

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

ОБРАЗ Я ТА СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 4

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінові
науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Дяченко Анна Сергіївна

Керівник: доцент кафедри психології Чачко С.Л.

Рецензент: доцент кафедри психології, кандидат
психологічних наук Самара О.Є.

АНОТАЦІЯ

Дяченко А. С.

Образ Я та стійкість до стресу особистості. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія»- Національний університет «Одеська юридична академія» 2025.

Кваліфікаційну роботу присвячено вивченню особливостей взаємозв'язку між образом «Я» та стресостійкістю особистості. Об'єктом дослідження є стресостійкість особистості. Предмет дослідження – психологічні особливості зв'язку образу «Я» з рівнем стресостійкості особистості.

У роботі підкреслено актуальність теми в умовах зростання соціального напруження, масових переміщень населення та тривалого психоемоційного навантаження, пов'язаного з воєнними діями. Образ себе є важливою складовою адаптаційних можливостей людини, що безпосередньо впливає на її здатність долати стрес.

Емпіричне дослідження включало застосування шкали самооцінки Розенберга, методики Т. Лірі, шкали життєвого стресу Холмса і Раге та адаптованої методики самооцінки за Будассі. Встановлено, що у більшості учасників дослідження спостерігається низький рівень самооцінки, переважають залежні та підлеглі моделі міжособистісної поведінки, а також наявний високий рівень життєвого стресу.

Результати свідчать про те, що негативне сприйняття себе та розрив між реальним і бажаним образом «Я» значно знижують стресостійкість особистості. Водночас надано практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості через розвиток позитивного та інтегрованого образу себе.

Ключові слова: образ «Я», самооцінка, стресостійкість, психологічна адаптація, психоемоційне здоров'я, особистість.

ABSTRACT

Dyachenko A. S.

Self-image and stress resistance of the individual. – Manuscript.

Qualification work for obtaining a bachelor's degree in the specialty 053 "Psychology" - National University "Odesa Law Academy" 2025.

The qualification work is devoted to the study of the features of the relationship between the self-image and stress resistance of the individual. The object of the study is stress resistance of the individual. The subject of the study is the psychological features of the relationship between the self-image and the level of stress resistance of the individual.

The work emphasizes the relevance of the topic in conditions of growing social tension, mass population movements and prolonged psycho-emotional stress associated with military operations. Self-image is an important component of a person's adaptive capabilities, which directly affects his ability to overcome stress.

The empirical study included the use of the Rosenberg self-esteem scale, the T. Leary, Holmes and Raghet life stress scales and the adapted self-esteem methodology according to Budassi. It was found that most of the study participants have a low level of self-esteem, dependent and subordinate models of interpersonal behavior prevail, as well as a high level of life stress.

The results indicate that a negative perception of oneself and the gap between the real and desired image of the "I" significantly reduce the stress resistance of the individual. At the same time, practical recommendations are provided for increasing stress resistance through the development of a positive and integrated image of the self.

Keywords: image of the "I", self-esteem, stress resistance, psychological adaptation, psycho-emotional health, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВВІДНОШЕННЯ ОБРАЗУ Я ТА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ.....	12
1.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження образу я та стійкості до стресу особистості	12
1.2. Характеристика методик дослідження образу Я та стійкості до стресу особистості.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВВІДНОШЕННЯ ОБРАЗУ Я ТА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ.....	17
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження образу Я та стресостійкості особистості	17
2.2. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості через вплив на образ Я.....	26
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33
ДОДАТКИ.....	36

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, що постійно змінюється та характеризується високою динамікою соціальних, економічних і культурних процесів, особистість стикається з дедалі більшими навантаженнями та стресогенними факторами.

Постійний інформаційний тиск, вимоги до швидкої адаптації, невизначеність майбутнього та численні життєві виклики значно впливають на психологічне здоров'я людини. У цьому контексті зростає інтерес до внутрішніх ресурсів особистості, зокрема — до стійкості до стресу як важливої характеристики здатності протистояти зовнішнім впливам та зберігати цілісність психіки.

Також важливим чинником, що визначає поведінку людини у складних ситуаціях, є її образ Я — система уявлень про саму себе, свої можливості, цінність, силу, здатність впливати на навколишній світ, це виконує ключову роль у формуванні самооцінки, мотивації, життєвих орієнтирів і внутрішньої гармонії, він виступає своєрідним психологічним «компасом», який допомагає особистості орієнтуватися в різноманітних життєвих обставинах і приймати важливі рішення.

Стресостійкість визначається сукупністю особистих якостей, що дають можливість людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, обумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності оточуючих та свого здоров'я

Актуальність теми обумовлена необхідністю глибшого розуміння взаємозв'язку між образом Я та стійкістю до стресу, оскільки саме ця взаємодія може пояснити, чому одні люди з легкістю долають труднощі, тоді як інші зазнають значного психологічного виснаження. Особливої значущості тема набуває в умовах сьогодення, коли українське суспільство переживає глибокі трансформації, викликані війною, соціальними кризами та особистими втратами. У таких умовах здатність до психологічної стійкості та позитивний,

цілісний образ себе стають життєво важливими факторами виживання, адаптації та збереження людської гідності.

Таким чином, дослідження проблеми взаємозв'язку образу Я та стійкості до стресу є надзвичайно актуальним як у теоретичному, так і в прикладному сенсі. Воно дозволяє поглибити наукове розуміння механізмів особистісної адаптації, а також сприяє вдосконаленню психопрофілактичної та психокорекційної роботи з різними категоріями населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У контексті сучасних структур, таких як посилення соціального тиску, психологічна нестабільність та зміна життєвого середовища, особливої уваги та вивченню приділяється питанню співвідношення образу Я та здатності особистості протистояти стресу.

Б. О'Коннор досліджує роль самоприйняття в опрацюванні психотравмівного досвіду. Автор доводить, що негативно забарвлений образ себе знижує ефективність копінг-стратегій, натомість позитивне, хоч і реалістичне, сприйняття власної особистості сприяє активному подоланню труднощів і підтримує адаптаційний потенціал.

В межах нейропсихологічного підходу Л. Ейзенберг та А. Флорес вказують на тісний зв'язок між інтегрованим образом «Я» та активністю префронтальної кори головного мозку — зони, відповідальної за саморегуляцію, планування та контроль емоцій. За їхніми даними, сильна, позитивно забарвлена самоконцепція корелює з вищою активністю цієї ділянки, що свідчить про кращу здатність до регулювання стресових реакцій.

У сфері позитивної психології сучасні дослідники, зокрема С. Деннісон аналізує концепт **психологічної гнучкості**, де образ «Я» постає як ядро адаптивності. Автор вказує, що усвідомлення себе як цінної, спроможної особистості сприяє розвитку проактивного ставлення до труднощів, зниженню тривожності та посиленню впевненості у власних силах.

Керол Райфф, розробниця моделі психологічного благополуччя, виокремлює серед його основних компонентів позитивне самосприйняття, автономність, екзистенційну мету та особистісне зростання — всі ці чинники

безпосередньо пов'язані з образом Я та забезпечують адаптивну відповідь на стресові ситуації. У працях Мартіна Селігмана наголошується на ролі реалістичного оптимізму, внутрішнього локусу контролю та розвитку сильних сторін, що підвищують психологічну гнучкість і життєстійкість. Його концепція «процвітаючої особистості» підкреслює, що ключем до ефективного функціонування в умовах стресу є не лише уникнення негативу, а здатність знаходити в труднощах джерело внутрішнього зростання.

В українському науковому дискурсі значний внесок у дослідження самосвідомості та стресостійкості зробила І. Соловей, яка розглядає образ Я як багаторівневу структуру, що формується під впливом як внутрішніх, так і соціальних чинників. Вона підкреслює, що розрив між реальним та ідеальним Я призводить до внутрішнього конфлікту, який поглиблює реакції на стрес, тоді як гармонійне «Я» забезпечує вищий рівень психологічної резистентності.

Також актуальні праці Л. Кондратюк, яка досліджує вплив самооцінки як елементу образу Я на здатність долати життєві труднощі у молоді. Авторка встановила, що високий рівень прийняття себе та сформоване почуття ідентичності сприяють розвитку адаптивних копінг-стратегій, таких як пошук підтримки, саморефлексія та конструктивне мислення.

Не менш важливими є дослідження М. Кашуби, яка аналізує концепцію «екзистенційної стресостійкості» в умовах соціальних криз. Авторка наголошує, що глибоке усвідомлення особистої цінності, власних цілей і сенсів життя — це основа для збереження цілісного образу Я і психічної рівноваги навіть у кризових умовах.

Людмила Орбан-Лембрик вивчає психологічні механізми адаптації особистості в умовах соціальних змін, зокрема в контексті професійної діяльності. Її дослідження демонструють, що самоусвідомлення й образ себе є важливими факторами подолання невизначеності. Наталія Чепелєва акцентує увагу на структурі самосвідомості, розглядаючи самооцінку, самоповагу та ідентичність як ключові елементи, що визначають стабільність внутрішнього Я. Особливу роль у формуванні стресостійкості приділяє Тетяна Титаренко, яка

досліджує самоконцепцію як основу життєвої стратегії, що дозволяє особистості зберігати цілісність у критичних ситуаціях. Її праці підкреслюють важливість смисложиттєвих орієнтацій та екзистенційної відповідальності у витривалості людини перед викликами.

М. Бріль досліджує роль мистецьких практик у подоланні стресу та негативних реалій. Авторка зазначає, що сучасні суспільства шукають ефективні засоби для подолання руйнівних наслідків різноманітних трагічних подій (війни, стихійних лих, насильства тощо). Дослідження зосереджено на складних періодах української історії, коли люди повставали за свободу та переживали складні ситуації. Дослідження наголошує на реакціях і емоціях, які люди можуть мати під час цих подій, таких як страх, тривога та відчуження. Авторка наголошує на справедливості теорії «зовнішніх» та «внутрішніх» доменів, яка підкреслює важливість зміцнення внутрішнього домену для подолання стресу. Загалом підкреслює важливість мистецьких практик у психологічній допомозі та їх вплив на внутрішню сферу особистості в контексті негативних подій реального життя.

Загальний аналіз останніх досліджень підкреслює важливість вивчення зв'язку стресостійкості та образу Я. У зв'язку з цим метою дипломної роботи є подальший розвиток та поглиблення наших знань про динаміку стресостійкості та самострийняття, та розроблення практичних рекомендацій.

Мета дослідження: вивчити особливості впливу образу Я на стійкість до стресу особистості

Завдання, які необхідно виконати для досягнення поставленої мети:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми співвідношення образу Я та стресостійкості особистості.
2. Визначити методичні засади дослідження образу Я та рівня стресостійкості особистості.
3. Емпірично дослідити особливості образу Я та рівня стресостійкості
4. Здійснити добір рекомендацій щодо розвитку стресостійкості особистості.

Об'єктом дослідницької роботи є стресостійкість особистості.

Предметом дослідження є співвідношення образу Я та стресостійкості особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (Шкала самооцінки Розенберга, Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, Шкала життєвих подій Холмса та Прає, Методика самооцінки особистості за Будассі), методи обробки даних (методи описової статистики).

Практичне значення. Результати дослідження мають важливе практичне значення для психологічної науки, а також для практики індивідуального та групового консультування. Встановлений зв'язок між структурою Я-образу та стресостійкістю дозволяє розглядати самосприйняття як важливий єдиний елемент психологічних втручань. Зокрема, виявлені особливості самооцінки, співвідношення реального «Я» та ідеального «Я», переважання залежних або підлеглих стилів поведінки відкривають можливість цілеспрямованої корекції для підвищення індивідуальної стресостійкості. Отримані дані можуть бути використані для розробки профілактичних та просвітницьких програм, спрямованих на розвиток здорової самооцінки та формування комплексного, гнучкого та позитивного Я-образу.

Публікації автора за темою дослідження. Дяченко А. С. Тема тез «Образ Я та стійкість до стресу особистості». Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи

становить 37 сторінки, основний зміст викладено на 30 сторінках. Робота містить 5 таблиці, 4 рисунки, 2 додатки. Список використаних джерел складає 30 праць українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВВІДНОШЕННЯ ОБРАЗУ Я ТА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження образу я та стійкості до стресу особистості

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей впливу образу Я на стійкість до стресу особистості

. Для досягнення поставленої мети було організовано структуровану програму дослідження, що передбачала кілька основних етапів: підготовчий, діагностичний, аналітичний та етап формування рекомендацій. [11]

Реалізація дослідження передбачала чітко структуровану послідовність дій, яка включала теоретичний, емпіричний та аналітичний етапи, що дозволило комплексно вивчити взаємозв'язок Я-образу та стресостійкості особистості.

На початковому етапі (теоритичному) було проведено комплексний теоретико-методологічний аналіз наукових джерел українських та зарубіжних авторів останніх років, присвячених психологічним аспектам Я-образу, самооцінки та факторів, що впливають на стресостійкість особистості. [4] Це дозволило виділити ключові поняття, які стали основою для побудови гіпотези та логіки дослідження.

Формування мети, завдань і вибір методів. Метод дослідження полягав у встановленні психологічної залежності між характеристиками самосприйняття та рівнем стресостійкості. Для цього були сформульовані такі завдання:

- 1) оцінити рівень самооцінки респондентів;
- 2) аналізувати структуру образу Я (реального та ідеального);
- 3) визначити стиль міжособистісної взаємодії;
- 4) вибрати рівень життєвого стресу;
- 5) проаналізувати одержані між зазначеними показниками. [2]

Методичне забезпечення. Усі обрані методи мають достатній рівень надійності, вони дозволили охопити ключові параметри самосприйняття,

міжособистісної поведінки та суб'єктивного переживання стресу. Для цього були обрані наступні валідні методики:

- 1) Шкала самооцінки Розенберга— для визначення загального рівня самооцінки;
- 2) Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі – для вивчення стилю соціальної поведінки та ставлення до себе;
- 3) Шкала життєвих подій Холмса та Раге – для вимірювання рівня стресу, пережитого за останній рік; [23]
- 4) Адаптована методика Будассі — для оцінки самооцінки та структури Я-образу (реального та ідеального).[8]

Узагальнення результатів. Отримані дані дозволили сформувати характерні ознаки форми «Я» респондентів з різним рівнем стійкості до стресу. Це стало основою для подальшого розвитку психологічних стратегій підтримки людей з уразливим самосприйняттям, спрямованих на підвищення їх адаптаційних можливостей до життєвих труднощів.

Було проведено опитування, в дослідженні якого взяли участь **60 осіб**, переважно молодого віку (від 18 до 35 років), різного соціального статусу та роду діяльності. *Вибірка була сформована на засадах добровільної участі, за принципом доступності, із забезпеченням добровільної згоди на участь в анонімному дослідженні.* Було Проведено індивідуальне психодіагностичне обстеження з використанням вищезгаданих методик.

Зібрані дані були збережені у форматі електронної таблиці та опрацьовані на аналітичному етапі за допомогою програмних засобів мови програмування *Python* з використанням бібліотек *pandas*, *numpy* та *matplotlib*. Цей підхід дозволив провести глибокий статистичний аналіз, зокрема: розрахунок середніх значень, виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками та візуалізацію результатів.

На фінальному етапі дослідження було сформовано практичні рекомендації, спрямовані на розвиток позитивного образу «Я» як чинника підвищення стресостійкості. Отримані результати дозволили зробити

обґрунтовані висновки щодо характеру взаємозв'язку між досліджуваними змінними та окреслити напрями психологічного впливу для підвищення адаптаційного потенціалу особистості

1.2 Характеристика методик дослідження образу Я та стійкості до стресу особистості

У процесі проведення емпіричного дослідження було підібрано методики, щоб забезпечити надійні результати. Важливе дослідження співвідношення між самооцінкою та характеристиками стресостійкості дозволило виокремити декілька підтверджених психодіагностичних методик, які доповнюють іструктуру.[7]

1. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Ця методика дозволяє оцінити:

- 1) характер міжособистісної поведінки особистості;
- 2) соціальну самооцінку;
- 3) домінантні ролі у спілкуванні та очікування від інших. [3]

У контексті вивчення образу «Я» вона виступає як інструмент для розкриття міжособистісної складової Я-концепції.

Методика ґрунтується на восьмисекторній моделі, що відображає основні стратегії соціальної взаємодії: від авторитарної до залежної). Кожна шкала містить 8-10 тверджень, що описують поведінкові прояви. Респонденти використовують шкалу оцінювання (наприклад, від 0 до 3 балів, від «зовсім не схожий на мене» до «дуже схожий на мене»),аби оцінити, наскільки ці твердження відповідають їхній поведінці. Відповіді учасника дозволяють побудувати індивідуальний профіль соціальних установок і поведінкових тенденцій, що є складовою образу «Я».[10]

2. Шкала самооцінки Розенберга

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) є класичним інструментом оцінки рівня загальної самооцінки, який широко використовується у психологічній діагностиці та наукових дослідженнях. Вона складається з 10 тверджень, що відображають позитивне або негативне

ставлення особистості до себе. Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою, що дозволяє виявити рівень прийняття себе, самоповаги та впевненості. [22]

Для кожного твердження респондентам пропонується відповідати якою мірою вони погоджуються чи не згодні, і вибрати один з таких варіантів: «Цілком згоден», «Здебільшого згоден», «Здебільшого не згоден» «Цілком не згоден». Відповіді оцінюються за бальною системою (зазвичай від 0 до 3 балів). Загальний підсумок трактується так: 26-30 балів - висока самооцінка, 25-15 балів - середня самооцінка, менше 15 балів – низька самооцінка.

Цей інструмент є простим у використанні, високонадійним та підходить для масових опитувань. Його результати чітко окреслюють емоційно-оціночний компонент образу «Я».[15]

3. Методика самооцінки особистості за Будассі (адаптована версія)

Дана методика є поглибленим інструментом, який дозволяє визначити структурні компоненти образу «Я». Вона включає перелік характеристик особистості (інтелект, характер, зовнішність, здоров'я, авторитет серед друзів тощо), які респондент оцінює двічі:

Перший етап: респондент вибирає із 20 характеристик, які найкраще його характеризують (реальне «Я») і розставляє в порядку значимості (від найважливішої до найменш). [1]

Другий етап: респондент вибирає 20 характеристик, які, на його думку, повинна мати ідеальна людина (ідеальне «Я») і так само ранжує їх.

Відтак, можна виявити не лише рівень самооцінки в окремих сферах, але й ступінь узгодженості між бажаним та реальним образом «Я». Цей підхід дозволяє глибше зрозуміти внутрішні джерела психологічної напруги або гармонії, що можуть впливати на стресостійкість. [2]

4. Шкала життєвого стресу Холмса і Раге

Для вимірювання рівня стресового навантаження було використано шкалу життєвих подій Холмса і Раге — універсальний інструмент, що дозволяє кількісно оцінити вплив життєвих змін на психологічний стан особистості.

Повна версія шкали включає **43 життєві події**, кожна з яких має певну кількість балів, яка відображає її середній стресогенний вплив. [5] Респонденти відмічають події, що відбулися з ними за останній рік, після чого підраховується сумарний бал. Високі значення інтерпретуються як високий ризик виникнення стресових розладів, що дозволяє оцінити актуальний рівень стресостійкості (нижче 150 балів - низький рівень стресу, 150-299 балів - середній рівень стресу, вище 300 балів - високий рівень стресу, ймовірність хвороби або психічного виснаження) [26]

Таким чином, обраний діагностичний інструментарій відповідає цілям і завданням дослідження та забезпечує можливість ґрунтовного емпіричного аналізу взаємозв'язку між образом «Я» та стійкістю до стресу.[12]

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВВІДНОШЕННЯ ОБРАЗУ Я ТА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження образу Я та стресостійкості особистості.

Методика Лірі

Найвищі середні бали зафіксовані за шкалами «Підозрілий» (27.82), «Залежний» (28.03) та «Підлеглий» (29.17). Поряд із цим, достатньо високі бали за шкалою «Доброзичливий» (26,17) свідчать про прагнення більшості опитаних до налагодження доброзичливих і гармонійних стосунків, підтримки, співпраці та взаєморозуміння. Натомість найнижчі результати отримали шкали «Авторитарний» (23,15) та «Агресивний» (24,75) Це свідчить про емоційну вразливість, невпевненість у собі та схильність уникати конфліктів.

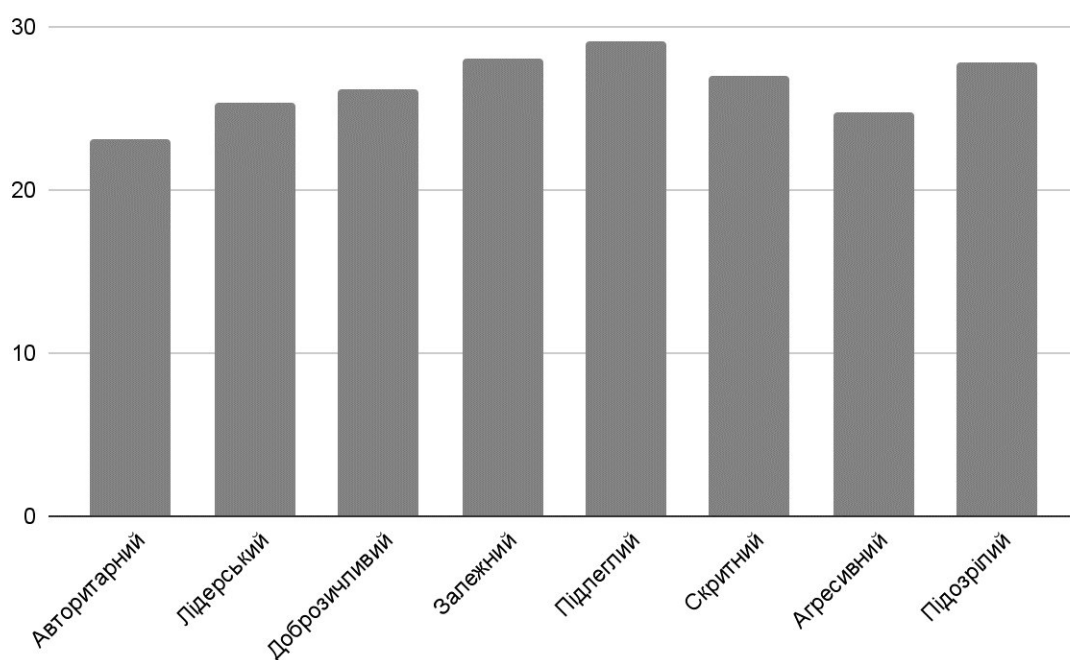


Рис. 2.1. Результати дослідження за методикою Т. Лірі

Даний аналіз дозволив визначити профіль міжособистісної поведінки та особливості сприйняття себе респондентами, де:

Таблиця 2.1

Середні значення за шкалами методики на вивчення образу Я

№	Шкала міжособистісної поведінки	Середній бал	Відсоткове значення (%)
I	Підлеглий	29.17	72.93%
II	Залежний	28.03	70.08%
III	Підозрілий	27.82	69.55%
IV	Скріптий (замкнений)	26.75	66.88%
V	Доброзичливий	26.17	65.43%
VI	Лідерський	25.72	64.30%
VII	Агресивний	24.75	61.88%
VIII	Авторитарний	23.15	57.88%

- I. — найвищий показник. Вказує на високу схильність до поступливості, уникнення конфліктів, залежності від авторитетів. Часто поєднується з низькою впевненістю в собі.
- II. — свідчить про потребу в соціальній підтримці, схваленні, прив'язаності до думки інших, можливу емоційну нестійкість.
- III. — демонструє внутрішню напругу, недовіру, захисне ставлення до соціального оточення.
- IV. — вказує на замкненість, стриманість у вираженні емоцій.
- V. — виявляє прагнення до гармонії, співпраці, соціального комфорту.
- VI. — свідчить про прагнення до організації, ініціативності без тиску.
- VII. — порівняно низький рівень агресії, схильність уникати відкритого конфлікту.

VIII. — найнижчий показник, демонструє невисоку потребу в контролі, домінуванні, жорсткому нав'язуванні власних поглядів.

Шкала самооцінки Розенберга

Усі 60 респондентів показали низький рівень самооцінки (менше 25 балів). Це свідчить про відсутність позитивного самосприйняття.

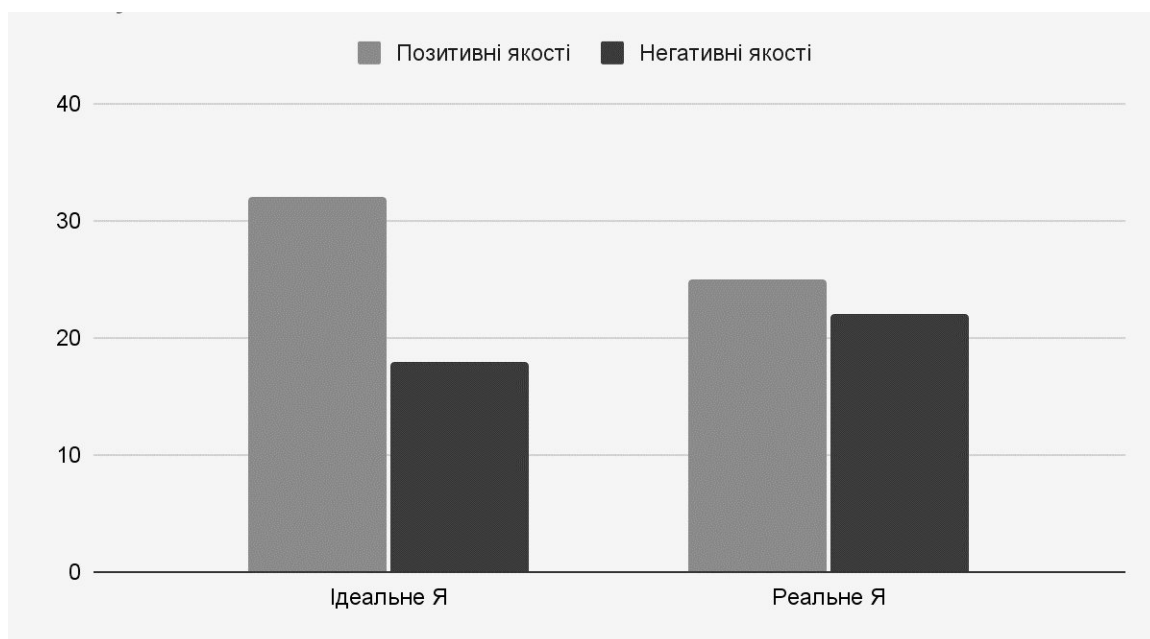


Рис. 2.2 Порівняльний аналіз Ідеального та Реального образів Я

Ця методика дозволяє виявити особливості самосприйняття через порівняння ідеального та реального образів «Я». Це один із ключових аспектів психологічного благополуччя, оскільки розрив між бажаним і реальним Я значною мірою впливає на рівень стресостійкості, задоволеність собою та життям загалом.[22] За даними результатами бачимо що:

Ідеальне Я:

1. Високий рівень позитивних якостей (32 або 64%) вказує на ідеалізований образ, до якого прагнуть респонденти. Це типовий прояв внутрішньої мотивації до самовдосконалення.
2. Негативних якостей значно менше (18 або 36%), що означає ідеалізоване бачення, в якому респонденти майже не допускають недоліків.

Реальне Я:

1. Позитивних якостей (25 або 50%) менше, ніж в ідеальному образі, але все ще на середньому рівні.
2. Негативні якості (22 або 44%) практично дорівнюють позитивним, що свідчить про наявність внутрішньої критичності й усвідомлення проблемних сторін.

*Таблиця 2.2***Середнє та відсоткове значення Реального та Ідеального Я**

<i>№</i>	<i>Показник</i>	<i>Значення</i>	<i>Відсоток (%)</i>
1	Позитивні якості – Ідеальне Я	32	64%
2	Негативні якості – Ідеальне Я	18	36%
3	Позитивні якості – Реальне Я	25	50%
4	Негативні якості – Реальне Я	22	44%
5	Розрив між Ідеальним і Реальним Я	значний	-

Робимо висновок, що Усі 60 респондентів мають низький рівень самооцінки (менше 25 балів), що повністю узгоджується з наведеними результатами, а саме: великий розрив між Ідеальним та Реальним Я;

переважає самокритичність; схильність фіксувати увагу на недоліках; недостатній рівень самоприйняття.

Методика Будассі

Самооцінка — це базова психологічна характеристика особистості, яка визначає, наскільки людина сприймає себе цінною, здатною досягати цілей і справлятися з життєвими викликами. Рівень самооцінки прямо впливає на мотивацію, соціальні стосунки, стресостійкість і загальне психоемоційне благополуччя[4]

В даній методиці коефіцієнт R розраховувався за формулою: $R = I - 0.00075 \times \Sigma(d^2)$, де d — різниця між рангами якості в реальному та ідеальному образі. Респонденти обрали 10 якостей, які притаманні ідеалу (додаток А) та 10 якостей, які НЕ притаманні ідеалу особистості (додаток Б). За результатами, Усі респонденти отримали $R < -0.33$, що свідчить про занижену самооцінку:

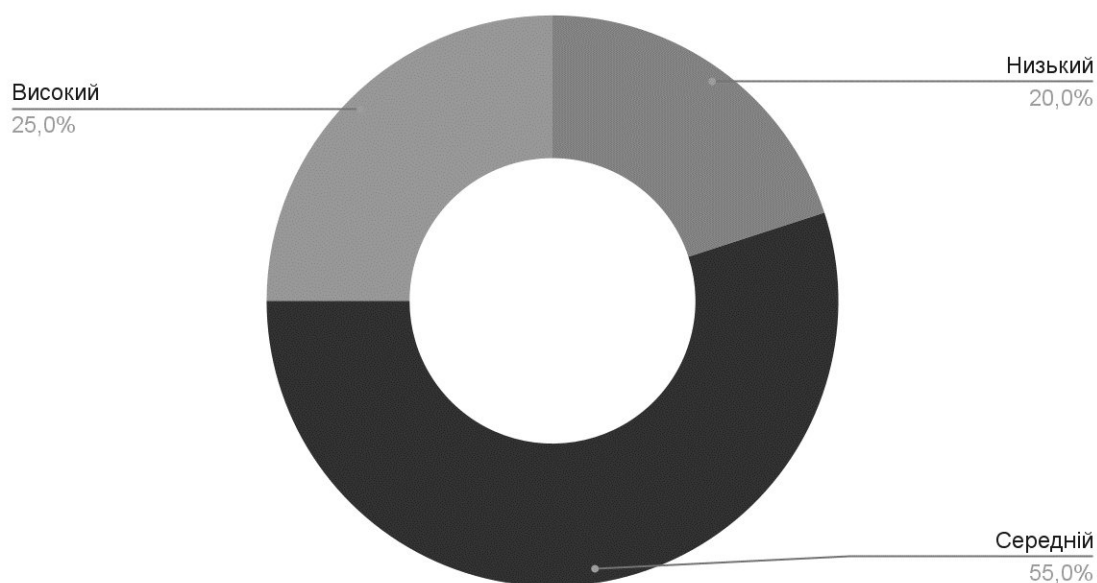


Рис. 2.3 Показники самооцінки за методикою Будассі

Більшість опитаних (55%) мають середній рівень самооцінки, що говорить про відносно стабільне, але не завжди впевнене ставлення до себе. Такі люди можуть досягати успіхів, але водночас сумніватися у

власній цінності в очах інших. Вони часто потребують підтримки, підтвердження своїх досягнень, що може впливати на їхню здатність самотійно долати стресові ситуації. 25% Учасників із високою самооцінкою демонструють позитивну самооцінку, впевненість у власних силах, стійкість перед труднощами, що є ознакою сформованої психологічної зрілості. Такі особистості, як правило, краще справляються зі стресами, мають вищу мотивацію до дії, відкритість до нового досвіду та ефективні стратегії подолання труднощів.

Найбільш уразливою є група з низькою самооцінкою (20%). Ці респонденти схильні:

1. знецінювати свої досягнення;
2. уникати відповідальності через страх невдачі;
3. залежати від думки інших;
4. відчувати постійне емоційне напруження та невпевненість у власних силах.

Такий стан може призводити до соціальної ізоляції, порушення міжособистісних стосунків, емоційного вигорання та зниження якості життя. Варто враховувати, що дослідження проводилося в умовах військового стану в Україні, що вже триває понад три роки.[21] Постійна невизначеність, економічна нестабільність, втрата соціальних зв'язків і відчуття небезпеки значно впливають на самооцінку людей, підсилюючи відчуття вразливості та емоційного виснаження. У таких умовах навіть ті, хто раніше мав високий рівень самооцінки, можуть відчувати зниження впевненості через зовнішні обставини, на які не можуть вплинути.[13]

Методика Холмса і Раге

Стрес є невід'ємною частиною людського існування, проте саме сила, частота та тривалість стресових подій визначають, наскільки вони впливають на психічне і фізичне здоров'я. Дана методика дозволяє кількісно оцінити стресове навантаження, визначаючи, наскільки респонденти ризикують

зіткнутися з психологічними або фізіологічними наслідками надмірного стресу.[16]

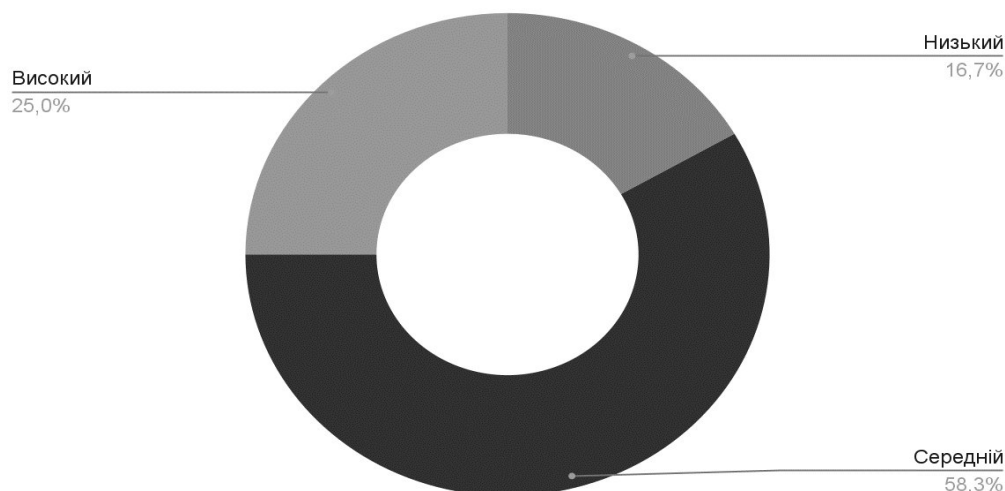


Рис. 2.4 Розподіл рівнів стресу серед опитаних.

На цьому етапі маємо: 25% , тобто 15 респондентів перебувають у зоні високого стресу. Це означає, що кожен четвертий учасник відчуває значне емоційне та фізіологічне навантаження, яке може призводити до погіршення здоров'я, зниження імунітету, порушення сну, розладів харчування та психосоматичних захворювань.

58% а саме 35 респондентів мають середній рівень стресу, що вказує на помірне навантаження, з яким більшість людей можуть впоратися, якщо мають підтримку, ресурси та ефективні стратегії подолання. Та лише 17% (10) респондентів демонструють низький рівень стресу, що є ознакою стабільності, гармонійного способу життя та ефективного управління емоціями.

Таблиця 2.3

Середнє та відсоткове значення рівня стресу

№	Рівень стресу	Кількість респондентів	Відсоток (%)
1	Високий	15	25%

2	Середній	35	58%
3	Низький	10	17%

Для виявлення взаємозв'язків між особистісними характеристиками було проведено кореляційний аналіз між чотирма психодіагностичними методиками:

1. Методика діагностики міжособистісних стосунків (Лірі) — шкала: *Лірі_сума*
2. Шкала самооцінки Розенберга — шкала: *Розенберг_самооцінка*
3. Шкала життєвих подій Холмса і Прає — шкала: *Холмс_стрес*
4. Методика самооцінки Будассі — шкала: *Будассі_самооцінка* (величина розбіжності між реальним та ідеальним Я)

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз між чотирма психодіагностичними методиками

	Лірі (сума)	Розенберг (самооцінка)	Холмс та Прає (стрес)	Будассі (самооцінка)
Лірі (сума)	1	0,355717	-0,06602	0,046731
Розенберг (самооцінка)	0,355717	1	0,358361	0,161337
Холмс та Прає (стрес)	-0,06602	0,358361	1	-0,17639
Будассі (самооцінка)	0,046731	0,161337	-0,17639	1

Таблиця 2.5

Основні результати та інтерпретація

Пара змінних	r (коефіцієнт)	Інтерпретація
Лірі – Розенберг	0.36	Помірна позитивна кореляція. Люди з вищою самооцінкою за Розенбергом мають більше позитивних міжособистісних якостей.
Розенберг – Холмс	0.36	Помірна позитивна кореляція. Високий рівень стресу може бути пов'язаний із зниженою самооцінкою.

Розенберг – Будассі	0.16	Слабка позитивна кореляція. Люди з високою розбіжністю між реальним та ідеальним схильні мати нижчу самооцінку.
Лірі – Будассі	0.05	Низька кореляція — міжособистісні якості суттєво пов'язані із розривом Я.
Холмс – Будассі	-0.18	Слабка негативна кореляція — високий стрес може значно зменшувати розрив між реальним та ідеальним образом.

Отримані дані свідчать про зв'язок між самооцінкою, міжособистісною поведінкою та рівнем стресу. Методика Будассі показала, що розбіжність між реальним і ідеальним частково пов'язана із загальною самооцінкою. Високий рівень стресу корелює з низькою самооцінкою — люди, які не вірять у власні сили, частіше зазнають емоційного виснаження. Підлеглість і залежність посилюють вразливість до стресу, оскільки люди уникають активного вирішення проблем і схильні перекладати відповідальність на інших. Розрив між ідеальним і реальним Я посилює почуття незадоволення собою, що може знижувати мотивацію і підвищувати ризик емоційних розладів.

Високий рівень стресу проявляється не лише через емоційне напруження, але й через порушення поведінки:

- 1) Респонденти можуть відчувати дратівливість, агресивність або, навпаки, апатію та безініціативність. [26]
- 2) З'являються труднощі з концентрацією, зниження мотивації, втрата інтересу до звичних справ.
- 3) Посилюються шкідливі звички, такі як переїдання, вживання алкоголю, соціальна ізоляція. [30]
- 4) Нерідко спостерігаються порушення сну та відчуття хронічної втоми.

Стрес має не лише індивідуальний, а й **соціальний вимір**, впливаючи на: якість міжособистісних стосунків — часті конфлікти, розриви, відчуження.[21] Професійну діяльність — зниження продуктивності, вигорання, втрату інтересу

до роботи. Соціальну активність — уникання контактів, відсутність участі в громадському житті. [25]

2.2. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості через вплив на образ Я

В умовах воєнної агресії, що триває в Україні з 2022 року, значна частина населення опинилася під впливом стресових факторів тривалого характеру. Постійна загроза життю, втрата близьких, переміщення, руйнування соціальних зв'язків, втрата роботи, житла або стабільності — усе це формує високий рівень психоемоційної напруги. [18] В таких умовах надзвичайно важливою стає здатність особистості до збереження внутрішньої рівноваги — тобто *стресостійкість*.

Одним із ключових факторів, що впливають на рівень стресостійкості, є структура та зрілість образу «Я». [18] Образ «Я» — це система уявлень особистості про саму себе, яка включає самооцінку, самоусвідомлення, відчуття власної гідності, значущості, здатностей та цінності. Людина з гармонійним, позитивним образом себе зазвичай має вищий рівень психологічної стійкості, здатна ефективніше адаптуватися до змін і долати труднощі. [2]

На основі отриманих емпіричних даних та аналізу наукових джерел можна сформулювати низку психологічних рекомендацій, які сприяють підвищенню стресостійкості через розвиток здорового та стабільного образу «Я»:

Формування позитивної самооцінки.

1. Важливо підтримувати та розвивати позитивне ставлення до себе навіть у складних обставинах. [1]
2. Рекомендується звертати увагу на власні сильні сторони, досягнення, здатність виживати в екстремальних умовах.
3. Практика щоденників успіху, афірмацій, вправ з фокусом на внутрішні ресурси допомагає зміцнити впевненість у собі. [21]

Одним із ключових напрямів є підтримка доброзичливого й приймаючого ставлення до власної особистості, особливо в періоди життєвих труднощів. Варто зосереджуватись на особистих досягненнях, сильних рисах характеру та здатності адаптуватись до складних обставин. Ефективними інструментами можуть стати щоденники успіху, техніки афірмацій та вправи, спрямовані на активацію внутрішніх ресурсів, що допомагають укріпити впевненість у собі

Підвищення самоусвідомлення. Усвідомлення своїх емоцій, реакцій та потреб дозволяє краще контролювати стрес. Рекомендується використовувати техніки: самоспостереження; медитації; методи когнітивно-поведінкової терапії, які сприяють ідентифікації деструктивних переконань і їх корекції. [1]

Розвиток емоційної грамотності. Здатність розпізнавати та виражати емоції без шкоди для себе й оточення є важливою складовою внутрішньої стабільності. Навчання розпізнаванню власних емоцій та потреб, ведення емоційного щоденника, розвиток емпатії до себе сприяють емоційній регуляції та зниженню рівня стресу.[19]

Психотерапевтична підтримка. За умов надмірного психоемоційного навантаження важливо звертатися за професійною психологічною допомогою. Індивідуальна чи групова психотерапія, підтримувальні онлайн-групи, кризові інтервенції допомагають зміцнити образ «Я» та зменшити симптоми тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу. [27] Можемо зазначити ще практичні рекомендації:

Психологічна освіта – це проведення семінарів, лекцій та тренінгів, впливають на розвиток навичок емоційної усвідомленості, самоприйняття та самооцінки, це дозволяє широкому колу людей отримати базові знання для самодопомоги. [29]

Стимулювання особистісного розвитку – це програми самопізнання і самовдосконалення, як індивідуальні, і групові, створені задля формування збалансованого образу себе, зниження тривожності, що з власної самооцінкою, сприяють стійкості за умов невизначеності.[17] Також *Навчання управлінню стресом* – це освоєння технік управління стресом - таких як релаксація,

контроль дихання(усвідомленість - дозволяє людині краще впоратися з повсякденними викликами та знижувати рівень психоемоційної напруги)

Наприклад: Методика «5 елементів» призначена для відновлення зв'язку з реальністю та посилення присутності «тут і зараз» під час стресових ситуацій, що сприяє зменшенню впливу емоцій і переживань [28]. Ця техніка включає наступні етапи:

1. Спочатку ідентифікуйте візуальне зображення або деталь, яку ви зараз спостерігаєте, щоб повернути увагу до реальності.
2. Визначення емоцій, які ви відчуваєте в даний момент.
3. Розпізнавання тілесних відчуттів і локалізація їх у вашому тілі, щоб свідомо сприймати фізичні реакції на стрес.
4. Виявлення поточних думок і переживань, які допомагають усвідомити потік свідомості і зосередитися на психічних процесах.
5. Визначення пріоритетів і визначення корисних і важливих дій, які можна здійснити в даний момент. [30] Цей цикл питань можна повторювати кілька разів, доки не буде досягнуто відчуття полегшення та повернення до більш збалансованого стану.

Вправи з управління стресовою ситуацією можуть допомогти зменшити симптоми панічних атак чи генералізованої тривоги. [18] Наприклад, техніки повільного дихання можуть посилити почуття комфорту та розслаблення, одночасно зменшуючи тривогу, депресію та сплутаність свідомості. Вправи з повільним диханням допомагають розслабити м'язи, знизити частоту серцевих скорочень та нормалізувати дихання, дозволяючи людям контролювати свої симптоми.

Формування мереж взаємодопомоги, створення центрів та угруповань психологічної підтримки, де кожен може ділитися досвідом та отримувати підтримку, значно знижує рівень психологічної ізоляції та сприяє адаптації. [12]

Індивідуальне консультування. Особисті консультації психолога допомагають опрацювати глибокі внутрішні конфлікти, втрати, а також кризові ситуації, що виникають внаслідок соціальних змін або подій, що травмують.

Державні та громадські впровадження загальнонаціональних програм психологічної підтримки населення, особливо людей, котрі пережили втрату будинку, близьких чи інші наслідки війни, є важливою умовою відновлення психологічного благополуччя.[16]

Реалізація вказаних заходів сприяє покращенню емоційного стану громадян, підвищенню їхньої стресостійкості, формуванню конструктивного ставлення до себе та стимулює особистісне зростання в умовах соціальних і життєвих викликів.

ВИСНОВКИ

В межах проведеного дослідження було вивчено особливості впливу образу Я щодо стійкості стресу особистості серед молоді в умовах соціально-психологічної напруги, зокрема з огляду на військову ситуацію в Україні.

Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що образ «Я» є одним із провідних чинників психічної саморегуляції та емоційної стабільності особистості. Самосприйняття визначає рівень упевненості в собі, відношення до власних можливостей та ефективність подолання стресових ситуацій. Цілісний, позитивний та узгоджений образ «Я» відіграє вирішальну роль у забезпеченні високої стресостійкості особистості.

Методологічною основою емпіричного дослідження стали психодіагностичні методики: діагностика міжособистісних відносин (Т. Лірі), шкала самооцінки (Розенберг), шкала життєвого стресу (Холмс і Прає), адаптована методика оцінки образу «Я» (Будассі). Вибір методик дозволив комплексно дослідити як особливості образу «Я», так і рівень стресостійкості у 60 респондентів. Та отримали такі результати:

Результати методики Лірі свідчать про домінування таких типів міжособистісної поведінки, як: «Підлеглий» — 29,17 бала (72,93%), «Залежний» — 28,03 бала (70,08%), «Підозрілий» — 27,82 бала (69,55%)

Це свідчить про схильність до пасивної поведінки, невпевненість у собі, залежність від зовнішнього схвалення. Водночас: «Агресивний» — 24,75 бала (61,88%), «Авторитарний» — 23,15 бала (57,88%) — найнижчі показники, що вказує на відсутність боротьби за домінування, уникнення конфліктів та низький рівень ініціативності, що корелює з низькою стресостійкістю.

Шкала Розенберга показала, що всі 60 респондентів (100%) мають низький рівень самооцінки (менше 25 балів). Це вказує на відсутність позитивного самосприйняття, невпевненість у власній значущості та високий рівень самокритичності.

За результатами оцінки ідеального та реального образу «Я» (за методикою Будасі): Ідеальне Я: 32 позитивних якості (64%), 18 негативних (36%) — вказує на ідеалізоване уявлення про себе. Реальне Я: 25 позитивних якостей (50%), 22 негативних (44%) — демонструє зниження позитивного сприйняття та зростання самокритичності.

Згідно з результатами, отриманими за шкалою життєвого стресу Холмса і Раге 15 респондентів перебувають у зоні високого стресу 35 респондентів мають середній рівень стресу, та лише 10 респондентів демонструють низький рівень стресу, що є ознакою стабільності, гармонійного способу життя та ефективного управління емоціями.

Таким чином, дослідження підтвердило співвідношення між особливостями образу «Я», рівнем самооцінки та здатністю особистості протистояти стресовим впливам. Низька або нестійка самооцінка, дисбаланс між реальним і бажаним образом себе, а також залежність від зовнішнього схвалення знижують адаптаційні можливості та підвищують вразливість до стресу. Натомість позитивний, інтегрований образ «Я» сприяє психологічній стійкості, внутрішній гармонії та здатності ефективно долати виклики, зокрема й у кризових умовах воєнного часу.

Отримані дані показують, що респонденти мають виражений ідеалізований образ Я, до якого прагнуть. Це природно для людей, які орієнтовані на розвиток та особистісне зростання. Проте, чим більшим є розрив між ідеальним та реальним образом, тим вищий ризик формування незадоволеності собою, зниження самооцінки та підвищення тривожності.

Визнання власних недоліків без достатньої психологічної підтримки або без усвідомлення шляхів їх подолання може призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації, самокритичності та внутрішніх конфліктів.

Особливо це актуально в сучасних умовах соціальної нестабільності, коли зовнішні стресори (війна, економічна криза, невизначеність майбутнього) ще більше підсилюють внутрішню напругу, підштовхуючи особистість до надмірних очікувань від себе або, навпаки, до розчарування. Високий і середній рівень стресового навантаження зафіксовано у 83% респондентів, що свідчить про наявність значних психоемоційних викликів у сучасних умовах

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості через розвиток цілісного та позитивного образу «Я».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дисс. докт. псих. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 38 с
2. Баклицький, І.О. Психологія праці підруч. К. : Знання, 2008. 655 с
3. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів. К.: Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. - 76 с.
4. Бунас А.А., Агішева К.Д., Суржикова М.О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. Психологічні науки. «Молодий вчений» №4 (80), квітень 2020
5. Бондаренко Д. С. Самооцінка особистості. Чернігів: Освіта, 2015. 129 с.
6. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості О. М. Немеш // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 26. - С. 442-456
7. Гриньова В. Сміхотерапія як оздоровча технологія студентської молоді. 2016. С. 60-64
8. Дем'янова І., Сенік А. Чабан Олег Созонтович // Тернопільський енциклопедичний словник : у 4 т. / редкол.: Г. Яворський та ін. — Тернопіль : Видавничо-поліграфічний комбінат «Збруч», 2008. — Т. 3 : П — Я. — С. 578.
9. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. — 219 с.

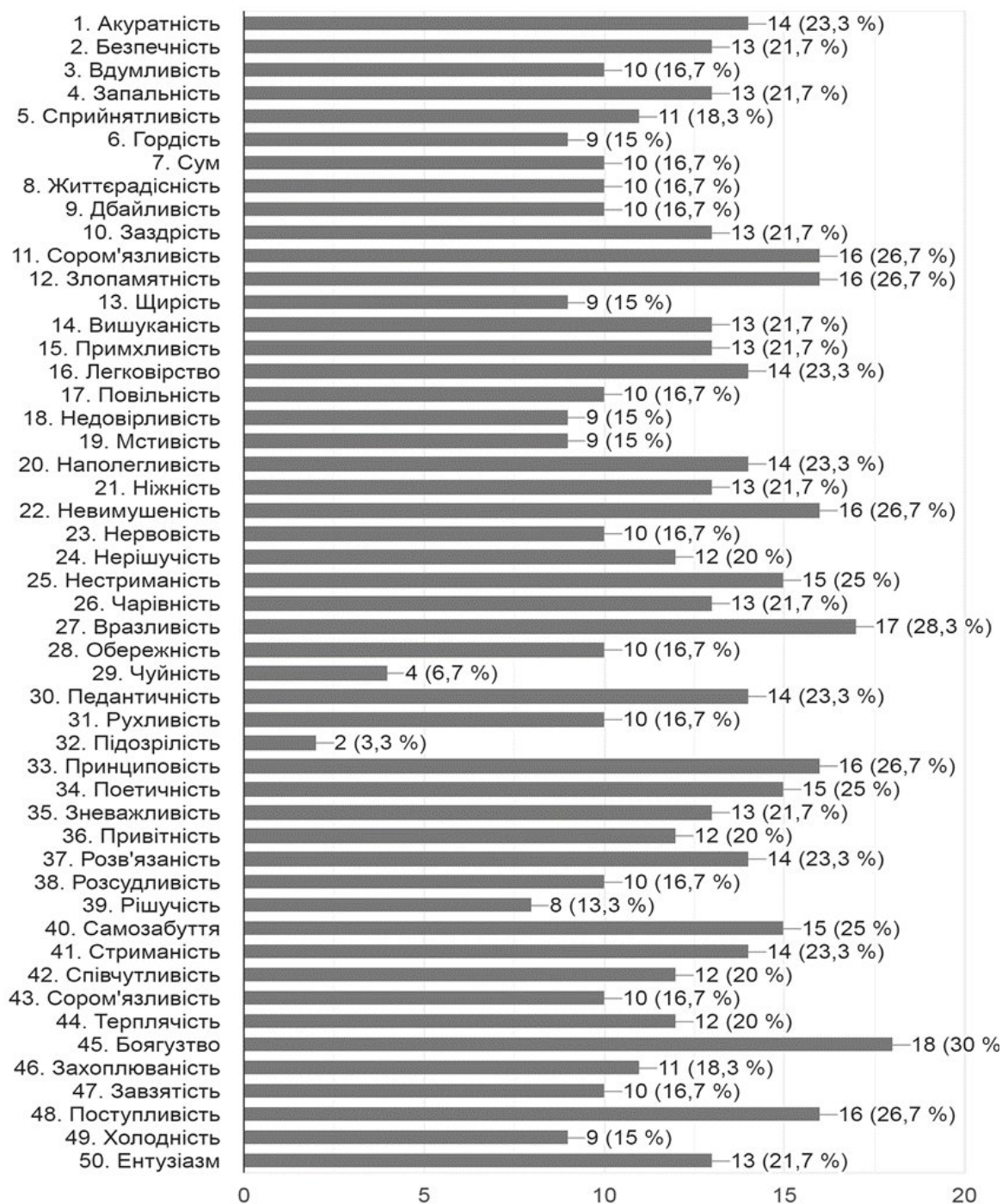
10. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права № 2, 2022. С. 109-116.
11. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54).104–110 с.
12. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен // Молодий учений. – 2012. – № 9. – 243-246 с
13. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Київ: Либідь, 2007. – 256 с.
14. Когут О.О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора Psychological Journal volume 7 issue 7 (51) 2021
15. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості // Вісник національного університету оборони України. - 2011. - №3(22). - С. 126-129
16. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
17. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
18. Лебедев В. І. Особистість в екстремальних умовах. Київ, 1989. - 303 с.
19. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками // Актуальні проблеми психології: зб. наук. 44 праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Логос, 2007. – Т.7, вип. 10. – С. 178–183.
20. Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психологопедагогічній теорії. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький. ХІСТ, 2017. № 14. С. 223-228.

21. Мілерян Є. А. Емоційно-вольові компоненти надійності оператора // Нариси психології праці оператора. - Київ, 1974. - С. 5-82.
22. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі: монографія. Полтава: ПУЕТ, 2019. 356 с.
23. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. –324 с
24. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму. Під ред. О.С. Чабана С. 396-407.
25. Loevinger J. Stages of personality development // Handbook of Personality Psychology / eds. By R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs. San Diego: Academic Press. 2017.
26. Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119.
27. Mead G.H. The philosophy of the present / ed. By A Murphy. Chicago. 2017.
28. Nath, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of positive affect on physical health and psychological well-being: Examining the mediating role of psychological resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161–174.
29. Schneder K. Therapist personal maturity and the therapeutic success. *The Psychhtrapy*. 19922016. Vol. 8. P. 71–79.
30. Selye H. The evolution of the stress concept // *Amer. Scientist*. – 1973. P. 642 –649.

ДОДАТКИ

Додаток А

Респонденти обрали 10 якостей, які притаманні ідеалу



Додаток Б

10 якостей, які НЕ притаманні ідеалу особистості

