак соціальної підтримки здатні надавати зворотний ефект, посилюючи тривожність. Як приклад можна розглянути ситуацію, коли доросла людина переїжджає до нового міста без знайомств і мережі підтримки це часто призводить до почуття тривоги і самотності.

Дорослі часто переживають хвилювання напередодні важливих зустрічей, презентацій або у зв'язку з нестабільністю на робочому місці. Такий стан ускладнює концентрацію уваги, процес прийняття рішень та загальна продуктивність може значно знижуватись. Батьки нерідко неспокійно ставляться до здоров'я та добробуту своїх дітей або переживають через конфлікти в родині, соціальна тривожність виражається у страху бути осудженим або мати труднощі в комунікації з незнайомими людьми. Початок нової роботи, переїзд, зміна соціального статусу чи сімейного стану можуть спровокувати підвищену тривогу навіть у тих дорослих, які зазвичай не схильні до подібного стану. Тривожність нерозривно пов'язана зі стресостійкістю та самооцінкою. Висока самооцінка сприяє впевненості у

власних силах, знижуючи рівень тривожності. Люди зі стресостійкістю краще адаптуються до змін і результативніше справляються зі складними ситуаціями. Наприклад, особа з високою самооцінкою, яка стикається з професійними викликами, скоріше почне шукати практичні рішення, ніж зануриться в паніку[19].

Таблиця 1.2 - Тривожність як психологічний феномен у дорослих

Вид тривожності	Основні ознаки	Приклади проявів у дорослих
1	2	3
Ситуативна	Тимчасове почуття напруження та хвилювання у відповідь на конкретну ситуацію	Перед важливою робочою презентацією, іспитом, співбесідою; серцебиття, пітливість, напруження м'язів
Особистісна	Постійне очікування неприємностей, підвищена нервозність, неспокій	Людина постійно відчуває страх перед майбутніми подіями, тривожиться про здоров'я, роботу або сім'ю без конкретного приводу

Продовження таблиці 1.3

1	2	3
Панічна тривожність	Різкі, інтенсивні епізоди страху, відчуття неминучої катастрофи, фізичні симптоми	Панічні атаки: задуха, прискорене серцебиття, тремтіння, страх втратити контроль; може виникати у натовпі, під час поїздки, на роботі
Соціальна тривожність	Страх оцінки іншими, уникнення соціальних контактів, сором'язливість	Відмова від публічних виступів, уникання спілкування з колегами, страх запитань на зборах або зустрічах
Фобічна тривожність	Сильний страх конкретного об'єкта чи ситуації, що викликає уникання	Страх висоти (акрофобія), замкнених просторів (клаустрофобія), комах або транспорту; уникає певних ситуацій, навіть якщо вони необхідні для роботи чи життя
Тривожність	Напруження, невпевненість,	Переїзд у нове місто, зміна

через зміни	труднощі адаптації при зміні умов життя	роботи, сімейного стану; відчуття дискомфорту, неспокою, небажання взаємодіяти з новим оточенням
-------------	--	---

*Джерело: [19]*

Для аналізу тривожності у дорослих застосовуються різноманітні психологічні інструменти:

- шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, яка оцінює рівень ситуативної та особистісної тривожності.
- опитувальники емоційного стану, що дозволяють зафіксувати інтенсивність і частоту тривожних реакцій.
- контент-аналіз письмових або усних висловлювань, спрямований на виявлення джерел тривожності та особливостей емоційного реагування.

Знання про природу тривожності є важливими для роботи психологів, психотерапевтів і спеціалістів із управління персоналом.

#### **1.4 Взаємозв'язок стресостійкості, самооцінки та тривожності у дорослих**

Здатність дорослої людини витримувати стрес і адаптуватися до нього не є незмінною, а формується під впливом комплексної взаємодії різноманітних факторів. Як вказує Т. М. Титаренко, розуміння цих чинників є основою для створення ефективних стратегій підвищення стійкості до стресу як на особистому, так і на соціальному рівнях. Умовно такі фактори можна поділити на три основні категорії: індивідуальні риси, соціально-психологічні аспекти та життєвий досвід. До індивідуальних рис варто віднести унікальні особливості людини, які значною мірою визначають її здатність протистояти стресовим обставинам. Характеристики темпераменту та риси характеру, як-от рівень нейротизму, екстраверсії, сумлінності, відкритості чи доброзичливості, суттєво впливають на реакцію людини у складних ситуаціях. Наприклад, люди з високим рівнем нейротизму частіше схильні до негативних емоцій і сприймають докільця як загрозливе. У той же час особистості з розвиненою

самосвідомістю та оптимістичним світоглядом демонструють вищу здатність до протистояння стресу. Не менш важливі локус контролю та суб'єктивне уявлення про власну здатність впливати на перебіг подій. Як показують дослідження М. А. Салюк та К. В. Грібанова, люди з внутрішнім локусом контролю легше адаптуються до стресових обставин[20].

Особливості мислення і когнітивні процеси також мають значний вплив на сприйняття і подолання стресу. Те, як людина оцінює події, використовує певні стратегії пояснення та критично мислить, визначає її реакцію. При цьому оптимістичне трактування негативних подій сприяє ефективнішій адаптації, тоді як песимістичний погляд лише підсилює тривожність і внутрішню напругу. Фізичне та психічне здоров'я є важливими ресурсами у боротьбі зі стресом, наявність добре функціонуючої імунної системи, відсутність хронічних захворювань, нормальний рівень енергії, регулярна фізична активність, збалансоване харчування та повноцінний сон підвищують опір організму до стресу та сприяють швидшій адаптації, у той же час психічні розлади можуть суттєво знижувати стресостійкість, ускладнюючи можливість ефективно долати складнощі. На формування стресостійкості також впливають генетичні чинники, які визначають чутливість нервової системи та схильність до тривожності. Однак генетика не є вирішальним фактором: середовище, життєві обставини та власні зусилля людини здатні суттєво пом'якшити або навіть компенсувати її вплив[22].

Здатність долати стресові ситуації у дорослому віці є результатом постійної взаємодії внутрішніх якостей, соціальних умов та накопиченого життєвого досвіду. Цей багатогранний і динамічний механізм вимагає комплексного підходу для його розвитку й підтримки на оптимальному рівні. Соціально-психологічні фактори відіграють важливу роль у формуванні та підтримці стресостійкості серед дорослого населення, оскільки вони тісно пов'язані з взаємодією в соціальному середовищі. Одним із ключових елементів у цьому процесі є соціальна підтримка, яка знижує рівень стресу та сприяє збагаченню психологічних ресурсів людини. Надійні соціальні зв'язки забезпечують широкий спектр підтримки: емоційну (співчуття, розуміння),

інструментальну (практична допомога), інформаційну (рекомендації, поради) та оціночну (підтвердження значущості особистості). Таке оточення допомагає людині почуватися менш ізольованою у складних ситуаціях, отримувати необхідні ресурси і зміцнювати впевненість у власних можливостях. За даними дослідження Л. А. Лебедева, соціальна підтримка є одним із важливих факторів у подоланні стресу. Якість міжособистісних стосунків також значно впливає на здатність протидіяти стресу. Гармонійні й довірливі відносини в сім'ї, з друзями або колегами створюють відчуття безпеки і причетності, що виступає своєрідним захисним механізмом від стресових факторів. На противагу цьому конфлікти та напруженість у взаємовідносинах можуть тільки підсилювати вплив стресу та послаблювати здатність долати труднощі[24].

Вагому роль також відіграють соціальна інтеграція та відчуття приналежності до певної спільноти. Участь у житті соціальних груп, досвід співпраці й підтримки всередині колективу позитивно впливають на загальне психологічне самопочуття та формують здатність успішно справлятися з життєвими труднощами. Культурні чинники теж мають суттєве значення: традиції, норми та цінності суспільства задають тон сприйняттю стресових ситуацій та впливають на вибір стратегій їх подолання. Наприклад, у колективістських культурах поширеним є спільний підхід до вирішення проблем через підтримку й співпрацю, що неодмінно зміцнює стресостійкість спільноти загалом.

Раніший життєвий досвід також суттєво впливає на здатність протистояти стресу. Успішне подолання минулих труднощів формує відчуття впевненості в собі й сприяє розвитку ефективних стратегій адаптації. Водночас травматичний досвід або невдалі спроби впоратися зі стресовими ситуаціями можуть зробити людину більш вразливою до наступних викликів. Велике значення має також набуття важливих навичок таких як саморегуляція, управління часом, комунікація та вирішення конфліктів, що робить можливим ефективніше подолання стресових обставин. Крім того, досвід раннього дитинства може накладати тривалий відбиток на розвиток стресостійкості в

дорослому віці: ті, хто зростав у люблячих і підтримуючих умовах, зазвичай демонструють вищий рівень адаптивності та здатності справлятися зі стресом. Стресостійкість, самооцінка та рівень тривожності є взаємопов'язаними психологічними характеристиками, що визначають здатність дорослої людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Стресостійкість виступає як інтегративна риса особистості, яка допомагає мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для протидії негативним впливам навколишнього середовища. Дослідження свідчать, що підвищений рівень стресостійкості зазвичай пов'язаний із більш стабільною та реалістичною самооцінкою, що, своєю чергою, сприяє зменшенню проявів тривожності[25].

Самооцінка відображає те, наскільки людина усвідомлює свої здібності, цінність і компетентність у взаємодії з навколишнім світом. Люди з високою самооцінкою зазвичай демонструють вищий рівень стійкості до стресу, оскільки впевнені у власних силах і більш конструктивно реагують на виклики. Натомість низька самооцінка робить людину більш уразливою до впливу стресових факторів, тим самим підвищуючи ризик розвитку тривожних станів. Тривожність виступає як емоційна реакція на уявні чи реальні загрози і є показником психоемоційного напруження та вразливості. Як зазначають у своїх роботах Стівен Хобфолл і Світлана Ковальчук, високий рівень тривожності часто супроводжується зниженням стресостійкості та негативним сприйняттям себе[21]. Проте розвиток ефективних стратегій подолання труднощів, оптимістичне мислення та соціальна підтримка сприяють зниженню тривожності й водночас допомагають посилити стресостійкість. Ці три взаємопов'язані характеристики утворюють динамічну систему, у якій висока стресостійкість підвищує загальну психологічну стійкість, сприяє формуванню позитивної самооцінки та знижує рівень тривожності. Усвідомлення цього зв'язку є ключовим для практичної психології, оскільки дозволяє розробляти ефективні програми підтримки дорослого населення. Такі програми покликані посилювати адаптивні ресурси, зміцнювати внутрішню впевненість та зменшувати психоемоційне напруження.

Узагальнюючи, можна виділити основні чинники, що ускладнюють підтримку стресостійкості, формування адекватної самооцінки та знижують рівень тривожності у дорослого населення в умовах воєнного конфлікту та вимушених переміщень. До них належать наступні [22]:

-трудова та матеріальна нестабільність, що має високий рівень безробіття, нестабільне фінансове становище та обмежені можливості для працевлаштування створюють постійний стрес, який посилює тривожність і негативно впливає на самооцінку. Люди, які не відчують контролю над своєю економічною ситуацією, частіше демонструють знижену стресостійкість і слабкіші адаптивні ресурси.

-соціальні взаємодії та підтримка, ізоляція, обмежені соціальні контакти, конфлікти через різні особистісні реакції або культурні особливості значно впливають на психологічний стан дорослих. Недостатня соціальна підтримка з боку родини, друзів чи спільноти може підвищувати рівень тривожності та підривати позитивну самооцінку, водночас знижуючи здатність протистояти стресовим впливам.

-емоційні та психічні чинники, де є переживання самотності, втрата власної ідентичності, почуття небезпеки та невизначеності майбутнього створюють сприятливе середовище для розвитку психоемоційного напруження. Це може проявлятися у посиленні тривожності, зниженні самооцінки та виснаженні внутрішніх ресурсів, необхідних для стресостійкої поведінки.

Усі зазначені фактори взаємопов'язані, формуючи комплексне середовище, яке безпосередньо впливає на фізичне та психічне здоров'я дорослого населення. Їхня взаємодія підкреслює важливість комплексного підходу до розвитку стресостійкості та корекції психологічних показників: підвищення адаптивних ресурсів, зміцнення самооцінки та ефективне зниження тривожності. Розуміння цих взаємозв'язків дозволяє психологам та фахівцям з підтримки дорослого населення розробляти цілісні програми, які сприяють психологічному відновленню та адаптації у складних життєвих умовах.

## **Висновки до першого розділу**

У сучасній психології стресостійкість трактується як інтегральна риса особистості, що забезпечує здатність ефективно долати стресові ситуації, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати психофізичне здоров'я. Вона формується під впливом внутрішніх факторів, таких як індивідуальні риси, темперамент і когнітивні здібності, а також зовнішніх умов, включно із соціальною підтримкою, середовищем та набутих життєвих уроків. Самооцінка дорослої людини виступає центральним психологічним механізмом, який впливає на сприйняття себе, рівень впевненості та адаптаційні можливості. Висока самооцінка сприяє зменшенню вразливості до стресу й формуванню ефективних стратегій подолання життєвих труднощів. У свою чергу, низька самооцінка асоціюється з підвищеною тривожністю та більшою схильністю до психологічних труднощів.

Тривожність у дорослих проявляється як багатогранне явище, що включає ситуативні, особистісні, соціальні й фобічні аспекти, вона є природною реакцією на потенційно загрозливі чинники, проте її хронічний характер може значно знижувати стресостійкість і негативно позначатися як на психічному, так і фізичному здоров'ї. Взаємозв'язок між стресостійкістю, самооцінкою та тривожністю є складним і багаторівневим, адекватна оцінка

власних можливостей і високий рівень стресостійкості допомагають краще регулювати тривожність. Натомість підвищена тривожність може знижувати впевненість у собі та послаблювати здатність до протидії стресовим ситуаціям. У світлі сучасних суспільних криз, збройних конфліктів та вимушених переселень дослідження цих психологічних явищ набуває особливої актуальності. Аналіз механізмів формування стресостійкості, самооцінки й тривожності дозволяє психологам та спеціалістам у сфері управління персоналом розробляти ефективні програми підтримки дорослого населення.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА САМООЦІНКУ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ДОРΟΣЛИХ**

### **2.1 Принципи та методи дослідження вплив стресостійкості на самооцінку та тривожність дорослих**

Дослідження впливу стійкості до стресу на самооцінку і тривожність у дорослих є важливим напрямом сучасної психології. Це актуально, оскільки в умовах соціальної нестабільності, високого рівня стресу і швидких змін середовища особистість постійно має долати нові виклики. Хороший рівень стійкості до стресу безпосередньо впливає на емоційний стан людини, її здатність оцінювати себе та правильно реагувати на тривожні ситуації. Тому для повного розуміння цього зв'язку слід застосовувати науково обґрунтовані підходи та надійні методи дослідження.

Під час організації дослідження було враховано кілька ключових наукових принципів для забезпечення його достовірності, об'єктивності та практичної значущості. Передусім, дослідження будується на принципі науковості, що включає використання перевірених теоретичних підходів і психодіагностичних інструментів. Обрані методики відзначаються високою валідністю та надійністю, підтвердженими численними психологічними

дослідженнями. Це дозволяє уникнути суб'єктивних трактувань та забезпечити об'єктивні результати. Другий суттєвий принцип це системність, що означає розгляд стійкості до стресу, самооцінки і тривожності як взаємопов'язаних елементів психіки особистості. Такий підхід допомагає краще зрозуміти механізми їх взаємодії. Наприклад, низька стійкість до стресу може збільшувати тривожність, що негативно позначається на самооцінці.

Не менш важливий принцип об'єктивності реалізується через стандартизовані процедури тестування та використання кількісних методів обробки даних, мінімізуючи вплив дослідника на результати та підвищуючи їхню достовірність. Принцип комплексності включає застосування різних методик для вивчення різних аспектів психологічного стану особистості. Оскільки жодна методика не охоплює всі характеристики людини, комбіноване використання шкал стійкості до стресу, самооцінки і тривожності дозволяє отримати більш докладну картину. Крім того, забезпечувався етичний аспект дослідження: добровільна участь респондентів, інформована згода, анонімність та конфіденційність зібраних даних. Це особливо важливо, коли мова йде про психологічні характеристики, які можуть бути чутливими для учасників[23].

Для досягнення поставленої дослідницької мети було застосовано комплексний набір теоретичних, емпіричних та статистичних методів, що забезпечили системний підхід до вивчення проблематики. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел. Ці методи сприяли формуванню теоретичної бази дослідження, уточненню ключових понять і термінів, а також допомогли обґрунтувати вибір відповідних методик дослідження. Аналіз наукової літератури засвідчив, що стресостійкість є одним із фундаментальних чинників психологічного благополуччя, який істотно впливає на рівень тривожності та самооцінки.

Основний акцент у емпіричній частині дослідження було зроблено на психодіагностичному тестуванні, за допомогою якого здійснювалась кількісна оцінка психологічних характеристик особистості. У рамках дослідження було використано три основні методики, кожна з яких зосереджувалась на аналізі

окремого показника. Для вимірювання рівня стресостійкості застосовано шкалу, розроблену Кетрін М. Коннор та Р. Джонатаном Т. Девідсоном. Вибір цієї методики зумовлений її високою надійністю, валідністю і широким застосуванням у міжнародній науковій практиці. Шкала дозволяє комплексно оцінити здатність особистості адаптуватися до стресових обставин, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно долати життєві виклики. Методика охоплює такі важливі аспекти, як наполегливість, самоконтроль, оптимізм і здатність до відновлення після стресових переживань. Застосування даної шкали є виправданим у контексті дослідження, оскільки вона всебічно охоплює характеристики особистості, що безпосередньо корелюють із сутністю досліджуваної проблематики. Крім того, отримані результати легко піддаються статистичному аналізу, що сприяє високому рівню точності та деталізації зробленого висновку[27].

Для оцінки рівня самооцінки була застосована шкала, розроблена Морісом Розенбергом. Цей метод є одним із найпоширеніших у сфері психології, що зумовлено його простотою у використанні та високим рівнем інформативності. Зазначена шкала забезпечує можливість визначити загальне ставлення індивіда до своєї особистості, його рівень самоповаги та впевненості у власних силах. Використання даного інструменту є цілком виправданим, оскільки самооцінка становить важливий складник особистісної структури, здатний змінюватися під впливом зовнішніх факторів, таких як стрес або тривожність. Варто зазначити, що шкала Розенберга успішно адаптована для застосування серед різних вікових груп, що забезпечує її універсальність як інструменту для дослідження дорослих осіб.

Далі для вимірювання рівня тривожності було застосовано шкалу, розроблену Чарльзом Д. Спілбергером і адаптовану Юрієм Ханіним. Вона дозволяє оцінити як ситуативну (реактивну), так і особистісну тривожність. Цей метод був обраний через його здатність відокремлювати тимчасові емоційні стани від стабільних особистісних особливостей, що є принципово важливим для проведеного дослідження. Такий підхід дозволяє з більшою точністю аналізувати вплив стресостійкості на різні аспекти тривожності.

Загальновизнаною перевагою шкали є її висока валідність, яка забезпечує надійність отриманих результатів. Завдяки цьому методика зайняла вагоме місце у психологічних дослідженнях і стала одним із ключових інструментів вимірювання тривожності[23].

Для аналізу зібраних даних було використано кореляційний аналіз, зокрема розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона. Даний метод застосовується для оцінки сили та напрямку взаємозв'язку між досліджуваними змінними, що є фундаментальним для отримання валідних результатів у межах дослідження. Обґрунтованість використання кореляційного аналізу пояснюється головною метою дослідження визначенням взаємозв'язку між рівнем стресостійкості, самооцінкою та рівнем тривожності респондентів. Зібрані дані дозволяють виявити залежність між зазначеними показниками, сприяючи глибшому розумінню впливу змін однієї змінної на інші. Процес обробки даних здійснювався за допомогою сучасних табличних процесорів, що дозволяє гарантувати високу точність здійснених розрахунків та оптимальне представлення результатів у графічному й табличному форматах.

Обрані методики дослідження демонструють високий рівень взаємопов'язаності та відповідають поставленим науковим завданням. Застосування стандартизованих психодіагностичних інструментів забезпечує об'єктивність отриманих даних, а статистичні методи дозволяють узагальнити та глибше інтерпретувати результати. Зокрема, шкала стресостійкості оцінює рівень адаптивних можливостей особистості, шкала самооцінки враховує її ставлення до себе, тоді як шкала тривожності відображає емоційний стан індивіда. Комплексне використання цих психодіагностичних методик сприяє вивченню багатовимірних взаємозв'язків між психологічними характеристиками. Описаний підхід дозволяє не лише здійснити характеристику окремих аспектів, а й встановити системні закономірності між ними. Це має ключове значення для розробки ефективних практичних рекомендацій щодо поліпшення психологічного благополуччя дорослого населення. Застосування валідних психодіагностичних інструментів у

поєднанні з кореляційним аналізом забезпечило ґрунтовне вивчення взаємозв'язків між психологічними характеристиками особистості.

## **2.2 Шкала стресостійкості Коннор-Девіс**

Одним із головних інструментів, використаних у цьому дослідженні для визначення рівня стресостійкості в дорослих, виступила шкала стресостійкості Коннор–Девідсон. Ця методика, розроблена Kathryn M. Connor та Jonathan R. T. Davidson, спрямована на вивчення здатності особи до адаптації, подолання стресових ситуацій та підтримання психологічної рівноваги. Дослідження охоплювало респондентів різного віку, які брали в ньому участь на добровільній основі, попередньо учасників ознайомили з основними цілями дослідження, а також гарантовано дотримання принципів анонімності та конфіденційності отриманих даних. Процедура тестування була організована з урахуванням зручності для респондентів і проводилася у письмовій формі як у вигляді паперових анкет, так і за допомогою онлайн-форматів. Учасники відповідали на серію тверджень, відображаючи у варіантах відповіді свій суб'єктивний стан та реакції на стресові ситуації.

Методика Коннора включає 25 тверджень, кожне з яких оцінює певні аспекти стресостійкості, зокрема здатність долати життєві труднощі та адаптуватися до нових умов (додаток А). Відповіді оцінювалися за п'ятибальною шкалою:

- 0 – зовсім не відповідає дійсності;
- 1 – рідко відповідає;
- 2 – інколи відповідає;
- 3 – часто відповідає;
- 4 – майже завжди відповідає.

Для забезпечення однозначності інтерпретації респондентам було надано чітку інструкцію: необхідно оцінити кожне твердження відповідно до звичайного способу реагування в складних або стресових ситуаціях. Час, необхідний для заповнення анкети, в середньому становив від 10 до 15 хвилин.

Після заповнення анкет проводилося підрахування загальної кількості балів шляхом сумування оцінок за всіма пунктами шкали. Зазначимо, що максимальний можливий бал становить 100, що є індикатором високого рівня стресостійкості. У результаті отримані показники були класифіковані відповідно до таких рівнів:

1. Високий рівень стресостійкості відповідає здатності ефективно подолати труднощі, швидко адаптуватися до змін та підтримувати емоційну рівновагу.
2. Середній рівень характеризується помірною адаптивністю, яка може бути нестабільною в умовах значного стресу.
3. Низький рівень вказує на знижену резистентність до стресу та підвищену схильність до виникнення труднощів у подоланні життєвих викликів.

У межах проведеного дослідження шкала Коннора використовувалася як базовий інструмент для діагностики рівня стресостійкості в респондентів. Основна мета полягала в оцінюванні взаємозв'язку даного психометричного показника із самооцінкою особистості та її загальним рівнем тривожності. Зібрані дані було інтегровано до електронної таблиці з метою подальшого їхнього аналізу за допомогою статистичних методів, зокрема кореляційного аналізу. Цей підхід сприяв виявленню

## 2.3 Шкала самооцінки Розенберга

Для оцінки рівня самооцінки дорослих у проведеному дослідженні використовувалася шкала самооцінки Morris Rosenberg. Цей інструмент є одним із найбільш популярних у психологічній науці завдяки своїй легкості у використанні, високій надійності та валідності. Дослідження проводилося на тій самій вибірці респондентів, котрі проходили оцінювання стресостійкості. Усі учасники брали участь добровільно, гарантуючи дотримання принципів анонімності та конфіденційності. Опитування відбувалося у комфортних умовах: заповнення анкети могло відбуватися як онлайн, так і в письмовій формі. Перед початком респондентам надавалася інструкція з поясненням порядку роботи з анкетною.

Шкала самооцінки Розенберга включає 10 тверджень, які відображають загальне ставлення людини до самої себе, її рівень самоповаги та впевненості у власних можливостях (додаток Б). Респонденти мали оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою:

1 – абсолютно не згоден

2 – не згоден

3 – згоден

4 – абсолютно згоден

Учасникам пропонувалася наступна інструкція:

«Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найточніше описує ваше ставлення до самого себе». Процес заповнення анкети займав приблизно від п'яти до семи хвилин. Особливістю даної методики є наявність тверджень із негативним формулюванням. Під час підрахунку результатів ці твердження підлягали зворотному кодуванню для забезпечення коректності

розрахунків. Після завершення опитування всі бали за твердженнями сумувалися, враховуючи необхідне зворотне кодування. Таким чином отримувався загальний показник самооцінки респондента.

Розподіл результатів виглядав наступним чином:

- Високий рівень самооцінки свідчив про позитивне ставлення до себе і впевненість у власних силах.
- Середній рівень характеризував адекватну та стабільну самооцінку.
- Низький рівень вказував на не впевненість у собі, схильність до самокритики та негативного сприйняття власної особистості.

У цьому дослідженні шкала Розенберга слугувала інструментом для визначення рівня самооцінки з метою подальшого аналізу її взаємозв'язків зі стресостійкістю та рівнем тривожності респондентів. Отримані дані було занесено до електронної бази й оброблено за допомогою статистичних методів, включаючи кореляційний аналіз. Це дозволило з'ясувати характер взаємозв'язку між самооцінкою, здатністю протистояти стресу та схильністю до тривожності. Таким чином, використання шкали самооцінки Розенберга надало змогу об'єктивно оцінити ставлення учасників до себе та проаналізувати роль цього показника у структурі їхнього психологічного стану.

## 2.4 Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна

Для оцінювання рівня тривожності у дорослих в рамках дослідження було використано методику діагностики тривожності, розроблену Чарльзом Д. Спілбергером і адаптовану Юрієм Ханіним. Цей інструмент є одним із найпоширеніших у психологічній практиці та дозволяє детально дослідити різні аспекти тривожності. Дослідження проводилося на тій самій вибірці дорослих респондентів, які раніше брали участь в етапах аналізу стресостійкості та самооцінки. Участь була добровільною, з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності отриманих даних. Опитування проходило в письмовій формі або онлайн у спокійній обстановці, що сприяло створенню умов для максимально відкритих і чесних відповідей.

Методика Спілбергера–Ханіна складається з двох основних шкал:

- Шкала реактивної тривожності (стану) фіксує емоційний стан людини на момент обстеження.
- Шкала особистісної тривожності (властивості) показує тривожність як стійку індивідуальну рису. Кожна із цих частин включає по 20 тверджень (додаток В).

Респондентам пропонувалося оцінити кожне з них за чотирибальною шкалою:

- 1 - майже ніколи
- 2 - іноді
- 3 - часто
- 4 - майже завжди

Інструктаж для респондентів був наступним:

- Для шкали реактивної тривожності «Оцініть, як ви почуваетесь в цей момент».
- Для шкали особистісної тривожності «Оцініть, як ви зазвичай почуваетесь».

Реєстрація відповідей тривала приблизно 15–20 хвилин. Результати аналізували окремо для кожної шкали, де після підрахунку загальної суми балів визначався рівень тривожності респондента. Інтерпретація отриманих показників здійснювалася таким чином:

- Низький рівень тривожності свідчить про емоційну стабільність і впевненість у собі.
- Середній рівень вказує на нормальний стан, який не заважає звичній життєвій активності.
- Високий рівень сигналізує про підвищену напруженість, емоційну нестабільність і схильність до переживань.

Додатково враховувалися твердження зі зворотним кодуванням, що забезпечує точність інтерпретації результатів. Шкала Спілбергера–Ханіна була використана для визначення рівня тривожності учасників із подальшим аналізом її зв'язку зі стресостійкістю й самооцінкою. Отримані результати заносилися в електронну таблицю й оброблялися за допомогою статистичних методів, включно з кореляційним аналізом. Це дало змогу виявити залежність між рівнем тривожності й іншими психологічними характеристиками респондентів. Використання шкали Спілбергера–Ханіна забезпечило комплексний підхід до оцінки ситуативних і стійких проявів тривожності у дорослих. Це стало ключовим елементом для дослідження взаємозв'язків між тривожністю, стресостійкістю та самооцінкою, що сприяло отриманню глибшого розуміння психологічних особливостей досліджуваних.

## Висновок до другого розділу

У другому розділі висвітлено методологічні основи дослідження та представлено організацію емпіричного аналізу впливу стресостійкості на самооцінку і рівень тривожності у дорослих. Сформульовано ключові принципи дослідження, такі як науковість, системність, об'єктивність, комплексність і етичність, які забезпечують точність та валідність отриманих даних. Для досягнення мети було обрано комплексний підхід, що поєднував кілька методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел), емпіричні (психодіагностичне тестування) і статистичні (кореляційний аналіз). Такий багаторівневий підхід дозволив всебічно оцінити психологічний стан учасників дослідження і виявити взаємозв'язки між ключовими змінними.

У рамках емпіричного блоку використовувалися перевірені і надійні психодіагностичні інструменти: шкала стресостійкості Коннор-Девідсон, шкала самооцінки Розенберга і шкала тривожності Спілбергера-Ханіна. Використання цих методик дозволило глибоко проаналізувати рівень стресостійкості, особливості самооцінки та ступінь тривожності серед досліджуваних осіб. Організація процесу передбачала добровільну участь респондентів, дотримання принципів анонімності та проведення стандартизованих процедур тестування. Це забезпечило об'єктивність даних та якість їх подальшого аналізу. Зібрані результати були систематизовані та оброблені за допомогою статистичних методів, що стало основою для дослідження взаємозв'язків між основними показниками. Таким чином, використання комплексного підходу та валідних інструментів підтверджує обґрунтованість отриманих результатів і дає змогу перейти до їх детального аналізу та інтерпретації у наступному розділі роботи.

## **РОЗДІЛ 3. ХІД І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНІ СТАНИ ДОРΟΣЛИХ**

### **3.1 Організація проведення дослідження**

Емпіричне вивчення впливу стресостійкості на психологічний стан дорослих було проведено з урахуванням сучасних підходів до психодіагностики та дотриманням ключових принципів наукового дослідження: обґрунтованості, валідності, надійності й об'єктивності отриманих даних. Такий методологічний підхід сприяє достовірності результатів, дозволяючи використовувати їх як у теоретичних аналізах, так і в практичній діяльності психологів. Особливий акцент у процесі дослідження був зроблений на виборі якісного психодіагностичного інструментарію. Застосовані методики відповідають міжнародним стандартам оцінювання психологічних характеристик, мають високий рівень апробації та активно використовуються для дослідження емоційної сфери особистості. Це дало змогу отримати цілісну оцінку таких важливих параметрів, як рівень стресостійкості, тривожності та самооцінки, які виступають ключовими показниками психоемоційного стану дорослої людини.

Основною метою роботи стало визначення характеру взаємозв'язку між рівнем стресостійкості, рівнем тривожності та самооцінкою. Реалізація цієї задачі передбачала не лише збір кількісних даних за кожним із параметрів, але й їх подальшу порівняльну оцінку для виявлення потенційних закономірностей і взаємозалежностей. Зокрема, дослідження було зосереджене на тому, чи впливає стресостійкість на емоційний стан особистості, як вона пов'язана з рівнем тривожності, а також яким чином співвідноситься із самооцінкою. Окрему увагу було приділено аналізу специфіки функціонування дорослих за умов підвищених стресових навантажень. У сьогоденних соціально-економічних реаліях, що характеризуються значною нестабільністю, високою невизначеністю та надмірним інформаційним тиском, проблема управління стресом стала

особливо важливою. Дорослим доводиться постійно мати справу з різноманітними стресогенними факторами, такими як труднощі в роботі, соціальні виклики чи особистісні кризи, що здатні негативно впливати на їхній психологічний баланс. У цьому контексті стресостійкість розглядається як критичний внутрішній ресурс людини, який сприяє адаптації до складних життєвих обставин, збереженню емоційної стабільності та забезпеченню продуктивності. Рівень тривожності відображає ступінь внутрішнього напруження та схильність до негативних емоційних переживань, тоді як самооцінка є основним індикатором ставлення до себе, віри у власні сили та здатності прийняти себе таким, яким є.

Проведення дослідження відбувалося із суворим дотриманням етичних норм психологічної науки. Учасники були докладно проінформовані про мету дослідження, умови участі та право припинити відповідати на будь-якому етапі. Забезпечення анонімності й конфіденційності отриманих даних сприяло створенню атмосфери довіри та значно посилило щирість відповідей і точність результатів. Ретельно сплановане дослідження із застосуванням перевірених психодіагностичних методик і неухильним дотриманням етичних принципів сприяло глибокому аналізу впливу стресостійкості на психоемоційний стан дорослих. Отримані дані не лише дозволяють краще зрозуміти механізми адаптації особистості до стресових ситуацій, але й відкривають перспективи для подальших досліджень, а також для розробки практичних рекомендацій щодо посилення психологічної стійкості.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 20 до 45 років. До вибірки були включені особи різних професій (працівники сфери обслуговування, освітяни, офісні працівники, студенти старших курсів), що дозволило отримати більш репрезентативні результати. Гендерний склад вибірки: 28 жінок (56%), 22 чоловіки (44%). Відбір учасників здійснювався за принципом добровільної участі. Усі респонденти були проінформовані про мету дослідження та забезпечені умовами анонімності й конфіденційності отриманих даних.

Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення індивідуально-психологічних характеристик респондентів. Шкала стресостійкості Кетрін М. Коннор та Р. Джонатана Т. Девідсона, де методика дозволяє оцінити здатність особистості адаптуватись до стресових обставин, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно долати виклики. Шкала включає низку тверджень, які репрезентують ключові аспекти резильєнтності, зокрема витривалість, гнучкість мислення, віру у власні можливості та здатність до психологічного відновлення після стресових ситуацій. Шкала самооцінки Моріса Розенберга дає змогу визначити рівень загальної самооцінки індивіда, його ставлення до себе, а також рівень впевненості у власних силах. Шкала тривожності Чарльза Д. Спілбергера в адаптації Юрія Ханіна дозволяє окремо оцінювати ситуативну та особистісну тривожність, що є важливими індикаторами емоційного стану особистості. Дослідження проводили у комбінованому форматі, об'єднуючи онлайн- і офлайн-участь. Респондентам надавалася можливість заповнювати анкети у зручний для них час, а середня тривалість виконання завдання складала від 25 до 30 хвилин.

Результати аналізувалися з використанням як кількісного, так і якісного підходів. Були застосовані методи описової статистики, такі як обчислення середніх значень і відсотковий розподіл, а також проведений кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками. За результатами дослідження було встановлено такі показники рівня стресостійкості: високий рівень – 32% респондентів, середній рівень – 48%, низький рівень – 20%. Отримані дані свідчать про те, що більшість опитаних мають середній рівень стресостійкості, що характеризується відносною здатністю адаптуватися до труднощів, проте з певними труднощами у складних життєвих ситуаціях.



Рис. 3.1 Показники рівня стресостійкості

*Джерело: розроблено автором*

Особи з високим рівнем стресостійкості демонструють емоційну стабільність, оптимізм та впевненість у собі. Натомість респонденти з низьким рівнем схильні до емоційного виснаження, тривожності та зниження продуктивності.

Рівень самооцінки за результатами шкали Розенберга показали високу самооцінку – 30%, середня – 50%, низька – 20%. Було встановлено, що респонденти з високою самооцінкою частіше демонструють впевненість у своїх діях, позитивне ставлення до себе та більшу психологічну стійкість.

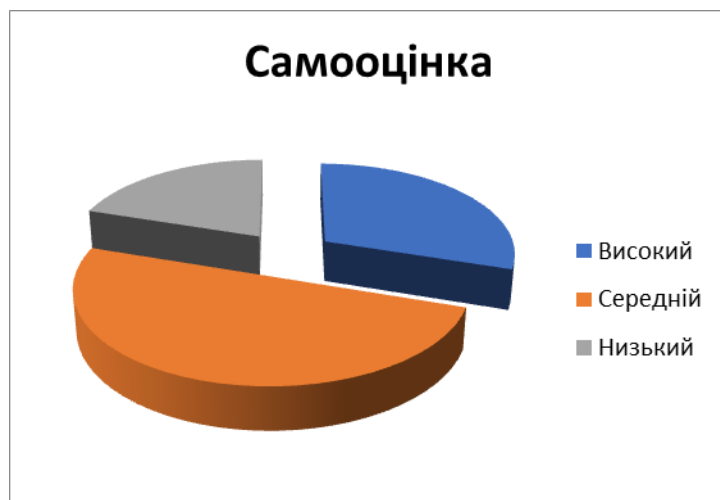


Рис. 3.2 Показники рівня самооцінки

*Джерело: розроблено автором*

Натомість низька самооцінка пов'язана з невпевненістю, внутрішньою напруженістю та схильністю до негативного самосприйняття.

Далі визначено рівень тривожності, за результатами методики Спілберґера–Ханіна отримано такі показники. Ситуативна тривожність має низький рівень – 26%, середній – 44% та високий – 30%.

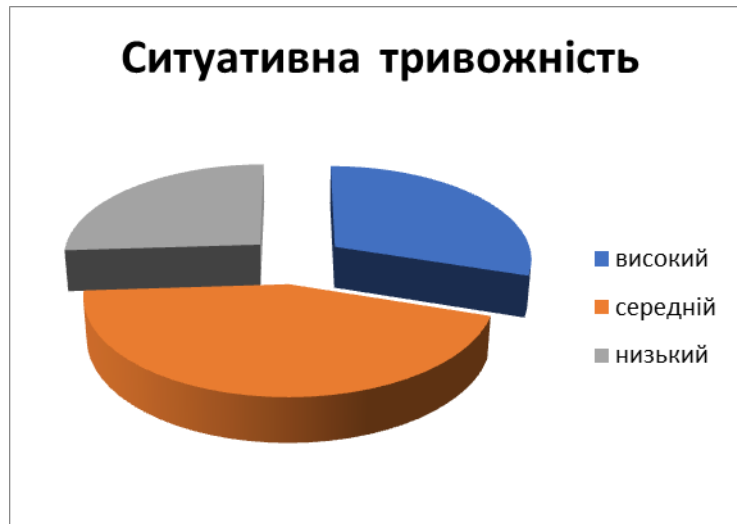


Рис. 3.3 Показники рівня ситуативної тривожності

*Джерело: розроблено автором*

І оцінено особистісна тривожність низький рівень – 22%, середній – 46% високий – 32%. Високий рівень тривожності свідчить про підвищену емоційну напруженість та схильність до переживання стресу навіть у відносно нейтральних ситуаціях.

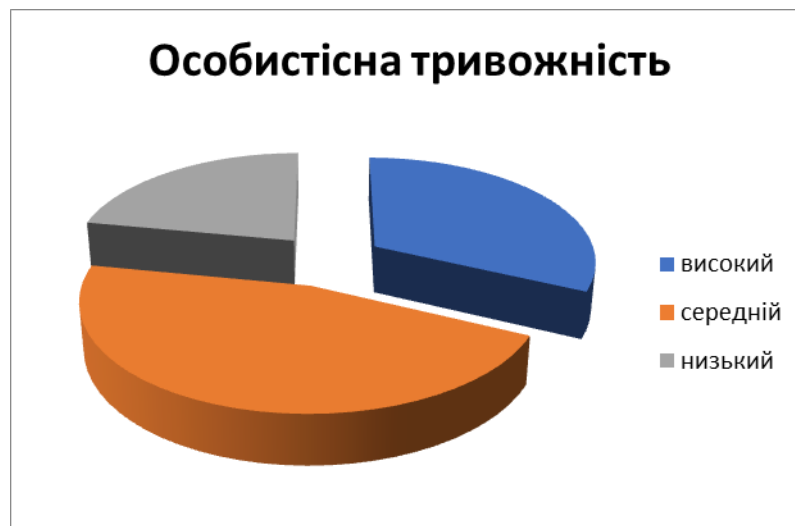


Рис. 3.4 Показники рівня особистісної тривожності

*Джерело: розроблено автором*

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити наступні закономірності. Прямий зв'язок між стресостійкістю та самооцінкою, де результати дослідження свідчать, що особи з високим рівнем стресостійкості зазвичай володіють більш адекватною і позитивною самооцінкою, що свідчить про тісний взаємозв'язок між цими характеристиками. Зворотний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю має підвищений рівень стресостійкості асоціюється зі зниженням рівня тривожності. Подібна кореляція може бути

пояснена здатністю осіб із високою стресостійкістю більш ефективно справлятися зі стресовими обставинами. Залежність між самооцінкою та тривожністю це низький рівень самооцінки корелює з підвищеною тривожністю, що, у свою чергу, має негативний вплив на загальний психологічний стан людини. За підсумками проведеного дослідження було підтверджено гіпотезу про те, що стресостійкість є важливим чинником психологічного благополуччя дорослої людини. Встановлено, що стресостійкість безпосередньо впливає на рівень тривожності і самооцінку, визначаючи здатність до адаптації в умовах життєвих викликів.

Індивідам із високим рівнем стресостійкості притаманні такі характеристики:

- знижений рівень тривожності;
- позитивна та більш адекватна самооцінка;
- розвинені навички емоційної регуляції.

На противагу цьому, низький рівень стресостійкості взаємопов'язаний із:

- підвищеним рівнем тривожності;
- заниженою самооцінкою;
- схильністю до емоційної нестабільності.

Здійснене дослідження відповідає основним науковим вимогам і дало змогу отримати надійні результати. Використані методики опитувальники Коннор–Девідсона, Розенберга та Спілбергера–Ханіна забезпечили комплексне й багатовимірне вивчення психологічних станів дорослих людей. Результати засвідчили наявність значущого взаємозв'язку між стресостійкістю, самооцінкою і рівнем тривожності.

### **3.2 Інтерпретація та аналіз результатів дослідження**

Результати емпіричного дослідження дають змогу здійснити ґрунтовний аналіз впливу стресостійкості на психологічні стани дорослих, враховуючи рівень тривожності та самооцінки. Інтерпретація отриманих даних базується

на кількісних показниках і систематизації закономірностей, що відображають специфіку психоемоційного стану людини в умовах стресу. Основним висновком є те, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем стресостійкості. Це свідчить про загальну здатність дорослих адаптуватися до щоденних труднощів, проте у випадках значного психологічного навантаження вони можуть стикатися зі складнощами у підтримуванні емоційної рівноваги. Цей рівень витривалості можна розглядати як стабільний, водночас він потребує подальшого розвитку через виклики, які створюють сучасні умови життя. Учасники з високим рівнем стресостійкості вирізняються впевненістю у собі, добре розвинутою здатністю до самоконтролю та результативної боротьби із труднощами. Їм властиві гнучке мислення і швидке прийняття змін, а також значно менша схильність до деструктивних емоцій. Зазвичай такі люди мають сформовані механізми психологічного захисту та вибирають конструктивні способи справлятися зі стресовими ситуаціями, що сприяє стабільному психоемоційному благополуччю. Натомість респонденти з низькою стресостійкістю демонструють чутливість до впливу стресових факторів, частіше стикаються з емоційним виснаженням і проявляють труднощі у прийнятті рішень. Вони схильні до негативного мислення та уникнення проблем, що ускладнює їх здатність адаптуватися й може негативно позначатися на загальному психологічному стані.

Аналіз рівня самооцінки виявив, що більшість учасників мають середнє значення цього показника, що свідчить про збалансоване ставлення до себе. Люди з високою самооцінкою зазвичай демонструють повагу до власної особистості, впевненість у своїх силах і готовність до подолання життєвих викликів. З іншого боку, низька самооцінка супроводжується невпевненістю, сумнівами та залежністю від зовнішніх оцінок, що може обмежувати їхній потенціал і погіршувати внутрішній стан. Особливу увагу привертає взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю. Результати дослідження свідчать, що люди з високою самооцінкою зазвичай демонструють вищий рівень стресостійкості. Це можна пояснити тим, що позитивне уявлення про

себе формує внутрішню стабільність, яка допомагає легше долати труднощі у житті. Натомість низька самооцінка часто послаблює здатність до адаптації та підвищує вразливість до стресових факторів.

Дослідження рівнів тривожності виявило, що значна частина учасників має середній або високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про наявність емоційного напруження, яке може бути спричинене як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми психологічними характеристиками. Високий рівень тривожності відображається у схильності до переживань, страху, сумнівів, напруження та очікуванні негативних подій. Порівняльний аналіз продемонстрував чіткий взаємозв'язок між стресостійкістю і рівнем тривожності. Зокрема, помічено, що із зростанням стресостійкості спостерігається зниження рівня тривожності. Це свідчить про те, що стресостійкість виконує захисну функцію, зменшуючи інтенсивність емоційних переживань і сприяючи стабільності психічного стану. Люди з високою стресостійкістю менш схильні до тривожних реакцій навіть у складних обставинах, тоді як особи з низьким рівнем цієї характеристики мають тенденцію до підвищеної тривожності.

Не менш важливу роль відіграє взаємозв'язок між тривожністю і самооцінкою. Дослідження підтвердило, що низька самооцінка часто поєднується із підвищеним рівнем тривожності. Це пояснюється тим, що невпевненість у власних силах провокує страх невдачі, емоційну напругу та затруднення у конструктивній поведінці за несприятливих умов. Результати дослідження показують тісний взаємозв'язок між усіма вивченими показниками. Стресостійкість визначається як ключовий чинник психологічного благополуччя особи. Вона безпосередньо впливає на рівень тривожності та самооцінки, водночас формуючи загальний емоційний фон і стиль поведінки в різних ситуаціях.

Аналіз результатів свідчить про те, що підвищення стресостійкості є одним із ключових напрямів у забезпеченні психологічної підтримки дорослих. Розвиток навичок саморегуляції, створення позитивного сприйняття власної особистості та зменшення рівня тривожності здатні значно покращити

психологічний стан людини та підвищити її ефективність у подоланні викликів сучасного життя. Проведене дослідження не лише підтвердило теоретичні положення щодо взаємозв'язку між стресостійкістю, тривожністю та самооцінкою, але й надало важливі практичні результати. Їх можна успішно застосовувати у сфері психологічного консультування, корекційної роботи, а також у створенні програм для особистісного розвитку.

### **3.3 Розробка рекомендацій на основі отриманих результатів дослідження**

На основі результатів емпіричного дослідження, яке підтвердило існування тісного взаємозв'язку між стресостійкістю, тривожністю та самооцінкою дорослих, виникла необхідність створення практичних рекомендацій для підвищення психологічної стійкості особистості. З'ясовано, що саме стресостійкість є ключовим інтегративним показником психологічного благополуччя, оскільки вона визначає здатність людини

адаптуватися та ефективно функціонувати в умовах невизначеності, емоційної напруги та постійних змін. Розроблені рекомендації мають всеосяжний характер і охоплюють три основні рівні: індивідуальний (орієнтир на саморозвиток), міжособистісний (покращення соціальної взаємодії) та професійний (забезпечення психологічної підтримки). Такий комплексний підхід сприяє не лише зниженню впливу стресових факторів, а й формуванню більш надійних адаптивних механізмів у складних життєвих ситуаціях.

Робота над підвищенням стресостійкості передбачає розвиток внутрішніх ресурсів особистості. До них належать емоційна стабільність, здатність до саморегуляції, позитивне мислення, адекватна самооцінка, а також напрацювання ефективних копінг-стратегій. Важливо усвідомлювати, що стресостійкість не є даною від народження чи незмінною якістю вона розвивається поступово впродовж життя. Формування стресостійкості значною мірою залежить від життєвого досвіду людини, соціального середовища та рівня її активної життєвої позиції. Люди, які краще розуміють свої емоції, усвідомлюють причини своїх реакцій і прагнуть до самовдосконалення, мають більше шансів досягти високого рівня психологічної стійкості.

Одним із центральних напрямів роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Цей процес включає опанування технік контролю інтенсивності емоційних реакцій, зниження рівня напруги та відновлення внутрішньої рівноваги після пережитого стресу. Корисними є вправи на усвідомлене дихання, техніки релаксації та навички перенаправлення уваги з негативних емоцій на продуктивну діяльність. Одним із ключових аспектів підвищення стресостійкості є розвиток здатності до адаптації. У сучасному світі, де домінує висока динаміка та непередбачуваність, адаптивність стає основою психологічної рівноваги та добробуту. Розвиток адаптивності передбачає формування гнучкості мислення, що включає вміння змінювати підходи до вирішення проблем, переглядати власні переконання та знаходити альтернативи у складних ситуаціях. Люди з гнучким мисленням спокійніше реагують на зміни, швидше адаптуються до нових умов і успішно долають

невдачі. Важливу роль в адаптації відіграє також відкритість до нового досвіду. Люди, які готові виходити за межі звичних моделей поведінки, легше справляються зі стресовими ситуаціями. Вони не обмежуються шаблонними реакціями, що дозволяє краще пристосовуватися до змін і зберігати емоційну рівновагу.

Не менш важливим є розвиток здатності до переосмислення складних життєвих обставин. Цей підхід базується на когнітивній переоцінці, коли проблема розглядається не як загроза, а як виклик або можливість для особистісного зростання. Зміна перспективи допомагає зменшити тривогу та створити більш позитивний емоційний фон. Люди, які володіють навичками переосмислення, рідше піддаються деструктивним емоційним реакціям, таким як страх чи розпач. Вони зберігають спокій навіть у напружених ситуаціях, що дає можливість приймати обдумані рішення та діяти раціонально. Ще одним важливим напрямом розвитку стресостійкості є вдосконалення конструктивних стратегій подолання стресу так званих копінг-стратегій. Вони допомагають людині ефективно реагувати на виклики та труднощі, зберігаючи продуктивність і благополуччя.

До найефективніших копінг-стратегій належать:

- проблемно-орієнтований підхід, спрямований на активне вирішення ситуації;
- емоційно-орієнтовані методи, спрямовані на саморегуляцію та відновлення душевного спокою;
- звернення по соціальну підтримку, що включає взаємодію з близькими або професійними фахівцями.

Варто уникати деструктивних стратегій, таких як уникання проблем, заперечення чи пасивна поведінка, оскільки вони лише підсилюють прояви хронічного стресу. Формування конструктивних підходів передбачає розвиток уміння аналізувати ситуацію, чітко планувати дії та оцінювати їхні наслідки. Це допомагає людині відчувати контроль над власним життям і знизити рівень тривожності, створюючи основу для більш стійкого сприйняття життєвих викликів. Особливо важливу роль у зміцненні стресостійкості відіграє розвиток внутрішніх ресурсів особистості, таких як оптимізм, впевненість у

собі, внутрішній локус контролю та здатність до самопідтримки. Оптимізм допомагає людині зберігати віру в позитивний результат навіть за наявності складних життєвих обставин. Завдяки впевненості в собі людина стає більш активною та налаштованою на подолання викликів. Внутрішній локус контролю сприяє усвідомленню відповідальності за власне життя, що мотивує до дій та формує відчуття контролю над ситуацією. Окремо варто відзначити вміння забезпечувати самопідтримку. Воно включає здатність підтримувати себе у важкі моменти, уникати надмірної самокритики та зберігати конструктивне ставлення до себе. Такий підхід істотно знижує рівень тривожності та зміцнює психологічну стабільність

Таким чином, розвиток стресостійкості є комплексним процесом, який охоплює покращення адаптивних можливостей, застосування ефективних копінг-стратегій, розвиток емоційної саморегуляції та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Запровадження цих підходів сприяє зниженню тривожності, покращенню самооцінки та загальному емоційному благополуччю дорослих. З огляду на результати проведених досліджень можна зробити висновок, що систематична робота у згаданих напрямках не лише підвищує рівень стресостійкості, але й сприяє більш гармонійному функціонуванню особистості в умовах сучасного ритму життя. Беручи до уваги збільшення рівня тривожності у значної кількості людей, що виявили результати досліджень, варто зосередитися на низці дієвих методів для його зниження. Перш за все, важливо ознайомитися та практикувати техніки релаксації. До таких належать дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитація та практики усвідомленості. Їх регулярне застосування дозволяє ефективно зменшити фізичну й емоційну напругу, сприяє стабілізації психоемоційного стану та покращенню самоконтролю.

Не менш важливим є розвиток навичок емоційної регуляції. Це включає здатність усвідомлювати власні емоції, аналізувати фактори, що їх викликали, а також обирати конструктивні способи реагування. Наприклад, корисною практикою є ведення щоденника емоцій – це допомагає помічати повторювані шаблони емоційних реакцій і поступово працювати над їх трансформацією.

Крім того, слід ретельно організувати свій режим дня. Якісний сон, регулярна фізична активність та збалансоване харчування мають великий вплив на психологічний стан. Неправильний режим або нехтування базовими потребами можуть лише посилювати тривожність і знижувати здатність до подолання стресу.

Результати досліджень підкреслюють важливість адекватної самооцінки для зниження тривожності та підвищення стресостійкості. Відтак, її зміцнення є пріоритетним напрямом для покращення загального психологічного благополуччя. Одним з ключових інструментів тут є виховання позитивного ставлення до себе. Це означає вміння визнавати свої сильні риси, звертати увагу на власні досягнення та ресурси. Регулярне фіксування успіхів навіть у дрібницях сприяє формуванню почуття впевненості в собі та своїх здібностях. Також варто розвивати звичку до самопідтримки. Замість надміру критичного внутрішнього діалогу краще використовувати слова підтримки й заохочення у складних ситуаціях. Такий підхід допомагає знизити негативний вплив самокритики та зміцнити психологічну рівновагу. Окрім цього, важливо ставити перед собою реальні та досяжні цілі. Надмірно завищені очікування часто додають стресу й можуть погіршувати самооцінку у разі невдачі. Натомість крок за кроком слідкувати за досягненням реальних цілей сприяє відчуттю успіху й контролю над ситуацією.

Для підвищення здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями необхідно працювати над формуванням певних умінь і стратегій подолання труднощів. Насамперед важливо навчитися використовувати проблемно-орієнтований підхід (копінг). Його практиками є активний пошук рішень, детальне планування дій і розгляд альтернативних варіантів виходу зі складних ситуацій. Така стратегія зменшує вплив стресових факторів і дає відчуття контролю над обставинами. Другим важливим аспектом є розвиток соціальної підтримки. Спілкування з близькими людьми, обмін думками про проблеми та отримання емоційної підтримки значно полегшують переживання стресу. Міцні соціальні зв'язки служать своєрідним ресурсом для зміцнення психологічного здоров'я. Результати проведеного дослідження можуть

служити важливим підґрунтям для практичної діяльності фахівців у галузі психології, зокрема, у процесах консультування та психокорекційної роботи.

Доцільним є застосування психологами комплексного підходу, який передбачає здійснення детальної діагностики таких показників, як рівень стресостійкості, рівень тривожності та самооцінка, а також розроблення індивідуалізованих програм психологічної допомоги. У рамках таких програм можуть бути використані тренінги з розвитку емоційної компетентності, методи релаксації, когнітивно-поведінкові інтервенції та вправи, які спрямовані на зміцнення позитивної самооцінки. Особливої уваги потребує розвиток рефлексивних здібностей клієнта щодо усвідомлення власного психологічного стану. Це сприятиме більш глибокому розумінню джерел емоційних і поведінкових реакцій та оптимізації процесів їх регуляції.

Рекомендації для підприємств та роботодавців мають на меті включення заходів для забезпечення психологічного добробуту працівників, оскільки значна частка дорослого населення стикається з впливом стресу в професійному середовищі. Зокрема, важливо створювати сприятливий психологічний клімат на робочих місцях, установлювати баланс між професійною діяльністю та відпочинком, а також ініціювати програми профілактики та управління стресом. До таких програм можуть входити семінари, тренінги або індивідуальні консультації з фахівцями-психологами.

Крім того, організаціям варто забезпечувати чіткість вимог до співробітників, регулювати навантаження для уникнення їхньої перевантаженості, а також формувати сприятливе середовище для ефективної командної співпраці. Такі дії не лише знижують рівень тривожності співробітників, а й позитивно впливають на загальну продуктивність роботи колективу. Запропоновані рекомендації вирізняються системним підходом і спрямовані на підвищення адаптаційного потенціалу особистості шляхом розвитку стресостійкості, зменшення рівнів тривожності та формування адекватної оцінки власних можливостей і обмежень. Їх впровадження сприятиме поліпшенню загального психологічного благополуччя дорослих, їх здатності ефективно інтегруватися у сучасні соціальні та професійні умови життя. Здобуті результати

дослідження підкреслюють актуальність і необхідність подальшого вдосконалення програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток критично важливої для сучасної особистості здатності до подолання стресових ситуацій.

### **Висновок до третього розділу**

У третьому розділі розглянуто перебіг і результати дослідження, присвяченого впливу стресостійкості на психологічні стани дорослих. У ході роботи було організовано та здійснено емпіричний аналіз рівня стресостійкості респондентів, поряд із визначенням особливостей їхнього психологічного стану в умовах дії стресових чинників сучасного життя. Результати аналізу продемонстрували існування значного взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та психологічним станом дорослих. Було встановлено, що люди з високою стресостійкістю проявляють більшу емоційну рівновагу, мають нижчий рівень тривожності, кращу здатність до адаптації та ефективніше долають складні ситуації. Натомість низький рівень стресостійкості корелює з підвищеним емоційним напруженням, високою тривожністю, втомою та зростанням ризику розвитку негативних психологічних станів.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації для підвищення рівня стресостійкості у дорослих. Основними напрямками стали розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного мислення, поліпшення комунікативних здібностей і застосування психологічних підходів до подолання стресу. Досягнуті результати підкреслюють значущість стресостійкості як одного з фундаментальних аспектів підтримки психологічного здоров'я дорослої людини та її здатності успішно адаптуватися до викликів сучасного життя.

## **ВИСНОВОК**

У ході виконання дипломної роботи досліджено, як стресостійкість впливає на самооцінку та тривожність у дорослих, що дозволило всебічно розглянути цю проблему з теоретичного і практичного погляду. Актуальність теми зумовлена зростаючою кількістю стресових чинників у сучасному суспільстві, які безпосередньо впливають на психологічне здоров'я та емоційний стан людей. Під час дослідження було проаналізовано ключові теоретичні підходи до понять стресостійкості, самооцінки та тривожності, визначено їхню сутність, особливості прояву та роль у житті дорослої людини. Виявлено, що стресостійкість є важливою психологічною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати емоційну рівновагу та ефективно діяти в умовах стресу.

Емпіричне дослідження виявило взаємозв'язок між рівнем стресостійкості, самооцінкою та тривожністю. Результати підтвердили, що високий рівень стресостійкості позитивно впливає на формування адекватної

самооцінки та сприяє зниженню рівня тривожності. Натомість низька стресостійкість асоціюється з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та заниженою самооцінкою, що негативно відбивається на психологічному благополуччі. На основі дослідження розроблено практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості дорослих, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного ставлення до себе та зменшення тривожності. Ці поради можуть бути корисними для психологів, консультантів і програм психологічної підтримки дорослого населення. Мета дослідження досягнута, а поставлені завдання виконані. Результати роботи підтверджують важливість розвитку стресостійкості як ресурсу особистості, що сприяє збереженню психологічного здоров'я, підвищенню якості життя та успішній адаптації до викликів сучасного світу.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абрамчук О. М. Психологія стресу : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 312 с.
2. Алексеева М. І. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 320 с.
3. Алексеенко Т. Ф. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Каравела, 2019. 280 с.
4. Балл Г. О. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2006. 384 с.
5. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Вісник післядипломної освіти. 2009. № 11(2). С. 19–28.
6. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
7. Бондарчук О. І. Психологія особистості : курс лекцій. Київ : МАУП, 2017. 240 с.

8. Ващенко І. В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ.: Знання, 1998. 289 с.
9. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
10. Василенко Л. П. Психологічна стійкість особистості в умовах стресу. Київ : Ніка-Центр, 2021. 294 с.
11. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наукових праць Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України 2010. Випуск 10 С. 120-128
12. Волкова Н. П. Педагогіка та психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 616 с.
13. Галецька І. І. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
14. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
15. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. PSYH.KIEV.UA. URL: <https://www.psych.kiev.ua> (дата звернення: 12.05.2026).
16. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 388 с.
17. Дубровіна І. В. Практична психологія освіти. Київ : Либідь, 1998. 592 с.
18. Дубчак Г. М. Психологія становлення стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: автореф. дис. док. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 35с.
19. Дубчак Г. М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі. Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. праць. Чернівці. 2014. С. 39-47.
20. Єрмаков І. Г. Психологія життєстійкості особистості. Київ : Педагогічна думка, 2018. 240 с.

- 21.Єрмолаєва Є. П. Психологія зрілого віку. Київ : Наукова думка, 2015. 286 с.
- 22.Журавльова Л. П. Психологія емоцій. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2016. 220 с.
- 23.Завгородня О. В. Психологія самосвідомості особистості. Київ : Академвидав, 2014. 272 с.
- 24.Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг-стратегіями поведінки. Репозитарій ОНМУ. URL: <https://rp.onmu.org.ua> (дата звернення: 12.05.2026).
- 25.Ільїна Ю. Ю. Психологічні особливості тривожності дорослих. Харків : Основа, 2020. 198 с.
- 26.Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
- 27.Карпенко З. С. Основи психології особистості. Київ : Либідь, 2006. 280 с.
- 28.Кириленко Т. С. Психологія стресу та подолання кризових станів. Київ : Освіта України, 2021. 256 с.
- 29.Кирюшенко К. Є. Тривожність як чинник впливу на самооцінку та соціальний статус особистості. Репозитарій КДПУ. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua> (дата звернення: 12.05.2026).
- 30.Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
- 31.Коломієць Л. І. Психологія емоційної стійкості. Вінниця : Нова Книга, 2018. 248 с.
- 32.Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності. Київ : Ельга, 2011. 400 с.
- 33.Костюк Г. С. Психологія. Київ : Радянська школа, 1968. 576 с.
- 34.Кочарян Г. С. Тривожні стани: психологія та корекція. Харків : Основа, 2016. 240 с.
- 35.Кульчицька О. І. Самооцінка як чинник розвитку особистості. Київ : Либідь, 2017. 230 с.

36. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
37. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 255 с.
38. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.
39. Макарова Л. І. Особливості професійної адаптації шкільних психологів. Філософія, соціологія, психологія: зб. наукових праць. Івано - Франківськ: Плай, 2000. Вип. 4. Ч.2. С.3-12.
40. Музика О. Л. Психологія життєвої компетентності. Київ : Інтерсервіс, 2019. 298 с.
41. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 648 с.
42. Панок В. Г. Практична психологія : теоретико-методологічні засади розвитку. Київ : Ніка-Центр, 2017. 486 с.
43. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ : Наш час, 2007. 280 с.
44. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 25 с.
45. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.
46. Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітківсиріт. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. № 4. С. 189–198.
47. Сердюк Л. З. Психологія мотивації та емоцій. Київ : Університет «Україна», 2018. 265 с.
48. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
49. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

- 50.Фурман А. В. Психологія особистості : підручник. Тернопіль : Економічна думка, 2015. 412 с.
- 51.Цимбалюк І. М. Психологія спілкування. Київ : Професіонал, 2014. 304 с.
- 52.Шевандрін М. М. Основи психологічної діагностики. Київ : Кондор, 2018. 296 с.
- 53.Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

## ДОДАТОК А

### ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОР–ДЕВІДСОН

Перед вами наведено твердження, що описують різні способи реагування людини на складні життєві ситуації. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашому звичайному стану.

Оберіть один із варіантів відповіді:

0 - зовсім не відповідає дійсності 1 - рідко відповідає 2 - інколи відповідає 3 - часто відповідає 4 - майже завжди відповідає

1. Я здатен(на) адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з тим, що б не сталося.
3. Я намагаюся бачити позитив навіть у складних ситуаціях.
4. Я здатен(на) долати труднощі.
5. Я відчуваю, що можу контролювати своє життя.
6. Я здатен(на) справлятися зі стресом.
7. Я не здаюся навіть у складних ситуаціях.
8. Я вірю у свої сили.
9. Я можу приймати складні рішення.

- 10.Я здатен(на) зберігати спокій у кризових ситуаціях.
- 11.Я швидко відновлююся після невдач.
- 12.Я можу витримувати тиск.
- 13.Я відчуваю підтримку з боку інших людей.
- 14.Я можу знайти вихід зі складної ситуації.
- 15.Я впевнений(а) у своїх можливостях.
- 16.Я можу контролювати свої емоції.
- 17.Я здатен(на) працювати навіть у стресових умовах.
- 18.Я легко пристосовуюся до нових умов.
- 19.Я можу справлятися з невизначеністю.
- 20.Я зберігаю оптимізм у складних ситуаціях.
- 21.Я можу впоратися з сильними емоціями.
- 22.Я не боюся труднощів.
- 23.Я здатен(на) знаходити нові рішення проблем.
- 24.Я можу зберігати впевненість у собі.
- 25.Я вмію долати життєві труднощі.

Підрахуйте загальну суму балів за всіма твердженнями.

Інтерпретація результатів:

0-33 балів - низький рівень стресостійкості

34-66 балів - середній рівень стресостійкості

67-100 балів - високий рівень стресостійкості

## ДОДАТОК Б

### Методика 2. «Шкала самооцінки Розенберга»

Уважно прочитайте кожне твердження і позначте в таблиці відповідь, яка найкраще відображає ваше ставлення до себе (згодні або незгодні із вказаним твердженням)

№	Зміст твердження	Варіанти відповіді			
		Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Не погоджуюсь	Повністю не погоджуюсь
1	Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших	ПП	П	НП	ПНП
2	Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей	ПП	П	НП	ПНП
3	Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою	ПП	П	НП	ПНП
4	Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей	ПП	П	НП	ПНП
5	Вважаю, мені особливо немає чим пишатися	ПП	П	НП	ПНП
6	Я собі подобаюсь	ПП	П	НП	ПНП
7	В цілому, я задоволений/-а собою	ПП	П	НП	ПНП

8	Мені б хотілося більше поважати себе.	ПП	П	НП	ПНП
9	Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою	ПП	П	НП	ПНП
10	Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого	ПП	П	НП	ПНП

1. Високий рівень самооцінки – позитивне ставлення до себе, впевненість у власних силах;
2. Середній рівень – адекватна, стабільна самооцінка;
3. Низький рівень – невпевненість у собі, схильність до самокритики та негативного самосприйняття.

## ДОДАТОК В

### ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ СПЛБЕРГЕРА–ХАНІНА

Нижче наведено твердження, які описують різні емоційні стани. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому стану.

Шкала має дві частини:

- Самопочуття на даний момент (реактивна тривожність)
- Звичний стан (особистісна тривожність)

*Частина 1. Як ви відчуваєтеся зараз*

Оберіть відповідь: 1 - зовсім ні 2 - трохи 3 - значною мірою 4 - дуже сильно

- 1.Я спокійний(а)
- 2.Я напружений(а)
- 3.Я засмучений(а)
- 4.Я розслаблений(а)
- 5.Я стурбований(а)
- 6.Я відчуваю впевнено
- 7.Я нервую
- 8.Я задоволений(а)
- 9.Я відчуваю страх

- 10.Я почуваюся комфортно
- 11.Я невпевнений(а)
- 12.Я стривожений(а)
- 13.Я спокійний(а) всередині
- 14.Я схвильований(а)
- 15.Я відчуваю напруження
- 16.Я розгублений(а)
- 17.Я задоволений(а) собою
- 18.Я тривожний(а)
- 19.Я спокійний(а)
- 20.Я відчуваю дискомфорт

*Частина 2. Як ви відчуваєтеся зазвичай*

Оберіть відповідь: 1 - майже ніколи 2 - інколи 3 - часто 4 - майже завжди

- 1.Я почуваюся спокійно
- 2.Я легко засмучуюся
- 3.Я відчуваю напруження
- 4.Я впевнений(а) у собі
- 5.Я схильний(а) хвилюватися
- 6.Я швидко заспокоююся
- 7.Я часто переживаю
- 8.Я почуваюся врівноважено
- 9.Я боюся невдачі
- 10.Я впевнений(а) у майбутньому
- 11.Я легко нервую
- 12.Я почуваюся стабільно
- 13.Я часто відчуваю тривогу
- 14.Я можу контролювати емоції
- 15.Я переживаю без причини
- 16.Я почуваюся впевнено
- 17.Я часто хвилююся
- 18.Я спокійний(а)

19.Я відчуваю напруження

20.Я легко піддаюся тривозі

Підрахунок здійснюється окремо для кожної частини. Частина тверджень підлягає зворотному кодуванню. Сума балів визначає рівень тривожності.

Інтерпретація результатів:

До 30 балів - низький рівень тривожності 31–45 балів - середній рівень тривожності 46 і більше - високий рівень тривожності