

УДК 159.9

DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9)

Іван ДАНИЛЮК, д-р психол. наук, проф.
ORCID ID: 0000-0002-6522-5994
e-mail: danyliuk@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Вікторія ПРЕДКО, д-р філософії
e-mail: viktorija_predko@knu.ua
ORCID ID: 0000-0001-5160-7636

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Анжеліка КИСЛИНСЬКА, студ.
e-mail: anzhelichka03@gmail.com
ORCID ID: 0009-0002-3857-9436

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Вступ. Актуальність і мета дослідження. Розкрито психологічний взаємозв'язок життєстійкості та самооцінки особистості, визначено основні чинники самооцінки особистості. Акцентовано на тому, що життєстійкість є патерном внутрішніх установок особистості, які є основою хоробрості, сміливості та відваги, своєрідною системою переконань людини, яка надає їй відчуття впевненості у власних силах та забезпечує можливість спиратися на власні сили в складні періоди життя. Водночас підкреслено, що сприятлива самооцінка є необхідним чинником подолання труднощів та стресових обставин.

Методи. У дослідженні взяло участь 135 осіб, серед яких 34 чоловіки і 101 жінка. Було використано три методики: "Тест життєстійкості" С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва); "Тест-опитувальник на визначення рівня самооцінки" С. Ковальова; "Методика дослідження базових основ самооцінки" Дж. Крокера (адаптація О. Молчанової та Т. Некрасової). Також було застосовано методи кількісного опрацювання даних, методи статистичного аналізу даних: коефіцієнт Пірсона для лінійних зв'язків (кореляція), а також з використанням моделі ANOVA (регресійний аналіз).

Результати. Було виявлено, що переважна більшість респондентів має занижену самооцінку, яка супроводжується чутливістю до критики, надмірною сором'язливістю та схильністю підлаштовуватися під інших. Визначено, що загальний рівень самооцінки жінок вищий, ніж у чоловіків. Проте серед особливостей прояву самооцінки в чоловіків було виявлено вищий рівень таких показників самооцінки, як "Підтримка сім'ї", "Суперництво з іншими", "Схвалення інших" та "Любов", натомість у жінок було виявлено вищий рівень показника "Моральність". Також розкрито сильний прямий кореляційний взаємозв'язок між життєстійкістю та самооцінкою особистості, виявлено прямий кореляційний зв'язок між життєстійкістю та такими показниками самооцінки, як підтримка сім'ї, моральність, схвалення інших; зовнішність та любов (міжособистісними стосунками). Побудовано регресійну модель, яка дозволила визначити основні предиктори самооцінки, серед яких: схвалення інших, моральність, конкурентоспроможність і залученість.

Висновки. Існує сильний зв'язок між життєстійкістю та самооцінкою особистості, який забезпечує їй внутрішню опору для досягнення успіху, навіть у складних життєвих ситуаціях, постає важливим підґрунтям соціальної адаптації та емоційного благополуччя.

Ключові слова: самооцінка, життєстійкість, особистість, складна життєва ситуація.

Вступ

Сучасне українське суспільство стикається із дедалі більшими труднощами під час війни, зокрема стрес від екстремальних життєвих подій здійснює значний негативний вплив на психічне здоров'я, унеможлививши соціальну активність, постає основним фактором ризику появи психосоматичних розладів, а також провідним чинником дезадаптації. Така ситуація вимагає ґрунтовного вивчення психологічних характеристик особистості, які сприятимуть здатності адаптуватися в умовах невизначеності, забезпечать уміння долати труднощі, допоможуть вирішити проблемні ситуації, зберегти ментальне здоров'я, сформувати конструктивні копінг-стратегії, а також нададуть можливість оптимально взаємодіяти в екстремальних умовах навколишнього середовища.

Самооцінка посідає значне місце в більшості психологічних досліджень. Зокрема, її представлено як важливий чинник формування особистості (Burns, & Dobson, 1984), доведено її провідну роль у емоційній регуляції та психологічному благополуччі (Sapra et al., 2013), а також підкреслено її опосередковане значення у розвитку тривоги та депресії (Arslan, 2016).

Самооцінка – це внутрішнє мислення особистості, яке забезпечує психологічну рівновагу та розвиток адаптаційних процесів, уявлення про власні якості та здібності, внутрішнє переконання щодо своїх перспектив та

можливостей, яке впливає на психологічний стан і поведінку, уміння долати труднощі та досягати бажаної мети. Р. Бернс зазначав, що існує тісний зв'язок між самооцінкою та знаннями людини про себе, зокрема самооцінка забезпечує формування "Я-концепції", яка містить три основні складники:

1. "Образ Я" – це аспект пізнання, знання про себе в різних сферах життя.

2. "Самооцінка" або "самоприйняття" – це афективно-оцінний аспект, відповідність власним цінностям та уявленням.

3. "Поведінкові установки" – дії, які виникають від "Образу Я" і "Самооцінки" й реалізуються у продуктивній діяльності та під час спілкуванні з іншими людьми (Burns, & Dobson, 1984).

Дослідники Л. Уеллс і Дж. Марвел ототожнюють самооцінку з такими феноменами, як: "упевненість у собі", "самосвідомість", "ставлення до себе", "образ себе", "самозадоволення", "повага до себе" (Wells, & Marwell, 1977). Позитивна самооцінка особистості надає внутрішню опору особистості, зміцнює силу її Еґо, забезпечує інтернальний локус контролю, формує орієнтацію на дію, а головне – конструює особистісні смисли в складних життєвих ситуаціях. Вона надає додаткові ресурси й часто визначає здатність особистості до прояву життєстійкості, яка допомагає трансформувати стресогенні

обставини в нові особистісні можливості розвитку та самовдосконалення. Багато досліджень підтвердили, що самооцінка забезпечує особистість потенціалом, який сприяє самоефективності (Trzesniewski et al., 2006), конструктивним міжособистісним стосункам (Tangney, Boone, & Baumeister, 2018), а також психологічною адаптацією. На біологічному рівні було виявлено, що високий рівень самооцінки зумовлює високий рівень кортизолу в плазмі, що, у свою чергу, зменшує рівень психологічного стресу, а також зумовлює високий рівень бета-ендорфіну, який забезпечує афективну стабільність та врівноваженість (Zorrilla, DeRubeis, & Redei, 1995).

Проте, попри наявність значної кількості психологічних досліджень, присвячених проблематиці самооцінки, інтерес до цього феномену ніколи не згасає. Одним із наслідків активного вивчення особливостей прояву самооцінки, її ролі та значення у життєдіяльності особистості, а особливо її взаємозв'язку з іншими психологічними феноменами стало стійке її сприйняття як надзвичайно важливого психологічного ресурсу людини, який впливає на продуктивність навчальної та професійної діяльності, міжособистісну комунікацію, статус у суспільстві, стиль поведінки, формування своєрідних особистісних рис, а головне – вибір стратегій подолання труднощів у різноманітних життєвих ситуаціях.

Варто зазначити, що у формуванні сприятливої самооцінки важливої ролі набуває життєстійкість особистості. Життєстійкість – це особистий ресурс, який дозволяє людині справлятися зі стресом і долати життєві труднощі. Життєстійкість – здатність людини зберігати своє психічне здоров'я, швидко адаптуватися, а головне – бути гнучкою за будь-яких обставин у своєму житті, навіть під час негативних подій (Wong, 2008). В. Бедан визначає життєстійкість як своєрідний патерн навичок та установок особистості, який забезпечує хоробрість, сміливість та відвагу людини; формує сприятливі стратегії поведінки, які мають перетворити стресогенні обставини на нові можливості для внутрішнього зростання (Бедан, 2018). С. Кобейса та С. Мадді зазначали, що життєстійкість є системою переконань про себе, про світ, а також підкреслювали наявність у життєстійкості аспекту відданості людини самій собі, її можливості спиратися на власні сили в складних життєвих ситуаціях. У своїх експериментах дослідники встановили, що саме життєстійкість постає провідною рисою особистості, яка надає віру в себе, формує позитивну самооцінку та забезпечує необхідний рівень активації психіки, яка сприяє нейропсихологічній енергійності у ситуаціях невизначеності (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Структура життєстійкості ґрунтується на трьох відносно незалежних компонентах: залученості, контролі та готовності приймати виклик. Залученість – це активність людини, ініціативність, зацікавленість, здатність отримувати задоволення від своєї життєдіяльності. Низький рівень залученості виявляється пасивністю і призводить до відчуття ізольованості, непотрібності, нікчемності. Відповідно, людина з розвинутим компонентом залученості відчуває впевненість у собі, власну ефективність та задоволення від взаємодії з навколишнім світом (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Контроль визначає ступінь впевненості особистості у здатності мати контроль над ситуацією, власними емоціями, а головне – надає відчуття впевненості в можливості впливати на результат за будь-яких умов, навіть якщо цей вплив не є абсолютним, а успіх не гарантовано. Прийняття ризику – це переконання особистості в тому, що будь-який пережитий досвід є корисним для подальшого особистісного

становлення незалежно від того, є цей досвід позитивним чи негативним. Життєстійкість характеризується ступенем сформованого вміння протистояти стресовій ситуації, здатності долати життєві негаразди, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу (Chykhantsova, & Serdiuk, 2023). У дослідженнях Лі було підтверджено взаємозв'язок між життєстійкістю та суб'єктивним сприйняттям, зокрема респонденти, які виявляли вищий рівень життєстійкості, характеризували себе більш здібними, здатними досягнути успіху. Зокрема було виявлено, що у спогадах респондентів, які мали низький рівень життєстійкості, переважали події, у яких вони відчували власну неспроможність вплинути на ситуацію. На противагу цьому, в осіб з високим рівнем життєстійкості переважали спогади, у яких вони успішно долали труднощі та приймали власну відповідальність за результат (Liu et al., 2014). Бенетті та Камбуропулос виявили, що життєстійкість позитивно впливає на самооцінку особистості (Benetti, & Kambouropoulos, 2006). І. Чанчиков встановив позитивну кореляцію між такими показниками самооцінки, як "Глобальне самоставлення" і "Самоповага", та життєстійкістю (Чанчиков, 2020). Таким чином, з одного боку, життєстійкість впливає на формування сприятливої самооцінки, а, з іншого боку, віра в себе допомагає людині активно долати труднощі та виявляти життєстійкість.

Методи

Основна мета дослідження полягала в розкритті психологічних особливостей зв'язку самооцінки та життєстійкості особистості, а також визначенні основних чинників самооцінки особистості. У дослідженні взяло участь 135 осіб, серед яких 34 чоловіки і 101 жінка. Задля досягнення мети було використано три методики, а саме: "Тест життєстійкості" С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва); "Тест-опитувальник на визначення рівня самооцінки" С. Ковальова; "Методика дослідження базових основ самооцінки" Дж. Крокера (адаптація О. Молчанової та Т. Некрасової). Дослідження проводилося за допомогою платформи Google Forms.

Результати

На першому етапі дослідження було визначено особливості прояву життєстійкості. Зокрема, виявлено, що результати досліджуваної вибірки відповідають середнім значенням, а саме загальний показник життєстійкості відповідає нормативним показникам – 75,73 за стандартного середнього значення 80,72 (стандартне відхилення 18,54); залученість – 31,97 згідно з нормативними показниками 37,64 (стандартне відхилення 8,08); контроль – 27,01 згідно з нормативними показниками 29,17 (стандартне відхилення 8,43); прийняття ризику – 16,75 згідно з нормативними показниками 13,91 (стандартне відхилення 4,39). Отримані результати наведені на рис. 1.

Варто зазначити, що серед отриманих результатів не було виявлено суттєвих відмінностей між особливостями прояву життєстійкості у чоловіків та жінок (табл. 1).

Також для отримання більш точних результатів було здійснено перевірку на нормальність розподілу за допомогою використання аналізу Шапіро – Вілк для малих вибірок окремо для кожної статі (табл. 2).

Отримані результати обчислень підтверджують репрезентативність отриманих даних, оскільки всі результати з показником Шапіро – Вілк більші ніж 0,05 відповідають нульовій гіпотезі за нормального розподілу результатів, а більшість респондентів мають середні значення показників життєстійкості.

На другому етапі дослідження було визначено особливості прояву самооцінки особистості. Зокрема, згідно з аналізом отриманих результатів методики

Ковальова значна кількість респондентів має занижену самооцінку (46–128 балів), яка супроводжується чутливістю до критики, надмірною сором'язливістю і схильністю підлаштовуватися під інших. Крім того, серед особливостей прояву самооцінки було виявлено

відмінності в жінок та чоловіків. Зокрема, середньоарифметичне значення у жінок є дещо нижчим, що свідчить про те, що порівняно з чоловіками, рівень самооцінки у них вищий, оскільки за методикою Ковальова нижчий бал відповідає вищій самооцінці (табл. 3).

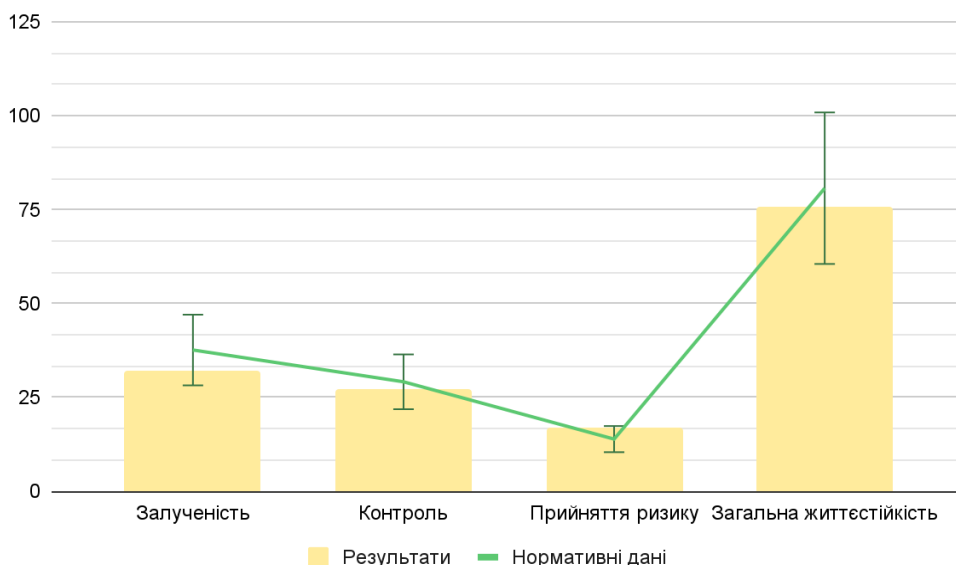


Рис 1. Особливості прояву життєстійкості

Таблиця 1

Порівняння відмінностей між особливостями прояву життєстійкості в чоловіків та жінок

	Результати вибірки		Нормативні дані	
	Середнє значення (чоловіки)	Середнє значення (жінки)	Нормативне значення	Стандартне відхилення
Залученість	31,82	31,99	37,64	8,08
Контроль	27,47	26,93	29,17	8,43
Прийняття ризику	16,76	16,75	13,91	4,39
Загальна життєстійкість	76,06	75,67	80,72	18,53

Таблиця 2

Перевірка результатів дослідження на нормальність розподілу

	Чоловіки		Жінки	
	Коефіцієнт Шапіро – Вілк	Розподіл	Коефіцієнт Шапіро – Вілк	Розподіл
Залученість	0,635	Нормальний	0,625	Нормальний
Контроль	0,629	Нормальний	0,741	Нормальний
Прийняття ризику	0,916	Нормальний	0,058	Нормальний
Життєстійкість	0,567	Нормальний	0,589	Нормальний

Таблиця 3

Порівняння особливостей самооцінки серед жінок та чоловіків за результатами методики С. Ковальова

	Жінки		Чоловіки		Середня самооцінка
	Середнє значення	Відхилення	Середнє значення	Відхилення	
Рівень самооцінки	59,60	19,67	62,06	17,35	26–45

Згідно з отриманими результатами за методикою Дж. Крокера було визначено середні значення для досліджуваної вибірки, а саме: підтримка сім'ї – 4,32 (нормативний показник 5,13, стандартне відхилення 0,86), конкурентоспроможність – 4,96 (нормативний показник 5,55, стандартне відхилення 1,02), зовнішність – 4,70 (нормативний показник 5,20, стандартне відхилення 0,99), академічні досягнення – 4,01 (нормативний показник 5,06, стандартне відхилення 1,01), моральність – 4,72 (нормативний показник 4,91, стандартне відхилення 1,08), схвалення інших – 3,38 (нормативний показник 4,18, стандартне відхилення 0,94), любов, міжособистісні стосунки – 4,11 (нормативний показник 5,03, стандартне відхилення 0,97). За всіма параметрами результати відповідають середньостатистичним нормативним

показникам. Крім того, серед отриманих результатів були виявлені суттєві відмінності між особливостями прояву самооцінки в чоловіків та жінок (табл. 4).

Згідно з отриманими результатами, було виявлено, що в чоловіків дещо вищими є значення за показниками: "Підтримка сім'ї", "Суперництво з іншими", "Схвалення інших" та "Любов", ніж у жінок. Тобто в чоловіків вищий рівень самооцінки ґрунтується на підтримці сім'ї, здатності успішно конкурувати з іншими, відчутті любові та схвалення від інших. Натомість у жінок було виявлено вищий показник "Моральність", аніж у чоловіків, що свідчить про те, що вияв моральних принципів та установок, їхня роль у самооцінці жінок є значно суттєвішими, аніж у представників чоловічої статі.

На третьому етапі дослідження було виявлено сильний прямий кореляційний взаємозв'язок між життєстійкістю та самооцінкою особистості (табл. 5).

Порівняння особливостей самооцінки серед жінок та чоловіків за результатами методики Дж. Крокера

Таблиця 4

	Середнє значення (чоловіки)	Стандартні значення (чоловіки)		Середнє значення (жінки)	Стандартні значення (жінки)	
		Середнє	Стандартне відхилення		Середнє	Стандартне відхилення
Підтримка сім'ї	4,53	5,05	0,93	4,29	5,21	0,81
Конкурентоспроможність	5,15	5,54	0,89	4,93	5,56	1,10
Зовнішність	4,66	5,18	0,97	4,7	5,22	1,02
Академічні досягнення	4,00	5,04	0,99	4,02	5,09	1,02
Моральність	4,58	4,89	1,01	4,75	4,93	1,13
Схвалення інших	3,53	3,90	0,73	3,36	4,45	1,01
Любов, міжособистісні стосунки	4,47	4,95	1,00	4,05	5,11	0,94

Дослідження взаємозв'язку самооцінки та життєстійкості

Таблиця 5

Самооцінка	Життєстійкість	
	Pearson Correlation	-0,676**
Sig. (2-tailed)	0,000	
N	118	

Отже, виявлено, що люди, які мають вищий рівень життєстійкості, мають вищий рівень самооцінки, і навпаки, низький рівень життєстійкості супроводжується низьким рівнем самооцінки особистості. Відповідно, життєстійкість забезпечує особистість самоповагою, самоконтролем, вірою у те, що вона має достатньо компетентності, аби впоратися з будь-якими труднощами, активною конструктивною позицією у стресових ситуаціях. Водночас

самооцінка формує суб'єктність, яка сприяє прояву життєстійкості особистості та підкріплює її.

Також було встановлено взаємозв'язок між структурними компонентами життєстійкості та самооцінки особистості за допомогою кореляційного аналізу. Обрахунки проводились з урахуванням коефіцієнта Пірсона для лінійних зв'язків, детальний аналіз отриманих результатів наведено в таблиці (табл. 6).

Особливості взаємозв'язку між самооцінкою та структурними компонентами життєстійкості особистості

Таблиця 6

		Залученість	Контроль	Прийняття ризику (Виклик)
Підтримка сім'ї	Pearson Correlation	0,065	0,105	0,279**
	Sig. (2-tailed)	0,483	0,258	0,002
	N	118	118	118
Суперництво з іншими	Pearson Correlation	0,095	0,03	0,051
	Sig. (2-tailed)	0,304	0,75	0,584
	N	118	118	118
Зовнішність	Pearson Correlation	0,320**	0,288**	0,236**
	Sig. (2-tailed)	0	0,002	0,01
	N	118	118	118
Академічні досягнення	Pearson Correlation	0,161	0,168	0,116
	Sig. (2-tailed)	0,082	0,07	0,212
	N	118	118	118
Моральність	Pearson Correlation	0,162	0,156	0,292**
	Sig. (2-tailed)	0,081	0,091	0,001
	N	118	118	118
Схвалення інших	Pearson Correlation	0,374**	0,416**	0,352**
	Sig. (2-tailed)	0	0	0
	N	118	118	118
Любов (міжособистісні стосунки)	Pearson Correlation	0,159	0,187*	0,228*
	Sig. (2-tailed)	0,086	0,042	0,013
	N	118	118	118

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Зокрема, під час кореляційного аналізу було виявлено такі взаємозв'язки:

Сильний прямий кореляційний зв'язок між підтримкою сім'ї та структурним компонентом життєстійкості – прийняттям ризику (викликом). Тобто, чим більше людина відчуває підтримку сім'ї, тим вищою є її життєстійкість, зокрема структурний компонент виклик.

Люди, які відчувають підтримку від своїх сімей, мають високий рівень здатності адаптуватися та виходити зі стресових ситуацій, і навпаки, відсутність сімейної підтримки перешкоджає прояву виклику – здатності ефективно долати труднощі, конструктивно сприймаючи пережитий досвід. Сімейна підтримка, забезпечує емоційний комфорт, який допомагає зменшити вплив негативних факторів на

психічний стан людини, додає впевненості та ресурсів для подолання життєвих труднощів, формує вміння діставати позитивний досвід навіть зі складних, неприємних ситуацій. Водночас особистість, яка здатна переосмислювати негативний досвід, знаходити певні переваги, навіть у неприємних ситуаціях, є прикладом для своєї сім'ї, своєрідною моделлю поведінки, яка демонструє вміння справлятися зі стресовими ситуаціями. Відповідно, особистість з високим рівнем структурного компоненту життєстійкості *виклик* здатна виявляти підтримку для своїх близьких.

Сильний прямий кореляційний зв'язок між зовнішністю та такими компонентами життєстійкості як залученість, контроль та прийняття ризику (виклик). Тобто, чим вищою є впевненість у власній зовнішній привабливості, тим вищим буде рівень життєстійкості. Упевненість у своїй зовнішній привабливості надає можливість особистості проявляти активність та ініціативність в навколишньому середовищі, полегшує міжособистісну комунікацію, забезпечує впевненість в отриманні позитивного результату за будь-яких умов. А також надає відчуття контролю, зокрема забезпечує усвідомлення здатності впливати на ситуацію, можливість контролювати перебіг подій. Тобто зовнішня привабливість є певним ресурсом, який додає внутрішньої опори та сміливості особистості, мінімізує внутрішнє напруження у ситуаціях невизначеності, полегшує переживання труднощів, а головне – допомагає відчути власну перевагу, навіть у критичні періоди життя. І навпаки, неприйняття власної зовнішності перешкоджає повноцінній життєдіяльності особистості, а саме – обмежує її активність, перешкоджає можливості встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти, зменшує здатність до саморегуляції й контролю власних емоцій, формує вміння знаходити переваги й переосмислювати складні періоди життя.

Сильний прямий кореляційний зв'язок між моральністю і прийняттям ризику (викликом). Високий рівень моральності супроводжується здатністю переживати негативний досвід, знаходити в ньому сенс та нові можливості для внутрішнього зростання. Усвідомлення власних моральних цінностей та переконань, дотримання встановлених норм і слідування своїм етичним правилам є своєрідною точкою опори в складних життєвих ситуаціях. Особистість з високим рівнем моральності

може відчувати виклик (знаходити додатковий сенс) у вирішенні ситуацій, де потрібно враховувати етичні аспекти та дотримуватися моральних стандартів, тобто проявляти життєстійкість.

Сильний прямий зв'язок між схваленням інших та такими компонентами життєстійкості, як залученість, контроль та прийняття ризику (виклик). Чим вищим в особистості є відчуття схвалення інших, тим більшою є: залученість особистості, а саме – вміння підтримувати ефективну міжособистісну комунікацію, що сприяє психологічній стійкості; можливість контролювати власні негативні емоційні прояви; здатність швидко переживати труднощі, знаходити можливості для подальшого розвитку та особистісного вдосконалення. Тобто схвалення інших є позитивним підкріпленням для прояву життєстійкості, і навпаки, відсутність схвалення інших знижує рівень життєстійкості.

Сильний прямий кореляційний зв'язок між любов'ю (міжособистісні стосунки) та такими компонентами життєстійкості, як контроль та прийняття ризику (виклик). Тобто, чим більшим є відчуття любові, тим вищим є рівень життєстійкості, зокрема її структурних компонентів контролю та виклику. І навпаки, відсутність відчуття любові супроводжується низьким рівнем життєстійкості. Відповідно, любов надає сил особистості, супроводжується відчуттям упевненості, здатності впливати на ситуацію, мінімізуючи таким чином внутрішню тривогу та вразливість. Відчуття любові супроводжується зростанням мотивації для досягнення поставлених цілей, сміливістю та впевненістю у позитивному вирішенні будь-якої ситуації.

На третьому, заключному, етапі було **побудовано регресійну модель**, яка дозволила визначити основні предиктори та силу їх внеску до загального прояву самооцінки особистості (табл. 7). Як модель використовувалися результати тесту самооцінки Ковальова, а як змінні – шкали методик С. Мадді та Дж. Крокера. Обрахунки здійснювалися з використанням моделі ANOVA. Отримана модель має хороші показники якості Дурбіна – Уотсона (1,873) та Фішера (0,046). Сумарний коефіцієнт множинної детермінації становить 0,627, що є задовільним результатом, який указує на те, що зміна виокремлених шести факторів пояснює 62,7 % дисперсії.

Таблиця 7

Регресійна модель впливу компонентів життєстійкості та самооцінки на загальний рівень прояву самооцінки

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти			Кореляції		
	B	Стд. помилка	Бета	T	Sig.	Zero-order	Partial	Part
4 Константа	58,116	8,777		6,622	0			
Залученість	-1,1	0,13	-0,526	-8,448	0	-0,686	-0,622	-0,485
Схвалення інших	-5,043	0,935	-0,345	-5,391	0	-0,583	-0,452	-0,31
Моральність	-2,2	1,046	-0,127	-2,102	0,038	-0,328	-0,194	-0,121
Суперництво з іншими	-1,923	0,955	-0,117	-2,013	0,046	-0,198	-0,186	-0,116

Оскільки, показники нестандартизованих коефіцієнтів вказують на силу впливу компоненту на кінцевий результат моделі, то, порівнюючи їх між собою, можна зазначити, що найбільше значення у становленні самооцінки має схвалення інших, на другому місці – моральність, на третьому – суперництво з іншими, а на четвертому – залученість.

Тобто люди, які отримують багато позитивних оцінок від інших, мають вищу самооцінку (враховуючи той аспект, що більша кількість балів за шкалою "Самооцінка" свідчить про нижчий рівень самооцінки). Відчуття

прийняття та схвалення інших людей позитивно впливає на самосприйняття. Воно виступає потужним психологічним підкріпленням, яке призводить до підвищення самооцінки й усвідомлення власної значущості, надає відчуття внутрішньої упевненості, забезпечує віру в себе, свої сили та можливості.

Наступним важливим чинником високої самооцінки також постає високий рівень власної моральності, а саме вміння дотримуватись високих моральних принципів. Воно надає особистості відчуття внутрішньої сили, неповторності, здатності слідувати високим етичним

стандартам, які регулюють поведінку та міжособистісні відносини, отже, підкріплюють відчуття власної гідності.

Водночас досить позитивно впливає на самооцінку здатність до ефективного суперництва з іншими, а саме конкурентоспроможність. Вона загартовує, мотивує, змушує перебувати весь час у тонусі, постійно активізуючи власні переваги. Постає сприятливим стимулом до розвитку нових позитивних якостей, а також реалізації поставлених цілей. І, зрештою, компонент життєстійкості – "залученість", який вказує на активність, ініціативність та зацікавленість особистості, також впливає на самооцінку особистості. Зокрема, соціальна активність забезпечує особистість відчуттям належності, яке виступає додатковим психологічним ресурсом, забезпечує психологічний комфорт і надає відчуття власної значущості, підвищуючи самооцінку.

Дискусія і висновки

Життєстійкість забезпечує особистість відчуттям контролю над собою та власними життєвими ситуаціями, вона супроводжується сприятливою самооцінкою, яка відіграє вирішальну роль у подоланні труднощів. Водночас висока самооцінка сприяє внутрішньому балансу, допомагає досягати успіху, незважаючи на складні ситуації. Людям з низькою самооцінкою складно справлятися зі стресовими ситуаціями, вони більш сприйнятливі до емоційного колапсу та соціальної дезадаптації. Під час дослідження було визначено відмінності серед особливостей прояву самооцінки серед чоловіків та жінок, зокрема чоловіки виявляють вищий рівень самооцінки в показниках, пов'язаних з підтримкою сім'ї, суперництвом, схваленням інших та любов'ю, тоді як жінки характеризуються вищим рівнем самооцінки за показником моральності. Також було виявлено прямий кореляційний зв'язок життєстійкості та самооцінки особистості. А також встановлено, що схвалення інших, моральність, суперництво та залученість є основними чинниками, які впливають та визначають самооцінку особистості. Виявлено, що усвідомлення власних моральних норм, здатності слідувати своїм внутрішнім переконанням є своєрідною точкою опори в стресових ситуаціях, яка не лише допомагає особистості долати труднощі, а й надає відчуття власної значущості, внутрішньої сили, спроможності виявляти свої найкращі якості й особистісно зростати, навіть під час складних життєвих ситуацій, що, у свою чергу, постає провідним ресурсом для позитивного самосприйняття та подолання труднощів.

Внесок авторів: Іван Данилюк – концептуалізація; методологія; Вікторія Предко – аналіз даних, інтерпретація, літературний огляд, написання; Анжеліка Кислинська – збирання емпіричних даних.

Список використаних джерел

- Бедан, В. Б. (2018). Життєстійкість як один із чинників схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 23(2(48)). [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2\(48\).145631](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2(48).145631)
- Чанчиков, І. (2020). Самоставлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2(12), 98–103. [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).18](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).18)
- Arslan, G. (2016). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child abuse, & neglect*, 52, 200–209. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010>
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and individual differences*, 41(2), 341–352. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.01.015>
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 101–113. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.101>

Burns, R. B., & Dobson, C. B. (1984). The self-concept. *Introductory Psychology*, 473–505.

Caprara, G. V., Alessandri, G., Barbaranelli, C., & Vecchione, M. (2013). The longitudinal relations between self-esteem and affective self-regulatory efficacy. *Journal of research in personality*, 47(6), 859–870. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.08.011>

Chykhantsova, O., & Serdiuk, L. (2023). Personal Features and Their Impact on an Individual's Hardiness. Collection of Research Papers "Problems of Modern Psychology", 62, 23–43. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62>

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>

Liu, B., Tarigan, L. H., Bromet, E. J., & Kim, H. (2014). World Trade Center disaster exposure-related probable posttraumatic stress disorder among responders and civilians: a meta-analysis. *PLoS one*, 9(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101491>

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173–212). Routledge. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>

Wells, L. E., & Marwell, G. (1977). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. SAGE Publications.

Zorrilla, E. P., DeRubeis, R. J., & Redei, E. (1995). High self-esteem, hardiness and affective stability are associated with higher basal pituitary-adrenal hormone levels. *Psychoneuroendocrinology*, 20(6), 591–601. [https://doi.org/10.1016/0306-4530\(95\)00005-9](https://doi.org/10.1016/0306-4530(95)00005-9)

References

- Arslan, G. (2016). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child abuse, & neglect*, 52, 200–209. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010>
- Bedan, V. B. (2018). Resilience as one of the factors of a person's tendency to experience loneliness. *Bulletin of Odesa National University. Psychology*, 23(2(48)). [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2\(48\).145631](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2(48).145631) [in Ukrainian].
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and individual differences*, 41(2), 341–352. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.01.015>
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 101–113. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.101>
- Burns, R. B., & Dobson, C. B. (1984). The self-concept. *Introductory Psychology*, 473–505.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Barbaranelli, C., & Vecchione, M. (2013). The longitudinal relations between self-esteem and affective self-regulatory efficacy. *Journal of research in personality*, 47(6), 859–870. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.08.011>
- Chanchikov, I. (2020). Self-Attitude and Emotional Experiences as a Factor of Personality Hardiness. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2(12), 98–103. [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).18](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).18) [in Ukrainian].
- Chykhantsova, O., & Serdiuk, L. (2023). Personal Features and Their Impact on an Individual's Hardiness. Collection of Research Papers "Problems of Modern Psychology", 62, 23–43. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Liu, B., Tarigan, L. H., Bromet, E. J., & Kim, H. (2014). World Trade Center disaster exposure-related probable posttraumatic stress disorder among responders and civilians: a meta-analysis. *PLoS one*, 9(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101491>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173–212). Routledge. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
- Wells, L. E., & Marwell, G. (1977). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. SAGE Publications.
- Zorrilla, E. P., DeRubeis, R. J., & Redei, E. (1995). High self-esteem, hardiness and affective stability are associated with higher basal pituitary-adrenal hormone levels. *Psychoneuroendocrinology*, 20(6), 591–601. [https://doi.org/10.1016/0306-4530\(95\)00005-9](https://doi.org/10.1016/0306-4530(95)00005-9)

Отримано редакцію журналу / Received: 17.09.23

Прорецензовано / Revised: 27.10.23

Схвалено до друку / Accepted: 13.11.23

Ivan DANYLIUK, DSc (Psychol.), Prof.
ORCID ID: 0000-0002-6522-5994
e-mail: danyliuk@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Viktoria PREDKO, PhD
ORCID ID: 0000-0001-5160-7636
e-mail: viktoria_predko@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Anzhelika KYSLYNSKA, Student
ORCID ID: 0009-0002-3857-9436
e-mail: anzhelichka03@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND SELF-ESTEEM IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Background. *The article reveals the psychological relationship between hardiness and self-esteem. It is emphasized that hardiness is a pattern of internal attitudes of a personality, which is the basis of courage and bravery, a kind of belief system of a person that gives him or her a sense of self-confidence and provides an opportunity to rely on their own strength in difficult periods of life. At the same time, it is emphasized that a favorable self-esteem is a necessary factor in overcoming difficulties and stressful circumstances. Objective: to reveal the psychological features of the relationship between self-esteem and personality hardiness. To identify the main factors of self-esteem.*

Methods. *The study involved 135 people, including 34 men and 101 women. Three methods were used: "S. Maddi's Hardiness Survey (adapted by D. Leontiev); S. Kovalev's Self-Esteem Test Questionnaire; J. Crocker's Contingencies of Self-Worth (adapted by O. Molchanova and T. Nekrasova). The study used methods of quantitative data processing, methods of statistical data analysis: Pearson correlation coefficient, ANOVA model (regression analysis).*

Results. *It was found that the vast majority of respondents have low self-esteem, which is accompanied by sensitivity to criticism, excessive shyness, and a tendency to adapt to others. It was found that the overall level of self-esteem of women is higher than that of men. However, among the peculiarities of self-esteem manifestation, men showed a higher level of such self-esteem indicators as "Family Support", "Rivalry with Others", "Approval of Others" and "Love", while women showed a higher level of "Morality". The article also reveals a strong direct correlation between hardiness and self-esteem. Also, a direct correlation was found between hardiness and such self-esteem indicators as family support, morality, approval of others; appearance and love (interpersonal relationships). A regression model was built, which allowed us to identify the main predictors of self-esteem, including: approval of others, morality, competitiveness and involvement.*

Conclusions. *There is a strong connection between hardiness and self-esteem, which provides the individual with internal support to succeed, even in difficult life situations, and is an important basis for social adaptation and emotional well-being.*

Keywords: *self-esteem, hardiness, personality, difficult life situation.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.