

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет психології, історії та соціології

Кафедра психології

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА РІВЕНЬ СТЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Курочка Аліна Андріївна

Керівник к.психол.н., доцент Дементьєва К. Г.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	7
1.1. Теоретичний аналіз феномену самооцінки в психологічній науці	7
1.2. Психологічна сутність і структура стресостійкості особистості	14
1.3. Взаємозв'язок самооцінки та стресостійкості в контексті психологічного функціонування особистості	24
Висновки до I розділу.....	28
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ САМООЦІНКОЮ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЮ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....	29
2.1. Організація, етапи проведення та методичне забезпечення емпіричного дослідження	29
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	38
2.3. Інтерпретація отриманих результатів	44
Висновки до II розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі молоді люди все частіше зіштовхуються з великими психологічними навантаженнями, які спричинені як внутрішніми так і зовнішніми факторами. Серед них - постійний тиск у навчанні, конкуренція на ринку праці, соціально-економічна нестабільність, інформаційне перенасичення, а також труднощі, пов'язані з процесом самовизначення та формуванням ідентичності.

Саме ці психологічні та соціальні виклики можуть спричинити високий рівень емоційної напруги, тривожності та навіть зниження психоемоційної стабільності, що також підтверджується дослідженнями Мороз Л. І. та Сафіна О. Д., які зафіксували у студентської молоді підвищену тривожність, дратівливість і зниження мотиваційної сфери в умовах кризи.

На тлі цього особливої актуальності набуває вивчення особистісних психологічних ресурсів, що сприяють адаптації людини до стресових умов та збереженню внутрішньої стійкості. Одним з таких ресурсів є самооцінка – головний компонент Я-концепції, який визначає ставлення людини до себе, своїх можливостей та життєвих перспектив. Також не менш важливим ресурсом психологічної стійкості є вміння особистості боротись з негативними зовнішніми чинниками, зберігати рівновагу у важких або ж екстремальних ситуаціях, що охоплюється поняттям стресостійкості. У напрацюваннях Когут О. О. детально показано, як чинники її формування, так і вікові особливості прояву цієї якості в контексті соціальних змін.

Наукові доробки засвідчують, що висока та адекватна самооцінка може виконувати функцію психологічного буфера, зменшуючи вплив стресових чинників, сприяючи збереженню позитивного емоційного стану та впевненості у власних можливостях. Зокрема, в емпіричному дослідженні Іванової О. С. доведено позитивний зв'язок між суб'єктивною оцінкою власної стресостійкості та застосуванням конструктивних стратегій подолання труднощів у молодих людей. Також у роботі Sethi A. Було виявлено значну

позитивну кореляцію між рівнем самооцінки та життєстійкістю серед молоді. В той же час дослідження Ng M.H.S. et al. доводять, що зв'язок між самооцінкою й емоційним станом у екстремальних умовах є неоднозначним: деколи самооцінка не виконує захисної функції, що показує складність механізмів їхньої взаємодії. Попри різноспрямованість окремих результатів, узагальнення, здійснене Афанасенко Л. А. та співавторами, свідчить, що розвиток самооцінки й стресостійкості є ключовими чинниками підтримки психологічної стійкості молоді в умовах нестабільності.

Таким чином, вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю має велике значення для розуміння психологічного благополуччя молоді. Саме це дозволить не лише більше розуміти механізми адаптації, а й розробити науково обґрунтовані практичні рекомендації для підтримки психологічного здоров'я в умовах нестабільності. Особливого значення такі дослідження набувають у контексті попередження тривожних та депресивних станів, які є досить поширеним явищем серед молодого покоління.

Мета дослідження - теоретично з'ясувати та емпірично дослідити специфіку взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем стресостійкості у молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння самооцінки та стресостійкості.
2. Розглянути чинники, які могли б впливати на формування самооцінки в молодому віці.
3. Дослідити природу стресостійкості як психологічного явища.
4. Провести емпіричне дослідження та виявити взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю.
5. Сформулювати практичні рекомендації для підвищення стресостійкості у молоді через розвиток адекватної самооцінки.

Об'єкт дослідження – особливості самооцінки та стресостійкості молоді.

Предмет дослідження - взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю в молодому віці.

Методи дослідження:

Задля досягнення поставленої мети були використані теоретичні методи, а саме аналіз та узагальнення наукової літератури, систематизація підходів до вивчення самооцінки та стресостійкості, застосування методів психодіагностичного дослідження, серед яких використано:

- Шкалу самооцінки Розенберга для визначення рівня самооцінки;
- Шкалу стресу Холмса і Раге для оцінки рівня стресостійкості.

А також використання математико-статистичного аналізу емпіричних даних.

Організація та база дослідження. Вибірка складала 41 особу віком від 18 до 30 років, 22 жінок (54%) і 19 чоловіків (46%), які проживають як на території України, так і за кордоном. Анкети були поширені серед студентів Херсонського Державного Університету та у соціальних мережах. Емпіричне дослідження було проведене у дистанційному форматі з використанням онлайн-опитувальника Google Forms. Досліджувані мали абсолютно різний досвід впливу воєнних дій, зокрема: вимушене переселення, втрата близьких, перебування у зоні бойових дій тощо.

Метою дослідження стало визначення рівня самооцінки та стресостійкості молодих людей, а також безпосередній аналіз взаємозв'язку між цими двома показниками.

Практичне значення роботи. Результати дослідження в подальшому можуть бути використані для роботи практичних психологів в якості діагностики психологічного стану молоді, а також вони можуть слугувати для створення програм розвитку стресостійкості та корекції самооцінки. Також вони можуть бути застосовані в освітніх програмах, спрямованих на попередження тривожних та депресивних станів серед молодих людей. Отримані результати можуть слугувати базою для наступних наукових

досліджень, зокрема для дослідження компонентів психологічної стійкості та особистісного функціонування в умовах стресу.

Структура. Робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), загальних висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи - 58 сторінок, основний зміст викладено на 51 сторінці, які містять 5 рисунків. Список використаних джерел налічує 55 праць українських та зарубіжних авторів, з них 19 - англомовні.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1 Теоретичний аналіз феномену самооцінки в психологічній науці

У психологічній науці самооцінку визначають як суб'єктивну оцінку особистістю самої себе, власних можливостей, моральних якостей, зовнішності та успішності в різних сферах життя. Вона є одним з головних компонентів самосвідомості й формує уявлення індивіда про власну цінність.

Самооцінку можна розглядати як, що відноситься до базових характеристик особистості. Вона відіграє важливу роль у регуляції поведінки й діяльності індивіда, функціонуючи як автономний компонент особистісної структури. Її формування відбувається за активної участі самої людини та відображає специфіку її внутрішнього світу [22].

Згідно з науковими уявленнями, самооцінка є складовою самосвідомості, яка виражається в емоційно забарвлених думках людини про себе: про свої особисті якості, здібності, моральні орієнтири та вчинки. Вона визначає особливості взаємодії із соціальним оточенням, рівень самокритичності, вимогливість до себе та сприйняття власних успіхів і невдач. Саме через це самооцінка сильно впливає на результат людської діяльності та на особистісний розвиток. Її тісний зв'язок із потребою в самоствердженні виявляється у співвідношенні між реальними досягненнями людини та її життєвими прагненнями - так званим рівнем домагань. У цьому контексті самооцінка є важливим компонентом механізму саморегуляції, що також може піддаватися впливу з боку зовнішнього середовища [13].

Дослідники відрізняються своїми підходами до трактування поняття самооцінка, звертаючи увагу на її різні аспекти. Так, К. Роджерс розглядав її як частину Я-концепції, яка виникає і розвивається у процесі взаємодії з іншими людьми. А. Маслоу, у свою чергу, інтерпретує самооцінку через призму ієрархії потреб, пов'язуючи її з потребою в любові, належності до групи, а також із самоповагою.

Самооцінка охоплює загальне емоційне ставлення до себе - позитивне або негативне, яке залежить від оцінки людиною власних переваг і недоліків. Її також розглядають як когнітивну структуру, що забезпечує впорядкування знань про власне «Я». Самооцінка є важливим чинником у процесі формування особистості, оскільки мотивує людину відповідати як зовнішнім вимогам, так і власним уявленням про себе.

Також самооцінка пов'язана з елементами самосвідомості – такими як самопізнання, ставлення до себе та здатність до саморегуляції. Р. Бернс розглядав її як складову Я-образу, що включає сформовані уявлення людини про саму себе та відповідні внутрішні установки, які впливають на її поведінку. Вона є значущим чинником соціальної адаптації, оскільки впливає на ефективність міжособистісної взаємодії, здатність долати труднощі та рівень активності в різних сферах життя. Також самооцінка виконує регулятивну функцію, тобто допомагає людині контролювати свою поведінку та діяльність, приймати рішення враховуючи особисті переконання, цілі й можливості.

Таким чином, різні теоретичні підходи підкреслюють емоційні, когнітивні, соціальні та особистісні аспекти самооцінки, демонструючи її багатогранність і важливу роль у становленні індивіда [18].

Формування людського «Я» є результатом історичного розвитку. Ті уявлення, якими індивід описує себе, а також критерії, за якими він себе оцінює, завжди визначаються культурним контекстом певної епохи. Інакше кажучи, уявлення про самооцінку можна розглядати як відображення типових для конкретної культури поглядів на людину та її місце у світі (І. Кон).

Сам термін «самооцінка» має глибоке історичне підґрунтя, що сягає античності. Дослідники пов'язують витoki осмислення внутрішнього світу людини з філософією Стародавньої Греції. Філософські роздуми різних мислителів створили основу для розуміння цього феномену: Декарт бачив у ньому абстрактний суб'єкт пізнання; Локк — внутрішнє відчуття; Юм трактував його як змінну сукупність вражень і переживань; Фіхте — як універсального суб'єкта дії. Кант пов'язував самооцінку з моральними

орієнтирами, тоді як Гегель — із процесом переходу від індивідуального до загального. Фейєрбах, у свою чергу, наголошував на чуттєво-тілесній природі «Я» та його діалогічному характері.

Тому в різні історичні періоди «Я» розглядали як центральну точку взаємного проникнення між особистістю та суспільством, що доводить глибокі філософські та культурні обумовлення самооцінки.

Самооцінка виконує декілька ключових функцій, які є важливими для розвитку особистості. Серед основних функцій виокремлюють мотиваційну, орієнтаційну, регулятивну та рефлексивну. Мотиваційна функція полягає у формуванні мотивів, цілей і ідеалів, які визначають поведінку людини, тоді як орієнтаційна дає змогу усвідомлювати власні здібності, оцінювати поведінку та своє місце в соціальному середовищі. Регулятивна функція дає змогу свідомо управляти своєю поведінкою, особливо в моменти, які вимагають зусиль і витримки задля досягнення поставлених цілей. Рефлексивна функція проявляється у вмінні усвідомлювати свої дії, аналізувати їх та обґрунтовувати власні рішення.

Не зважаючи на значну кількість досліджень у науковій спільноті немає єдиного підходу до структури самооцінки. В той же час у більшості наукових напрацювань можна побачити спільне виділення двох основних компонентів: когнітивного та емоційно-ціннісного. Саме ці складові пронизують усі рівні самооцінки, її форми й типи. Взаємодія між ними має різні прояви, наприклад, високий рівень когнітивного компоненту не завжди поєднується з таким же високим емоційним задоволенням самим собою — інколи людина маючи добре уявлення про себе, може в той самий час низько оцінювати свою цінність. Проте за таких умов часто залишається критичне осмислення власного досвіду та рефлексія [9].

У психології самооцінка розглядається як складне утворення, що відіграє важливу роль у розвитку особистості, її поведінкових реакціях та вмінні адаптуватися в соціумі. Вона визначає, як людина сприймає себе, як реагує на

зовнішні труднощі, наскільки впевнено відчувається у міжособистісних стосунках і чи вміє ефективно долати життєві перешкоди.

Рівень самооцінки може бути високим, низьким або адекватним (реалістичним). Висока самооцінка найчастіше дає людині впевненість в собі, стійкість, ініціативність та прагнення до нових звершень. Такі особистості зазвичай активні у соціальній взаємодії, схильні до прийняття рішень і беруть на себе відповідальність. Але варто зазначити, що завищена самооцінка, яка не відповідає дійсному рівню можливостей, може призвести до проблем у взаємодії з іншими, ігнорування конструктивної критики, самозакоханості та конфліктності. У свою чергу, низька самооцінка тягне за собою невпевненість, тривожність, уникання нових завдань і ситуацій, схильність до самозвинувачення та залежність від оцінок інших людей. Людина з низькою самооцінкою часто відчуває себе менш цінною і не компетентною.

В залежності від стабільності можна виділити стабільну та нестабільну самооцінку. Стабільна самооцінка являє собою відносну сталість уявлень про себе незалежно від ситуацій чи зовнішніх оцінок. Така самооцінка сприяє внутрішній цілісності та впевненості, і є дуже важливою передумовою стресостійкості. Натомість нестабільна (варіативна) самооцінка змінюється залежно від успіхів або невдач, зовнішнього підкріплення, настрою. Людина з нестабільною самооцінкою часто невпевнена у своїй значущості, її віру в себе та свої можливості можна легко похитнути, що ускладнює самореалізацію.

Особливості самооцінки в молоді. Молодий вік охоплює період від приблизно 18 до 25 років і вважається надзвичайно важливим етапом у становленні особистості. Це фаза активного психологічного, соціального й емоційного розвитку, коли відбувається пошук власного «Я», формуються життєві цілі, цінності, життєві сценарії та соціальні ролі. В той же час це період зростаючої незалежності, коли молода людина бере на себе більшу відповідальність, робить вибір щодо професії, стосунків, стилю життя та інших важливих сфер. У цьому контексті самооцінка відіграє ключову роль як

механізм саморегуляції, що визначає спосіб сприйняття себе, власних можливостей та значущості в очах оточуючих.

Формування самооцінки в молодих людей є складним, динамічним процесом, який залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх факторів можна віднести індивідуальні психологічні риси, такі як темперамент, рівень емоційної стабільності, самоусвідомлення, когнітивні стилі тощо. Самооцінка в цьому віці часто є нестійкою та може змінюватися залежно від досвіду успіху чи невдач, а також від зворотного зв'язку, отриманого від значущих осіб.

Серед зовнішніх чинників найбільш впливовими є: соціальне оточення, міжособистісні відносини, соціальні ролі, очікування з боку суспільства, умови навчання або професійної діяльності, а також вплив медіа. Наприклад, в університетському середовищі молода особа зіштовхується з порівнянням себе з іншими - за інтелектуальними досягненнями, соціальними навичками, зовнішністю чи фінансовими можливостями. Це може як допомогти внутрішньому зростанню, так і знизити самооцінку залежно від суб'єктивного досвіду.

Важливу теоретичну основу для розуміння особливостей самооцінки у молоді надає концепція психосоціального розвитку Е. Еріксона. Він розглядав молодість як період ідентифікації, в якому головним завданням було вирішити кризу ідентичності [41]. Пошук відповідей на запитання «Хто я?» і «Ким я хочу бути?» тісно пов'язаний з формуванням стабільної самооцінки, яка, однак, може бути надзвичайно вразливою у цей час. Невизначеність майбутнього, складність життєвих виборів і відсутність підтримки можуть призвести до розгубленості, внутрішнього конфлікту, що проявляється у коливаннях самооцінки.

Важливу роль у розвитку адекватної самооцінки в молодому віці відіграють міжособистісні відносини, зокрема - досвід прийняття та підтримки з боку значущих осіб. Теорія гуманістичної психології Карла Роджерса звертає увагу на важливість безумовного прийняття, яке дозволяє людині сформувати

позитивне уявлення про себе та зберігати психологічну стійкість навіть у складних ситуаціях [48]. Якщо ж таке прийняття відсутнє, зростає ймовірність формування низької або завищеної самооцінки, що може негативно вплинути на адаптаційні механізми особистості.

Окрім соціального оточення, сьогодні дедалі більшого значення набуває вплив цифрового середовища - соціальних мереж, блогів, платформ візуального контенту. Молодь активно використовує ці канали, часто порівнює себе з ідеалізованими образами, що нав'язуються у віртуальному світі. Ідеалізація краси, успішності та продуктивності створює оманливу картину реальності, яка сприяє зростанню самокритичності, незадоволеності собою та емоційному вигоранню. Це явище виступає об'єктом багатьох досліджень у сучасній психології, де наголошується важливість розвитку критичного мислення та психологічної грамотності в умовах інформаційного перевантаження.

Також варто відзначити, що самооцінка в молоді може проявлятися у різних формах: вона може бути глобальною - тобто загальною, узагальненою оцінкою себе як особистості в цілому, або ж частковою - стосуватися окремих сфер життєдіяльності, таких як інтелектуальні здібності, зовнішність, рівень соціальної привабливості, міжособистісні стосунки, досягнення у навчанні, професійна компетентність тощо. Обидва рівні самооцінки відіграють важливу роль у самосприйнятті особистості, саме їхня збалансованість дає змогу молодій людині сформулювати цілісне й реалістичне уявлення про себе, адекватно оцінювати власні сильні та слабкі сторони та зберігати внутрішню рівновагу.

Занижена або завищена оцінка однієї з часткових сфер при загалом нестабільній глобальній самооцінці може призводити до внутрішнього напруження, дисбалансу в уявленні про себе, розвитку психологічних захистів, тривожності або відчуття власної неповноцінності. У деяких випадках така дисгармонія спричиняє виникнення внутрішніх конфліктів, труднощів у соціальній адаптації та порушень у побудові стосунків. Тому важливо як для

самої особистості, так і для психологічного супроводу молоді є підтримка розвитку адекватної, гнучкої та структурованої самооцінки, що дозволяє адаптуватися до життєвих змін і підтримувати психологічне здоров'я.

Отже, самооцінка у молодому віці – це складний, багатокомпонентний феномен, який формується на перетині особистісних, міжособистісних та соціокультурних факторів. Вона не лише показує ставлення людини до себе, а й активно впливає на всі сфери життя: починаючи з рівня психологічного благополуччя й завершуючи здатністю досягати цілей, долати труднощі та вибудовувати здорові міжособистісні стосунки. У цей період інтенсивного особистісного становлення саме самооцінка виконує функцію внутрішнього орієнтира, що спрямовує поведінку, визначає амбіції, рівень мотивації та стиль емоційного реагування. Формування адекватної самооцінки є запорукою майбутньої стійкості до стресів, впевненості в собі, здатності до самореалізації та адаптації в динамічному соціальному середовищі. У контексті сучасних труднощів, таких як тиск соціальних мереж, високі очікування суспільства, нестабільність умов життя, самооцінка набуває ще більшого значення. Тому глибше наукове вивчення цього феномену, розробка профілактичних та корекційних програм психологічної допомоги молоді є важливими завданнями сучасної психології та психотерапевтичної практики.

1.2 Психологічна сутність і структура стресостійкості особистості

Для того аби осмислити поняття стресостійкості як психологічного феномену, по-перше, потрібно визначити сутність самого явища стресу. Термін «стрес» (від англ. *stress* – тиск, напруга) був запозичений із технічної сфери, де він застосовувався для опису сили, прикладеної до фізичного об'єкта, а також ступеня напруги цього об'єкта у відповідь на навантаження. Вперше цей термін було використано англійським ученим Р. Гуком у XVII столітті для характеристики поведінки об'єктів (наприклад, конструкцій мостів), які перебувають під дією зовнішнього тиску. Цей підхід є важливим, оскільки саме він закладає основу сучасного трактування стресу в біології, психології та медицині як універсальної реакції живої системи на надмірне навантаження. Наукове поняття стресу у сфері психології було введене Гансом Сельє, який у середині XX століття розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, що описує фізіологічні та психологічні реакції організму на зовнішні подразники. Сельє визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього. Ця концепція дала підґрунтя для подальших психологічних досліджень, які розглядали стрес вже не лише як фізіологічну відповідь, а як складний багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти [10].

Психологічний (або емоційний) стрес являє собою специфічний стан психіки, що з'являється як реакція на подію, яка сприймається як загрозна, складна або така, що перевищує ресурси людини. Його джерелами можуть бути як зовнішні фактори (наприклад, міжособистісні конфлікти, вимоги навчання чи професійної діяльності, економічна нестабільність), так і внутрішні (власні очікування, переконання, внутрішні протиріччя). На формування стресових реакцій істотно впливають індивідуально-психологічні особливості, зокрема темперамент, стиль мислення, рівень тривожності, самооцінка та соціальна підтримка.

Можна виокремити різні форми та рівні психологічного стресу. До них відносяться:

- Емоційні стреси, котрі пов'язані з переживанням страху, гніву, тривоги та розчарування;
- Мотиваційні та інтелектуальні стреси, які виникають при конфліктах між планами, внутрішніми установками та можливостями;
- Стреси спричинені розумовим навантаженням;
- Події, пов'язані зі швидким прийняттям важливих рішень;
- Емоційні переживання, пов'язані з неможливістю досягнення мети через наявні перешкоди;
- Соціальні стресові фактори, пов'язані з оцінкою діяльності з боку інших, високою відповідальністю та конкуренцією.

Варто відзначити, що стрес є невід'ємним компонентом людського життя й не є чимось «поганим» чи «хорошим». Середній рівень стресу може активувати ресурси організму, підвищити мотивацію та працездатність. А от хронічний стрес або ж надмірний може мати руйнівний вплив на психічне та фізичне здоров'я, спричиняючи вигорання, психосоматичні розлади, депресивні стани тощо.

Особливої актуальності вивчення психологічного стресу набуває в умовах сучасного інформаційного суспільства, де люди постійно перебувають у стані багатозадачності, високих вимог, невизначеності та постійних змін. Найбільш вразливими до стресу є соціальні групи, які перебувають у стані переходу або адаптації, зокрема студенти. Саме студентська молодь стикаючись з необхідністю самостійного прийняття рішень, адаптацією до нових умов навчання, фінансовими та соціальними труднощами, є схильною до переживання як епізодичного, так і хронічного стресу [10].

Таким чином, розуміння природи стресу, його психологічних механізмів та факторів ризику є обов'язковим підґрунтям для подальшого аналізу феномену стресостійкості - здатності людини протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи психологічну рівновагу та функціональність.

У межах сучасної психології стресостійкість розглядають як важливу рису особистості, яка сприяє ефективній діяльності людини в умовах високого психоемоційного навантаження. Науковці пояснюють її як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, працездатність і ментальне здоров'я за умов дії екстремальних зовнішніх чинників. Високий рівень стресостійкості пов'язаний із наявністю добре розвинених адаптаційних механізмів, а також з вмінням мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для ефективного подолання труднощів.

У більш широкому розумінні, стресостійкість – це не про здатність «витримати» стрес, а комплексна система особистісної саморегуляції, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Йдеться про здатність підтримувати продуктивність, приймати раціональні рішення, оцінювати ситуацію та зберігати позитивний настрій навіть у критичних обставинах. Люди з високою стресостійкістю частіше виявляють гнучкість мислення, емоційну стабільність, оптимізм, здатність до саморефлексії та самоусвідомлення, що допомагає їм ефективно справлятися з життєвими труднощами.

Формування стресостійкості тісно переплітається з пошуком і розвитком внутрішніх ресурсів особистості. До таких ресурсів можна відносити навички емоційної регуляції, соціальну підтримку, внутрішню мотивацію, цілеспрямованість, а також наявність життєвих цінностей. Саме ці фактори допомагають зменшити руйнівний вплив стресу та допомагають людині зберігати цілісність і ефективність власного функціонування.

У науковому середовищі важливе місце у вивченні феномену стресостійкості посідає поняття «копінг» (від англ. *coping*), яке з'явилося в психологічній літературі у 1962 році завдяки дослідженням Л. Мерфі. Копінг визначається як сукупність когнітивних та поведінкових стратегій, які людина застосовує у стресовій ситуації задля зменшення психоемоційної напруги, збереження адаптації та продовження ефективної діяльності. У вітчизняній

психології термін копінг часто перекладається як «подолання стресу» або «управління стресом» [3].

У психологічній практиці копінг-стратегії поділяються на конструктивні (адаптивні) та деструктивні (неадаптивні), залежно від того, чи допомагають вони ефективному подоланню труднощів або ж, навпаки, посилюють негативні наслідки стресу.

Конструктивні (адаптивні) копінг-стратегії включають в себе активну участь особистості в регулюванні свого стану, орієнтацію на вирішення проблем або адаптацію до нових обставин. Такі стратегії допомагають збереженню або навіть зміцненню психічного здоров'я, зниженню рівня тривожності та підвищенню відчуття контролю над ситуацією.

- Пошук соціальної підтримки. Людина шукає підтримку у близьких, друзів, родини та у фахівців (психолога чи психотерапевта), що сприяє зниженню емоційного напруження та знаходженню конструктивних шляхів подолання стресу через аналіз ситуації.

- Позитивна переоцінка ситуації. Індивід намагається змінити своє сприйняття події, шукаючи нові можливості для розвитку або навчання у складних ситуаціях. Цей метод дозволяє зменшити силу стресора, змінивши своє ставлення до нього.

- Прийняття відповідальності. Особа розуміє свою участь у створенні або вирішенні подій, що допомагає підвищити її активність у боротьбі з труднощами і допомагає сформувати відчуття контролю над подією.

- Планування дій. Суб'єкт розробляє конкретний план поведінки й обмірковує послідовні кроки для подолання проблеми або зменшення її наслідків, що сприяє структуризації ситуації, зниженню тривожності та уникненню імпульсивних дій.

- Релаксація та управління емоціями. Сюди можна віднести застосування технік релаксації, дихальних вправ, медитації та заняття, що допомагають заспокоїтись та сфокусувати увагу на теперішньому моменті.

Деструктивні (неадаптивні) копінг-стратегії проявляються униканням проблеми, емоційною дезорганізацією, запереченням або агресивною поведінкою. Вони не усувають джерело стресу і часто погіршують психологічний стан особистості.

- Уникнення. Людина прагне не зіштовхуватися з проблемою, уникає розмов або дій, які пов'язані зі стресовою подією. Це може допомогти на короткий проміжок часу, але в довгостроковій перспективі загрожує ще більшими труднощами.

- Заперечення проблеми. Індивід не визнає наявності проблеми або стресової ситуації та ігнорує її вплив. Це перешкоджає усвідомленому реагуванню та позбавляє можливості ефективно впоратися із ситуацією.

- Надмірне емоційне реагування. Проявляється через нестриманість, істеричність, тривожність або депресивні реакції, що не допомагають подолати проблему і лише ускладнюють її оцінку.

- Агресивна поведінка. Реакція на стрес у формі словесної або фізичної агресії, яка спрямована на оточуючих людей або на самого себе. Такий вид поведінкової реакції загострює конфлікти, порушує соціальні зв'язки та сприяє зростанню емоційного напруження.

У повсякденному житті індивід часто поєднує різні копінг-стратегії в залежності від ситуацій, життєвого досвіду та наявних ресурсів. Виявлення домінуючих стратегій подолання стресу має вагоме значення для психологічної діагностики та створення ефективної інтервенції з метою зміцнення адаптаційного потенціалу особистості.

Методи управління стресом можна умовно поділити на такі основні категорії:

Загальні (психогігієнічні) – включають в себе підтримку здорового способу життя, забезпечення режиму праці й дозвілля, регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, розвиток емоційної культури та навичок саморегуляції.

Оперативні (невідкладні) – застосовуються безпосередньо під час стресової ситуації. Це можуть бути вправи на глибоке дихання, м'язові

релаксації, короткочасна ізоляція від подразника, внутрішні діалоги для зниження тривоги тощо.

Попереджувальні – направлені на підвищення загальної стресостійкості через важку роботу над собою: розвиток когнітивної гнучкості, вміння прогнозувати складні ситуації, адаптивне моделювання поведінки, підвищення самооцінки та удосконалення соціальних навичок.

Через нестабільні сучасні умови, зростає цікавість до вивчення явищ стресу та здатності індивіда протистояти йому. Наукові дослідження доводять, що стресова реакція є природнім механізмом організму, який активується через загрозливі ситуації. Цей механізм включає вивільнення деяких гормонів, наприклад, адреналін, що допомагає стимуляції серцевої діяльності та мобілізації ресурсів організму для подолання небезпеки. Проте цей механізм не пристосований до новітніх джерел хронічного стресу, з якими стикається сучасна молодь: бойові дії, ризик евакуації, втрата близьких, постійне відчуття тривоги, вимушене перебування в укриттях, навчання в онлайн-форматі, дистанційна освіта та посилене навчальне навантаження. Саме такі чинники провокують значне напруження нервової системи, емоційне виснаження та зниження адаптивних резервів організму. При накопиченні ці прояви можуть перетікати у хронічні форму, погіршуючи фізичне та психічне здоров'я молоді. Це може виявлятися у вигляді тривожності, втоми, безсоння, зниження концентрації, а деколи й у вигляді психосоматичних порушень.

У науковій літературі феномен стресостійкості розглядають як складне, багатокомпонентне утворення, що являє собою як індивідуально-психологічні особливості, так і соціальні, емоційні та когнітивні аспекти особистості. Різні дослідники пропонують свої підходи до розуміння цієї характеристики, підкреслюючи її важливу роль у збереженні психічного здоров'я, адаптації до складних умов і професійної ефективності.

Так, М. М. Шпак розглядала стресостійкість як інтегральну властивість особистості, яка має в собі когнітивні, емоційні, адаптивні й особистісні риси. На її думку, саме цей комплекс дає змогу людині протистояти стресу та

зберігати психічне здоров'я не зважаючи на негативний вплив зовнішніх факторів [14].

Особливість такого бачення полягає у цілісному розумінні стресостійкості як системної якості, що охоплює не лише емоційну стабільність, а й здатність мислити, адаптуватися та діяти ефективно у складних обставинах.

Х. Р. Стельмашук підходить до поняття стресостійкості з динамічної точки зору. Вона вважає, що саме ця властивість формується поступово, завдяки багаторазовим зіткненням особистості з різними стресовими подіями. Таки чином, стресостійкість висвітлюється як результат життєвого досвіду подолання труднощів, що передбачає наявність структурованого досвіду та здатності адаптуватися до нових викликів [8]. Цей підхід надважливий у контексті психологічного розвитку, оскільки він наголошує на важливості навчання, рефлексії та самовдосконалення.

Л. М. Смольська, у свою чергу, наголошує на діяльнісному аспекті стресостійкості, пояснюючи її як здатність особистості швидко й ефективно долати перешкоди на шляху до досягнення мети [6]. У цьому визначенні можна побачити тісний зв'язок між стресостійкістю та вольовими якостями, такими як рішучість, наполегливість, здатність до мобілізації ресурсів у критичних ситуаціях. Такий підхід широко використовується в дослідженнях професійної діяльності, де важливо не лише долати стрес, а й досягати результату попри наявні труднощі.

Комплексне розуміння цього явища пропонують у своїх роботах Р. М. Шевченко та Ю. О. Тептюк. Вони звертають увагу на те, що стресостійкість виявляється як здатність особистості зберігати функціональність навіть у складних та екстремальних ситуаціях. При цьому важливо, щоб діяльність особи не супроводжувалася негативними наслідками для її здоров'я або ж здоров'я оточення [33;34]. Такий підхід інтегрує в собі як внутрішні ресурси особистості, так і її соціальні взаємозв'язки, що є надзвичайно актуальним у дослідженні стресостійкості в професіях підвищеного ризику.

О. С. Харко також розглядала стресостійкість як складну властивість, яка охоплює багато інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних характеристик. Її підхід до розуміння цього поняття ґрунтується на здатності особистості витримувати значні навантаження без втрати внутрішньої рівноваги [41]. У цьому контексті акцентується збереження спокою, рівноваженості та самоконтролю в ситуаціях інтенсивного тиску, що є особливо важливим для професій, пов'язаних із необхідністю швидкого й відповідального прийняття рішень.

О. І. Михайлова вносить до розуміння стресостійкості додаткові структурно-функціональні аспекти. Вона висвітлює її як динамічну властивість, яка є результатом процесу взаємодії між особистістю та стресовим фактором. Особливо вона звертає увагу на те, як людина репрезентує ситуацію у своїй свідомості, які об'єктивні характеристики ситуації впливають на неї та які вимоги ця ситуація висуває до особистості [13]. Саме такий підхід дає змогу глибше зрозуміти механізми формування та прояву стресостійкості, включаючи роль інтерпретації подій.

В. М. Крайнюк розглядає витривалість особистості як ключовий компонент стресостійкості. На його думку, вона охоплює сукупність якостей, що забезпечують здатність витримувати значні інтелектуальні, емоційні та вольові навантаження без шкоди для себе та оточення [5]. Така трактовка знову виводить поняття стресостійкості на рівень здатності до тривалої діяльності в умовах напруження, не втрачаючи при цьому ефективності.

І. М. Дорош акцентує увагу на біологічному компоненті стресостійкості, розглядаючи її як природну захисну функцію організму. Водночас дослідниця зазначає, що ефективна реалізація цієї функції потребує конструктивних поведінкових стратегій (копінг-стратегій) і розвитку емоційного інтелекту [3]. Таке її бачення дозволяє поєднати біологічну та психологічну основу явища, підкреслюючи, що навіть вроджені механізми потребують усвідомленого регулювання з боку особистості.

Дослідниці Н. Бурбан та І. Гузенко розглядають стресостійкість як полісистемну властивість, що охоплює індивідуальні, особистісні та суб'єктні характеристики. Вони підкреслюють, що саме ця властивість забезпечує ефективне соціальне й професійне функціонування в умовах стресу, дозволяє зберігати психічне й соматичне здоров'я, а також мінімізувати витрати ресурсів [2]. Цей підхід є важливим для практичної психології, адже дозволяє оцінювати як рівень стресостійкості, так і ефективність її використання.

О. О. Когут пропонує глибоке системне розуміння стресостійкості, пояснюючи її як властивість, що допомагає зберігати прогнозованість психобіологічних реакцій на стресові впливи. Окрім того, вона звертає увагу на важливість здатності особистості трансформувати негативний постстресовий досвід у позитивний ресурс шляхом переосмислення цінностей і змістів [4]. Такий підхід розширює традиційне розуміння стресостійкості, доповнюючи його екзистенційним виміром.

Отже, зробивши аналіз підходів різних авторів, можна зробити висновок, що стресостійкість у сучасній психології розглядається як складна, банатофакторна властивість особистості. Вона охоплює не лише здатність витримувати стрес, а й активну адаптацію до нього, збереження функціональності, внутрішньої рівноваги, продуктивності та здатності до розвитку. Її формування відбувається у взаємодії із середовищем, через накопичення досвіду, засвоєння копінг-стратегій і особистісне зростання.

Можна сказати, що стресостійкість є однією з ключових психологічних якостей у молодому віці, оскільки цей життєвий етап супроводжується інтенсивним особистісним розвитком, активним пошуком ідентичності, потребою у самореалізації та прийняттям важливих життєвих рішень. Молодь доволі часто стикається з необхідністю виходу за межі «зони комфорту», що відбувається в контексті навчання, професійного становлення, побудови близьких і соціальних стосунків, а також адаптації до нових умов і очікувань дорослого життя. Усе це відбувається під впливом численних стресогенних чинників, зокрема академічного тиску, конкуренції, невизначеності

майбутнього, соціальних порівнянь, матеріальних труднощів і сімейних конфліктів.

У молодому віці відбувається поступове формування індивідуальних моделей реагування на стресові ситуації — від конструктивних, таких як мобілізація ресурсів, аналіз проблеми, звернення по підтримку, до деструктивних, зокрема уникнення, заперечення чи емоційна дезорганізація. У цей період формуються основи психологічної гнучкості та адаптації, що визначають подальшу стресостійкість особистості в дорослому житті. Важливу роль у цьому процесі відіграє рівень самооцінки, який виконує функцію внутрішнього регулятора стабільності, впевненості у власних силах і здатності долати труднощі. Адекватна самооцінка допомагає людині краще орієнтуватися у складних ситуаціях, знижує ризик тривожних або депресивних реакцій, підвищує мотивацію до дій і сприяє збереженню емоційної рівноваги.

Таким чином, розвиток стресостійкості в молоді є критично важливим для забезпечення емоційного добробуту, формування ефективної стратегії подолання труднощів і підготовки до життєвих викликів у майбутньому. У цьому контексті підтримка позитивної та стабільної самооцінки має вирішальне значення, оскільки саме вона слугує основою для внутрішньої опори, життєстійкості та впевненості у власному потенціалі.

1.3 Взаємозв'язок самооцінки та стресостійкості в контексті психологічного функціонування особистості

У сучасній психологічній науці самооцінка та стресостійкість можна розглянути як взаємопов'язані конструкти, які відіграють важливу роль у формуванні адаптивної поведінки особистості, особливо в молодому віці. Самооцінка визначається як суб'єктивна оцінка індивідом власної цінності, що впливає на його емоційний стан, мотивацію та поведінкові реакції [9]. Вона формується під впливом внутрішніх переконань особистості та зовнішніх чинників, зокрема соціального середовища, досвіду взаємодії з оточенням, а також успіхів і невдач у значущих сферах життя. Стресостійкість, своєю чергою, визначається здатністю особистості ефективно долати життєві труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змінних умов середовища [1].

Дослідження доводять, що висока самооцінка є одним з головних психологічних ресурсів, що сприяють підвищенню рівня стресостійкості. Зокрема, особи з високою самооцінкою демонструють більшу впевненість у власних силах, внутрішню стабільність, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психологічну рівновагу [40]. Вони набагато рідше демонструють уникнення проблем чи деструктивні реакції, натомість більш схильні до активного подолання життєвих труднощів і саморегуляції. Навпаки, низька самооцінка знижує адаптаційні можливості особистості, підвищує вразливість до стресу та сприяє виникненню почуття безпорадності, тривожності й невпевненості в собі, а також збільшує ризик розвитку психологічних розладів, зокрема депресії та тривожних станів [47].

Емпіричні дослідження підтверджують існування позитивного кореляційного зв'язку між самооцінкою та стресостійкістю. Так, у дослідженнях, проведених серед студентів, було виявлено, що особи з вищим рівнем самооцінки демонструють кращі показники стресостійкості, здатні до ефективної емоційної регуляції, володіють більш розвиненими когнітивними стратегіями подолання стресу та загального психологічного благополуччя

[40]. Це свідчить про те, що самооцінка може бути у вигляді захисного фактору, який підвищує здатність особистості протистояти стресовим впливам.

Також самооцінка може виконувати медіаторну функцію у взаємозв'язку між стресостійкістю та іншими психологічними змінними, такими як задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя, емоційна стабільність і мотивація досягнення[1]. Це свідчить, що підвищення самооцінки посилює позитивний вплив стресостійкості на загальний стан особистості, сприяючи розвитку емоційної витривалості, стійкості до фрустрації та здатності долати невдачі без суттєвого зниження внутрішньої мотивації.

Особливості самооцінки і стресостійкості у осіб молодого віку. Молодь, за класифікацією ВООЗ, охоплює період від 15 до 24 років, а в деяких підходах - до 29–30 років, що відповідає академічному розумінню молодості як окремого етапу онтогенезу[33]. У межах психологічної науки зазвичай прийнято вважати, що молодий вік триває від 18 до 30 років [20]. У цей період характерними є активні процеси самовизначення, пошук життєвих орієнтирів, становлення професійної ідентичності та розвиток автономії, а також формування стабільних міжособистісних зв'язків. Молоді люди часто перебувають у стадії активної соціалізації, освоюють нові соціальні ролі, адаптуються до вимог дорослого життя та закладають основи подальшого особистісного розвитку. Цей період характеризується інтенсивним когнітивним, емоційним і соціальним розвитком, що поєднується з появою нових можливостей і викликів.

Молодий вік є критичним періодом формування особистості, у якому самооцінка та стресостійкість відіграють ключову роль у становленні психологічної стійкості, емоційної автономії та соціальної адаптації. У цей період людина намагається впоратись з новими життєвими викликами: професійним самовизначенням, становленням автономії, розвитком інтимних

стосунків, прийняттям відповідальності за особисті рішення, а також адаптацією до нових соціальних ролей [8].

Самооцінка в молодому віці часто характеризується нестабільністю та варіативністю через постійні зміни в соціальному оточенні, академічному середовищі, а також внаслідок активного пошуку ідентичності. Молоді люди з адекватною самооцінкою зазвичай характеризуються гнучкішим мисленням, ефективнішою міжособистісною взаємодією, вищим рівнем емпатії та кращою здатністю до розв'язання проблемних ситуацій [54]. Вони рідше звертаються до деструктивної критики самого себе, що сприяє збереженню позитивної Я-концепції навіть в умовах розчарувань чи невдач.

Стресостійкість у даний віковий період також знаходиться на стадії активного формування. Молодь вперше стикається з тривалим психоемоційним навантаженням, пов'язаним із навчанням, першими місцями роботи, фінансовою нестабільністю, очікуваннями суспільства та необхідністю приймати самостійні рішення. Здатність ефективно долати стресові впливи залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від внутрішніх ресурсів особистості, передусім рівня самооцінки, емоційної регуляції, самоконтролю, внутрішньої мотивації та когнітивної гнучкості.

Дослідження доводять, що в молодому віці існує статистично значущий зв'язок між високим рівнем самооцінки та стресостійкістю. Молодь із позитивною Я-концепцією демонструє більш ефективні адаптаційні стратегії, рідше використовує уникнення або емоційне пригнічення як спосіб подолання стресу та є менш схильною до емоційного виснаження, депресивних і тривожних станів [5]. Натомість низька самооцінка у молодих людей пов'язана з вищою ймовірністю виникнення негативних емоцій, песимістичного стилю мислення, зниженого почуття самоефективності та труднощів у подоланні життєвих проблем [36].

Формування обох характеристик – самооцінки та стресостійкості – залежить від середовища: сім'ї, освітнього закладу, та групи однолітків. Позитивний вплив на розвиток цих якостей має психологічна підтримка,

безпечне емоційне середовище та наявність підтримуючих дорослих, а також розвиток навичок емоційного інтелекту, залучення до активної соціальної взаємодії, участь у діяльності, яка сприяє самореалізації [1]. Особливо ефективними є тренінгові програми, спрямовані на розвиток рефлексії, позитивного мислення, подолання внутрішніх обмежень і зміцнення особистісного потенціалу.

Таким чином, молодий вік є чутливим періодом для формування фундаментальних психологічних характеристик особистості, які зумовлюють подальшу здатність ефективно взаємодіяти з зовнішнім світом. Адекватна самооцінка та високий рівень стресостійкості сприяють соціальному й професійному успіху, а також загальному психологічному благополуччю. Психологічна підтримка на цьому етапі виступає важливим чинником розвитку як самооцінки, так і стресостійкості, що має враховуватися в діяльності освітніх установ, молодіжної політики та психопрофілактичних програм.

Висновки до I розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз понять «самооцінка» та «стресостійкість» як важливих психологічних характеристик особистості. Самооцінка розглядається як цілісна система уявлень про самого себе, яка виконує регулятивну функцію у поведінці та впливає на особистісний розвиток. Вона формується під впливом соціального середовища, життєвого досвіду та індивідуальних особливостей.

Стресостійкість, у свою чергу, визначається як здатність особистості зберігати ефективність функціонування в умовах психоемоційного напруження, мобілізувати внутрішні ресурси та адекватно реагувати на зовнішні стресові фактори. У науковій літературі це поняття розглядається як інтегральна властивість, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Також було розглянуто особливості прояву самооцінки та стресостійкості в молоді. Саме цей період несе в собі інтенсивні особистісні зміни, що супроводжуються підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів та активним пошуком ідентичності. Саме в цей період відбувається активне становлення внутрішніх механізмів регуляції та стабілізації особистісного стану.

Таким чином, узагальнення теоретичного матеріалу дозволяє казати, що самооцінка і стресостійкість є взаємопов'язаними структурами, важливими для гармонійного розвитку особистості, особливо в молодому віці.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ САМООЦІНКОЮ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЮ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

2.1 Організація, етапи та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Дослідження містить наступні етапи:

Підготовчий етап: визначення теоретико-методологічної бази дослідження, формування вибірки, підбір психодіагностичного інструментарію та проведення пілотного тестування на вибірці студентів;

Основний етап: проведення опитування та тестування учасників за допомогою стандартизованих методик, а також збір даних та перевірка анкет;

Завершальний етап: інтерпретація результатів і формулювання узагальнених висновків, а також складання практичних рекомендацій

Підготовчий етап дослідження розпочався з визначення теоретико-методологічної бази, що включала аналіз сучасних наукових підходів до вивчення самооцінки та стресостійкості. Було сформовано первинну вибірку, до якої увійшли молоді люди — студенти закладів вищої освіти, що відповідали критеріям дослідження. Далі здійснено підбір психодіагностичного інструментарію для вимірювання двох ключових психологічних показників: рівня самооцінки та стресостійкості. Для цього було обрано добре відомі і широко використовувані інструменти: шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) та шкалу життєвих подій Холмса–Рей (Holmes–Rahe Stress Scale). Задля того, аби дослідження було зрозумілим та якісно проведеним було вирішено спочатку створити невелике пілотне тестування серед 5-7 знайомих студентів. Це дало змогу виявити незначні стилістичні неточності в інструкціях, які було оперативно виправлені.

На основному етапі здійснювався безпосередній збір даних, який тривав орієнтовно два тижні. Посилання на анкету, створену в Google Forms, було поширено через університетські телеграм-групи, студентські чати різних спеціальностей та соціальні мережі. Такий підхід дозволив охопити як

студентів стаціонарної форми навчання, так і тих, хто навчається дистанційно або тимчасово перебуває за межами України. У результаті було отримано 41 повну і валідну анкету, що становило достатній обсяг вибірки для кореляційного аналізу.

У процесі збору не ставилось жодних обмежень щодо спеціальностей чи форм навчання, але обов'язковими критеріями був вік респондентів, а саме в межах від 18 до 30 років, добровільна згода на участь та розуміння мови анкети. Учасники мали можливість заповнювати анкету у зручний для них час і з будь-якого пристрою. Це забезпечувало проходження опитування у звичних для респондентів умовах, що сприяло зниженню рівня тривожності та підвищенню щирості відповідей. У вступній частині анкети зазначалося, що дослідження є анонімним, а отримані результати будуть використані виключно в наукових цілях.

Після завершального етапу збору даних усі отримані анкети були детально перевірені на наявність пропусків та дублювань. Усі анкети відповідали технічним вимогам і були прийняті для аналізу. Спочатку усі дані були перенесені до таблиці Excel, а потім – у програму статистичної обробки SPSS. Першим кроком став аналіз описової статистики, у межах якого було розраховано середні значення, стандартні відхилення, а також мінімальні та максимальні показники за кожною шкалою. Це дало змогу оцінити загальний рівень самооцінки та вираженість стресогенних подій.

Основним статистичним методом дослідження було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона, застосування якого дало змогу визначити силу та напрям зв'язку між показниками самооцінки та стресостійкості. Додатково перевірялися статистично значущі відмінності за рівнями цих показників залежно від статі та місця проживання, однак ці аналізи мали допоміжний характер і не становили основної мети дослідження.

На завершальному етапі було здійснено інтерпретацію отриманих результатів і сформовано загальні висновки. Зокрема було виявлено певні закономірності, що дозволяють зробити припущення про вплив самооцінки на

здатність молоді справлятися з життєвими труднощами. Також був складений короткий перлік практичних рекомендацій, які можуть бути корисними студентам, психологам, а також викладачам, які працюють з молоддю. Не зважаючи на те, що дослідження не претендує на глобальні узагальнення, воно відображає реальний стан речей у студентському середовищі та дає підґрунтя для подальших глибших досліджень у цій темі.

Увесь процес дослідження було організовано з урахуванням особливостей університетського середовища, зокрема обмеженого часу, доступності анкетування та зручності для респондентів. З цієї причини акцент було зроблено на простоті процедури, прозорості та надійності кожного етапу. Отриманий досвід проведення емпіричного етапу підтвердив доцільність використання онлайн-опитувань для дослідження психологічних особливостей сучасної молоді.

Характеристика вибірки.

У дослідженні взяли участь 41 особа віком від 18 до 30 років. Розмір вибірки було обрано на основі міркувань достатності для базового кореляційного аналізу з урахування специфіки дослідження – відносно гомогенного середовища молоді з університетських та дотичних до них соціальних груп. Учасники відповідали головним критеріям включення: добровільна згода на участь, вік у межах 18–30 років, наявність досвіду навчання або роботи, а також здатність самостійно заповнити анкету в онлайн форматі українською мовою.

Віковий розподіл респондентів показав, що переважна більшість належить до молодших представників досліджуваної категорії (див. рис. 2.1). Зокрема, 24 особи (близько 59%) були у віці 18–20 років, що дозволяє пов'язати результати з особливостями становлення особистості та початковим періодом студентського життя. У віковій групі 21–23 роки було 9 осіб (22%), а в категорії 24–26 років — 5 респондентів (12%), що відповідає етапу завершення навчання або перших років професійної діяльності. Група 27–30

років була найменш чисельною — 3 особи (приблизно 7%), однак її наявність дозволила хоча б частково охопити пізнішу фазу молодого віку.

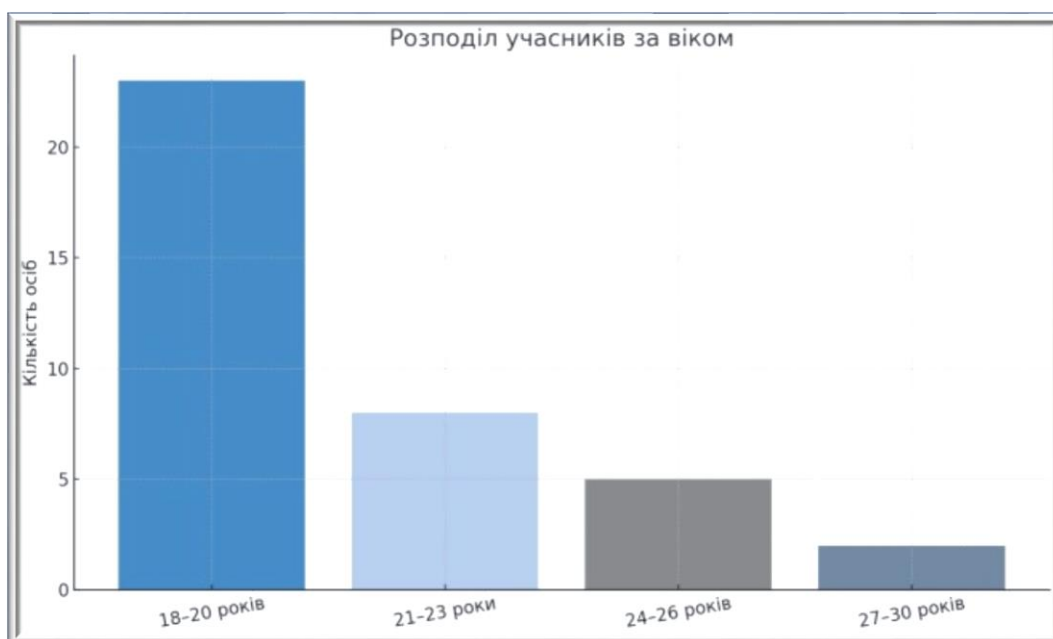


Рис. 2.1 Розподіл учасників за віковими категоріями. На

За гендерною ознакою вибірка виявилась незначно зміщеною у бік жінок (Див. рис 2.2). Із 41 учасника 22 учасника були жінками (54%), а 19 - чоловіками (46%). Хоча гендерний баланс не є абсолютно рівним, така структура є типовою для більшості гуманітарних факультетів українських ЗВО та не викривляє результати аналізу у межах досліджуваної теми. Варто відзначити, що дослідження не ставило за мету глибоке порівняння за статтю, але збереження пропорцій забезпечує можливість побіжної інтерпретації за цим критерієм.

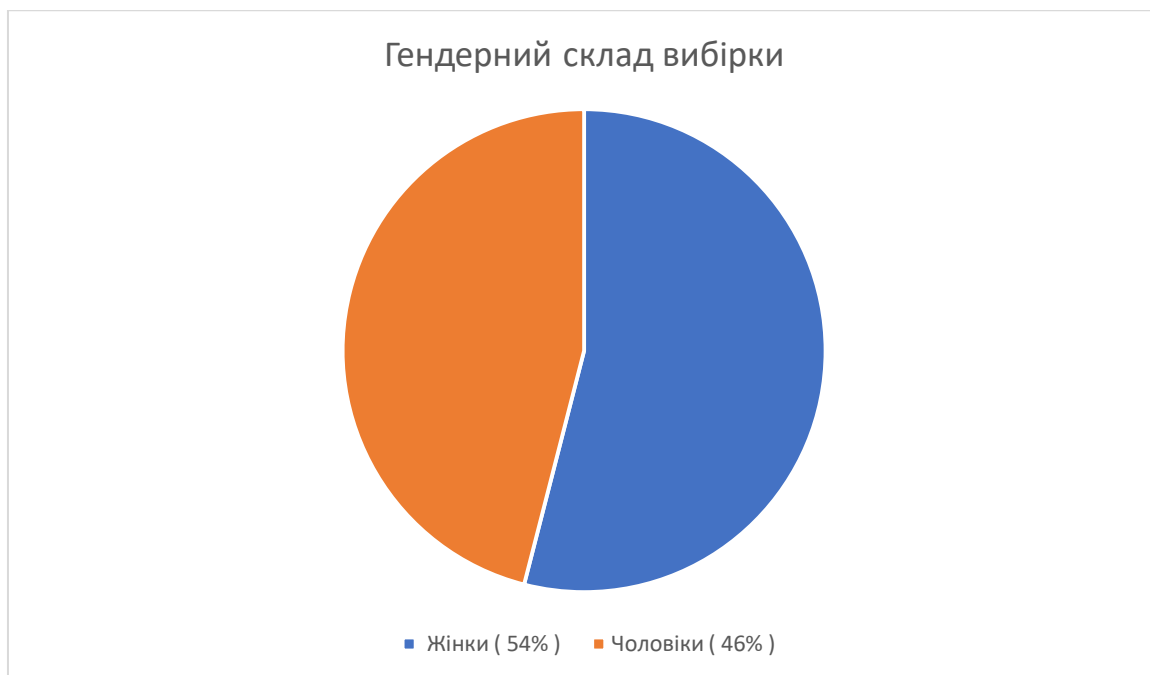


Рис. 2.2 Гендерний склад вибірки.

Також було враховано соціально освітній статус респондентів (Див. рис 2.3). Переважна частина вибірки (31 особа, 75%) становили студенти різних курсів і форм навчання. Семеро часників (17%) поєднували навчання з роботою, що свідчить про їхню активну життєву позицію та потребу адаптації до кількох соціальних ролей одночасно. Ще троє респондентів (8%) не були залучені до освітнього процесу – вони або працювали, або перебували у перехідному стані (самозайнятість, тимчасове безробіття, переїзд тощо.) Переважна більшість опитаних є студентами, однак серед респондентів також є особи, які поєднують навчання з роботою або тимчасово не навчаються.



Рис. 2.3 Соціально-освітній статус учасників.

Таким чином, вибірка виявилась якісно збалансованою за віком, статтю, та соціальним статусом. Незважаючи на її відносну компактність, вона охоплює ключові категорії сучасної молоді, які перебувають у динамічному соціально-економічному й психологічному середовищі. Саме дозволяє вважати результати дослідження релевантними для початкових емпіричних висновків та визначення подальших напрямів поглиблених досліджень.

Методики дослідження.

Для вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю було використано дві стандартизовані методики: Шкалу самооцінки Розенберга та Шкалу стресу Холмса і Раге. Ці інструменти обрано через їх високу психометричну надійність, валідність і широке визнання в міжнародній психологічній практиці. Також додатково були застосовані методи математичної статистики для обробки та аналізу даних. Нижче наведено детальний опис методик, процедуру застосування та обґрунтування вибор.

Шкала самооцінки Розенберга.

Опис методики.

Шкала складається з 10 тверджень, спрямованих на оцінку позитивного та негативного ставлення до себе (наприклад, «Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не гірша за інших», «Іноді я відчуваю себе абсолютно нікчемним»). Відповіді подаються за 4-бальною шкалою: 0 - «зовсім не згоден», 1 - «скоріше не згоден», 2 - «скоріше згоден», 3 - «повністю згоден». П'ять тверджень мають позитивне формулювання, тоді як п'ять - негативне, що передбачає застосування реверсивного кодування під час розрахунку загального показника.

Психометричні характеристики:

- Надійність: коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха $\alpha = 0,88$, це доводить, що присутня висока стабільність результатів у різних популяціях [51].

- Інтерпретація: загальний бал варіюється від 0 до 40. Бали 30-40 вказують на високу самооцінку, 15-29 – середню, менше 15 – низьку.

Процедура застосування.

Учасники заповнювали шкалу в онлайн-форматі через Google Forms. Інструкція передбачала надання чесних і спонтанних відповідей без тривалих роздумів. Для мінімізації ефекту соціальної бажаності гарантувалася анонімність. Час виконання становив 5 - 7 хвилин. Перед початком учасники ознайомлювалися з форматом шкали, зокрема отримували приклад відповіді на тестове твердження.

Шкала стресу сХолмса і Раге.

Опис методики.

Шкала включає 43 життєві події, кожна з яких має певну вагу в балах (від 11 до 100) залежно від її стресового впливу (наприклад, «смерть близької людини» - 100 балів, «незначні зміни в розпорядку дня» - 11 балів). Учасники відмічають події, що відбулися з ними протягом останнього року, після чого загальний показник обчислюється як сума балів відповідних подій.

Психометричні характеристики:

- Надійність: коефіцієнт Кронбаха $\alpha = 0,85$, Що вказує на високу внутрішню узгодженість [52].

- Інтерпретація: бали ≥ 300 вказують на високий рівень стресу, 150 - 299 - середній, < 150 - низький.

Процедура застосування.

Шкала заповнювалася після Шкали Розенберга з метою мінімізації впливу стресових спогадів на оцінку самооцінки. Учасникам пропонувалося пригадати події за останній рік і відмітити відповідні пункти. Інструкція акцентувала на необхідності точності та уважності під час заповнення. Час виконання становив 10-12 хвилин. Для полегшення сприйняття пункти було подано у вигляді структурованого списку з короткими поясненнями.

Додаткові методи аналіз.

Для всебічного аналізу отриманих даних у процесі дослідження було використано декілька статистичних методів. Застосування різних типів статистичних процедур забезпечило глибоке та структуроване опрацювання результатів, а також це дало змогу підвищити точність та достовірність.

Описова статистика.

На початковому етапі обробки емпіричних даних застосовувалися методи описової статистики. Було розраховано середнє арифметичне як показник загального рівня досліджуваної характеристики у вибірці. Для оцінки варіативності даних визначалося стандартне відхилення, а медіана використовувалася як стійкий до викидів показник центральної тенденції. Частотний розподіл застосовувався для кількісного представлення значень змінних і структурування даних за категоріями.

Кореляційний аналіз.

Для встановлення взаємозв'язків між основними змінними дослідження було використано метод кореляційного аналізу. Застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволив визначити ступінь лінійних залежностей між двома кількісними змінними. Завдяки цьому методу можна оцінити, наскільки сильно та в якому напрямку змінна А змінюється разом зі змінною В. У

контексті психологічного дослідження цей метод є особливо доцільним, оскільки дозволяє виявити потенційні асоціації між рівнем самооцінки та стресостійкістю респондентів, не вдаючись до причинно-наслідкових висновків.

Порівняльний аналіз.

Для перевірки статистично значущих відмінностей між двома незалежними групами застосовувався t-критерій Стюдента, який дозволяє порівнювати середні значення досліджуваних показників між окремими категоріями респондентів (наприклад, за гендерною належністю або іншими соціально-демографічними ознаками). Перед його застосуванням перевірялася відповідність даних припущенням нормального розподілу та рівності дисперсій. Це дало змогу встановити наявність або відсутності відмінностей між середніми значеннями показників у різних групах і визначити доцільність подальшого роздільного аналізу.

Перевірка нормальності розподілу.

Однією з обов'язкових процедур при використанні переметричних методів аналізу є перевірка даних на відповідність нормального розподілу. Для цього було застосовано критерій Колмогорова-Смірнова, який є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки нормальності емпіричного розподілу. Даний критерій дозволяє встановити, чи є відмінності між фактичним розподілом даних і теоретично очікуваним нормальним розподілом. Перевірка нормальності є критично важливою, оскільки багато статистичних методів (зокрема, t-критерій і лінійна регресія) вимагають, щоб дані відповідали умовам нормальності для коректного застосування.

Шкала Розенберга була обрана через її універсальність та валідність у різних культурах.

Шкала Холмса і Раге підходить для оцінки стресу в молодіжній популяції, оскільки враховує широкий спектр життєвих подій, актуальних для цього віку (наприклад, зміна роботи, розрив стосунків). Онлайн-формат забезпечив

зручність і точність збору даних, а стандартизовані методики дозволили порівнювати результати з міжнародними дослідженнями.

Обрані методик є надійними та валідними інструментами для оцінки рівня самооцінки та проявів стресу, які широко використовуються в сучасній психологічній практиці та наукових дослідженнях. Поєднання цих методик із сучасними статистичними методами обробки даних забезпечує більш глибоке і комплексне розуміння досліджуваних явищ. Такий підхід дозволяє не лише зафіксувати наявність певних психологічних тенденцій, а й виявити зв'язки між ними, що створює надійну основу для подальшого інтерпретаційного аналізу та практичних висновків.

2.2 Аналіз результатів дослідження

На цьому етапі було проведено ґрунтовний аналіз емпіричних результатів, отриманих за двома методиками - шкалою самооцінки Розенберга та шкалою життєвих подій Холмса–Раге. Метою аналізу було виявлення загальних особливостей, рівня прояву самооцінки та стресостійкості студентської молоді, а також різноманітності їхніх реакцій на зовнішні стресові фактори, без аналізу взаємозв'язків між цими показниками. Аналіз включав два блоки: перший – оцінка результатів за шкалою самооцінки, другий - характеристика рівня стресогенності за шкалою життєвих подій.

За результатами шкали Розенберга, що вимірює загальну самооцінку особистості, спостерігається стабільна тенденція до позитивного уявлення про власну особистість серед більшості респондентів. Більше ніж 60% досліджуваних мали оцінку від 23 до 27 балів, що вказує на сформоване і переважно адекватне уявлення про себе, власні здібності та значущість. Це узгоджується із сучасними уявленнями про трансформацію молодіжної ідентичності в умовах інформаційного суспільства, де вища самооцінка пов'язується з соціальною активністю, академічною мотивацією та емоційною стабільністю.

Менша частина учасників (близько 20%) мала результати в межах 20-22 балів, що відповідає середньому рівню самооцінки. Такі показники свідчать про внутрішню нестабільність, тимчасові сумніви у власній значущості або про вплив ситуативних чинників (невдачі в навчанні, міжособистісні конфлікти). Ще менше респондентів (приблизно 8%) мали показники, що вказують на потенційно занижену самооцінку та потребує додаткового дослідження, а також інтерпретації з огляду на індивідуальний життєвий контекст.

У рамках загального аналізу варто також підкреслити, що навіть у межах вибірки, яка не є клінічною, простежується виражене розшарування за рівнем самооцінки, що являє собою важливий показник неоднорідності психологічного стану сучасної молоді. Така варіативність свідчить не лише про природні індивідуальні відмінності у характері, типі темпераменту чи стилях емоційної регуляції, а й про вплив ширшого соціального контексту - зокрема, культурних норм, домінантних цінностей, рівня соціальної підтримки, економічної стабільності, а також особливостей освітнього середовища.

Для частини молоді знижена самооцінка може виступати не стільки сталою особистісною характеристикою, скільки адаптивною реакцією на соціальну невизначеність, відсутність чітких перспектив професійного розвитку, зростаючу конкуренцію, нестабільність ринку праці та глобальні кризові процеси. За таких умов у молодій людині може формуватися відчуття невідповідності соціальним очікуванням, зниження впевненості у власних можливостях і підвищена чутливість до зовнішньої оцінки.

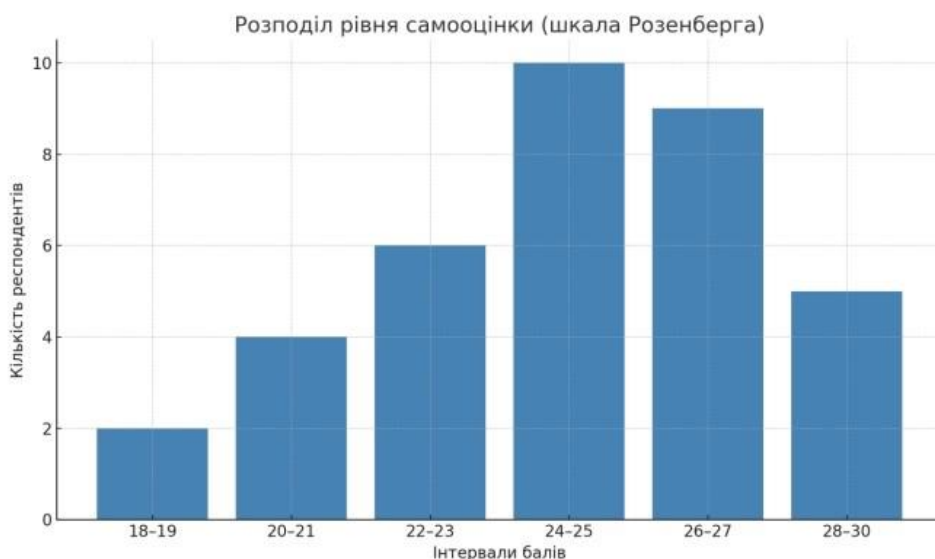


Рис. 2.4 Розподіл рівнів самооцінки серед респондентів.

Особливої уваги потребує недостатність підтримки з боку родинного та освітнього середовища. За її відсутності молода людина не отримує позитивного підкріплення, конструктивного зворотного зв'язку та безпечного простору для самовираження, що може призводити до поступового зниження самооцінки і негативно позначатися на емоційному стані, мотивації та здатності до адаптації. Натомість підтримка значущих дорослих, О

Таким чином, навіть серед психічно здорової популяції молоді спостерігаються значущі розбіжності в рівні самооцінки, які варто розглядати як складну взаємодію особистісних і соціальних детермінант. Це розширює простір для подальших психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку молодих людей у періоди самовизначення та емоційної нестабільності.

Аналіз результатів за шкалою життєвих подій Холмса-Раге дав змогу окреслити рівень стресового навантаження, що переживали респонденти протягом останнього року.



Рис. 2.5 Розподіл життєвих подій серед учасників.

У середньому рівень стресогенності становив 130,4 бала, що відповідає «зоні ризику», в якій за первинними положеннями методики, існує значна ймовірність виникнення психосоматичних симптомів або кризових адаптаційних станів. Найвищі значення досягали 160 балів, що свідчить про інтенсивність переживання життєвих змін. Найчастіше серед відмічених подій фіксувалися: «зміна формату навчання», «переїзд до нового місця проживання», «втрата звичного кола спілкування» та «погіршення фінансового становища родини».

Окрім цього, в анкетах фіксувалися значущі події, які не входили до базової шкали Холмса-Рей, проте супроводжувалися вираженим емоційним напруженням: переїзд за кордон, тривале розлучення з родиною, вимушена пауза в навчанні, переживання загрози війни або втрата житла. Такі обставини відображають глибину адаптаційних викликів, з якими стикалася молодь у досліджуваний період.

Досить цінним є те, що значна частина респондентів, попри високі бали за шкалою стресогенності, продемонстрували середньо-високі показники самооцінки, що свідчить про наявність у них психологічної резистентності -

здатності зберігати внутрішню рівновагу та функціональність в умовах зовнішнього чи внутрішнього тиску.

Отриманий результат може свідчити про сформовані механізми психологічного захисту, досвід подолання складних життєвих ситуацій та наявність особистісних ресурсів, зокрема віри у власні сили, позитивної Я-концепції, когнітивної гнучкості, здатності до рефлексії та емоційної саморегуляції. У сукупності ці характеристики забезпечують не лише ефективне подолання стресу, а й його трансформацію в ресурс для особистісного розвитку.

Крім того, важливу роль відіграє зовнішня підтримка – наявність сприятливого соціального середовища, підтримуючих взаємин у родині, дружнього кола, доступу до якісної освіти та психологічного супроводу. Позитивна оцінка з боку значущих інших, конструктивна участь у соціальних і професійних взаємодіях сприяють підтримці самооцінки навіть у періоди підвищеного стресу, що вказує на тісний взаємозв'язок між індивідуальними та середовищними чинниками у формуванні стійкості.

В той же час частина респондентів, які мали достатньо високі бали за шкалою життєвих подій, демонстрували і нижчі значення самооцінки. Це дозволяє припустити, що в їхньому випадку може мати місце певне виснаження адаптаційних можливостей, психоемоційне перевантаження або наявність критичного ставлення до себе у період невизначеності. Подібна динаміка може розглядатися як прояв так званого «накопиченого стресу», коли поєднання навчального, соціального та економічного навантаження призводить до зниження внутрішньої стабільності та підвищення вразливості до зовнішніх впливів. У таких умовах у молоді часто активізуються негативні когнітивні схеми (зокрема самозвинувачення та знецінення власних досягнень), що посилює відчуття тривоги та знижує рівень самооцінки.

Подібні тенденції є тривожним сигналом і вказує на потребу в розробці та впровадженні цілеспрямованих програм підтримки психологічного добробуту молодих людей, особливо в умовах зміненої структури

навчального процесу, соціального дистанціювання, невизначеності майбутнього та обмежень у соціальних контактах, які виникають через глобальні кризові явища. Саме такі програми можуть включати тренінги емоційної саморегуляції, розвиток навичок стрес-менеджменту, підтримку позитивного образу «Я», а також сприяти зміцненню соціальних зв'язків та почуття належності до спільноти.

Таким чином, взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю відображає як наявні внутрішні ресурси молоді, так і потенційні зони психологічної вразливості, що потребують уваги з боку фахівців у сфері психології, освіти та соціальної роботи. Самооцінка виступає не лише індикатором емоційного благополуччя, а й важливим механізмом, який впливає на здатність особистості адаптуватися до складних життєвих умов. У свою чергу, рівень стресостійкості визначає здатність молодої людини зберігати психологічну стабільність, ухвалювати рішення в умовах тиску та конструктивно долати виклики соціалізації й професійного становлення.

Підсумовуючи, можна сказати, що результат аналізу за двома методиками дають змогу окреслити досить повну та репрезентативну картину психоемоційного стану молодих людей. Висока варіативність життєвих подій, зафіксована в межах вибірки, у поєднанні зі здебільшого позитивною, хоча й не завжди стабільною самооцінкою, свідчить про наявність значного адаптаційного потенціалу серед молодіжної аудиторії. Водночас цей потенціал не є необмеженим: тривалі або інтенсивні навантаження, емоційне виснаження, відсутність зовнішньої підтримки можуть призводити до зниження стресостійкості та порушення емоційного балансу.

З огляду на це результати дослідження вказують на доцільність систематичного моніторингу психоемоційного стану студентської молоді, особливо в періоди соціальних трансформацій, реформ у сфері освіти, чи інших зовнішніх стресогенних впливів (наприклад, під час пандемій, воєнних конфліктів, економічної нестабільності). Превентивні заходи можуть включати просвітницькі програми, тренінги психологічної грамотності,

розвиток емоційного інтелекту, доступ до консультативної допомоги, а також заходи зі зміцнення позитивної самооцінки та формування адаптивних моделей поведінки.

2.3 Інтерпретація отриманих результатів

Виявлення взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю.

На цьому етапі дослідження було проаналізовано взаємозв'язок між двома основними психологічними змінними - рівнем самооцінки, вимірним за шкалою Розенберга, та рівнем життєвого стресового навантаження, оціненим за шкалою Холмса-Раге. Для визначення характеру та сили зв'язку застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дає змогу виявляти лінійні залежності між кількісними змінними.

Результати аналізу показали наявність статистично значущого оберненого кореляційного зв'язку між самооцінкою та рівнем життєвого стресу ($r = -0,41$; $p < 0,01$). Це може означати, що зі зростанням рівня самооцінки знижується рівень стресогенних подій, пережитих учасниками дослідження або їх суб'єктивний вплив. Отримані результати узгоджуються з численними емпіричними дослідженнями, які підтверджують роль самооцінки як особистісного ресурсу, що сприяє адаптації до складних життєвих обставин.

Він демонструє обернений зв'язок між рівнем самооцінки та життєвим стресом. Можна спостерігати тенденцію до зниження стресового навантаження у респондентів з вищим рівнем самооцінки (коефіцієнт Пірсона $r = -0.93$).

Отримані результати мають теоретичне та практичне значення. У теоретичному аспекті вони підтверджують положення когнітивно-біхевіорального підходу щодо ролі суб'єктивної оцінки себе у формуванні адаптивної поведінки. У практичному вимірі ці результати можуть бути використані при розробці психопрофілактичних програм для студентської молоді, спрямованих на розвиток упевненості в собі та внутрішнього контролю над життєвими подіями.

У контексті соціальних викликів (повномаштабна війна, зміни в освітньому процесі, міграція) варто не лише виявляти подібні закономірності, а ще й вчасно надавати психологічну допомогу тим, хто втрачає здатність до ефективної адаптації. Висновки, отримані на цьому етапі дослідження, свідчать про доцільність впровадження системної підтримки особистісного розвитку в закладах вищої освіти.

Таким чином, статистичний аналіз підтвердив наявність зворотнього зв'язку між рівнем самооцінки та стресостійкістю: чим вище самооцінка, тим нижче зазвичай є рівень сприйманого стресу. Це свідчить про те, що самооцінка виступає важливим внутрішнім ресурсом, який підтримує адаптаційні можливості молоді та допомагає зберігати психоемоційну рівновагу в умовах навантаження. Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень, що враховуватимуть додаткові індивідуальні та соціальні чинники, які можуть посилювати або послаблювати цей зв'язок, а також створюють підґрунтя для розробки комплексних психологічних програм підтримки молоді з метою розвитку стресостійкості через формування позитивного образу «Я» та підвищення впевненості в собі.

Практичні рекомендації на основі отриманих результатів.

Результати дослідження продемонстрували наявність оберненого зв'язку між рівнем самооцінки та стресостійкістю, що вказує на значущу роль самооцінки як психологічного ресурсу в умовах стресу. Молоді люди з вищим рівнем самооцінки зазвичай менш схильні до деструктивного впливу стресових факторів, оскільки мають більш стійке уявлення про себе, довіряють власним силам і ефективніше долають труднощі. Виявлений зв'язок дає підстави припускати, що самооцінка може бути цілеспрямовано розвинена через психопрофілактичні та корекційні заходи, спрямовані на формування адаптивних стратегій поведінки у складних ситуаціях. Нижче подано практичні рекомендації, які можуть бути використані фахівцями у сфері психології, освіти та соціальної роботи для підвищення стресостійкості молоді через роботу із самооцінкою.

Розвиток самооцінки як основа профілактики стресових станів. Одним з головних напрямків підвищення стресотійкості є створення програм, які будуть спрямовані на формування позитивної та стабільної самооцінки. Це можуть бути тренінгові заняття, інтерактивні воркшопи або групова психокорекційна робота. Надважливою складовою є елементи когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають учасникам ідентифікувати й трансформувати негативні установки про себе, які часто формуються під впливом соціального тиску або минулого досвіду. Такі установки можуть бути замінені на більш й підтримувальні переконання, що знижує вразливість до стресу.

Додатково ефективною практикою є вправи на саморефлексію, зокрема ведення особистих щоденників, написання мотиваційних звернень до себе в майбутньому та аналіз власних досягнень і помилок із позиції конструктивного навчання. Такі методи сприяють глибшому самопізнанню, прийняттю себе та формуванню стабільного відчуття власної цінності незалежно від зовнішніх обставин.

Психологічна підтримка в освітньому середовищі. Навчальні заклади також відіграють ключову роль у підтримці психологічного добробуту молодих людей, особливо під час підвищеного стресу, таких як сесії, державні іспити або процес професійного самовизначення. Одним з ефективних рішень є впровадження системи регулярного психологічного консультування для студентів. Такі консультації мають не лише корекційний, а й превентивний характер: своєчасне обговорення емоційних труднощів, сумнівів у власній компетентності та переживань щодо майбутнього сприяє зниженню внутрішньої напруги.

З особливою увагою варто підходити до роботи з молоддю, яка демонструє ознаки заниженої самооцінки, уникнення відповідальності, схильність до самоізоляції. Індивідуальні сесії з психологом, побудовані на принципах емпатії, безоцінного прийняття та активного слухання, дозволяють молодим людям відчувати підтримку, поступово змінити ставлення до себе,

виявити власні внутрішні ресурси. Методи клієнт-центрованого підходу можуть бути корисними в такій роботі, адже вони орієнтовані на зміцнення суб'єктної позиції клієнта.

Освітні та просвітницькі заходи як інструмент підвищення психологічної культури. Ще одним важливим напрямом роботи є підвищення обізнаності молоді про психологічні аспекти самооцінки, стресу та способи їх регулювання. Психоедукаційні заходи - інтерактивні лекції, відкриті зустрічі з психологами, перегляд відеоматеріалів із подальшим обговоренням, створення інформаційних буклетів — можуть сприяти формуванню у молоді проактивного ставлення до власного психічного здоров'я. Важливо, щоб ці заходи були не формальними, а мали живий, діалогічний характер.

Окрему увагу варто приділяти просвітницькій роботі з викладачами, кураторами груп, адміністрацією закладів освіти. Їхнє розуміння важливості самооцінки та емоційного добробуту студентів може сильно вплинути на загальний психологічний клімат у колективі. Атмосфера підтримки, прийняття та конструктивного зворотного зв'язку сприяє розвитку здорової самооцінки в молоді.

Групи взаємопідтримки як ресурс для зменшення стресу. Соціальна підтримка є одним з найпотужніших буферів проти негативного впливу стресу. Організація груп взаємопідтримки для молоді - простору, де учасники можуть спокійно обмінюватися досвідом, ділитися труднощами й ресурсами, - сприяє не лише емоційному розвантаженню, а й розвитку навичок емпатії, активного слухання, прийняття іншої точки зору. Такі групи можуть функціонувати у форматі регулярних зустрічей під модерацією психолога або фасилітатора, який підтримує безпечну атмосферу та структуру обговорення.

Особливість таких груп полягає в тому, що учасники отримують не стільки поради, скільки досвід «бути почутими» та «чути інших», що позитивно впливає на самооцінку, відчуття приналежності та довіру до світу. Ці аспекти мають безпосередній вплив на стресостійкість, оскільки

зменшують почуття самотності й безпорадності, що часто виникає в умовах хронічного стресу.

Висновки до II розділу

Отримані результати дослідження підтверджують, що розвиток самооцінки є важливою умовою підвищення стресостійкості молоді. Практичні рекомендації, наведені вище, ґрунтуються на емпіричних даних і можуть бути адаптовані до різних соціальних та освітніх контекстів. Вони передбачають комплексний підхід — від індивідуальної підтримки до групових і освітніх заходів — що забезпечує системну роботу з проблематикою психологічного благополуччя молоді. Реалізація цих стратегій може сприяти формуванню більш стійкого й адаптивного покоління, здатного ефективно долати життєві виклики.

Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю у молодих людей віком 18-30 років показало, що вища самооцінка сприяє зниженню рівня стресу, що свідчить про її важливу роль у психологічній адаптації. Більшість учасників продемонстрували середній рівень самооцінки та стресу, що відображає типові виклики молодіжного віку. Результати підкреслюють необхідність розвитку самооцінки для підвищення стресостійкості, що може бути досягнуто через психологічні тренінги, індивідуальні консультації та освітні програми. Дослідження має практичне значення для психологів і освітян, оскільки пропонує орієнтири для підтримки молоді в умовах сучасних соціальних та економічних викликів. Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення додаткових чинників, що впливають на стресостійкість, а також оцінку ефективності запропонованих інтервенцій.

ВИСНОВОК

У ході написання дипломної роботи було здійснено комплексне дослідження теоретичних засад і практичних аспектів взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю у молодих людей віком від 18 до 30 років. Аналіз наукової літератури засвідчив, що обидві характеристики - самооцінка та стресостійкість - є надважливими психологічними властивостями особистості, які суттєво впливають на її адаптаційні можливості, життєстійкість і загальний психоемоційний стан.

Самооцінка розглядається як складне багаторівневе утворення, яке включає в себе уявлення особистості про власні якості, можливості, значущість та місце у соціальному середовищі. Вона виконує важливу регулятивну функцію, впливає на прийняття рішень, рівень мотивації, емоційне благополуччя та стратегії поведінки. Формування самооцінки є динамічним процесом, що зазнає впливу зовнішніх (соціальне оточення, виховання, освітнє середовище) та внутрішніх (індивідуально-психологічні особливості, життєвий досвід) чинників.

Стресостійкість, у свою чергу, характеризується як здатність людини зберігати ефективність діяльності та внутрішню стабільність у ситуаціях психоемоційного напруження. Вона є інтегральною характеристикою особистості, що поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти та забезпечує адаптивне реагування на труднощі. Стресостійка особистість здатна до мобілізації ресурсів, конструктивного подолання труднощів та збереження психологічного благополуччя.

Особливу увагу в роботі приділено аналізу проявів цих характеристик у молодому віці - періоді, що супроводжується активними процесами самопізнання, формування ідентичності, засвоєння соціальних ролей і посиленням впливом зовнішнього середовища. Саме на цьому етапі закладаються основи особистісної стабільності, стратегій подолання стресу та

самосприйняття, що робить молодь вразливою, але водночас відкритою до активного особистісного розвитку.

Емпірична частина дослідження дозволила виявити наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та стресостійкістю молодих людей. Отримані результати свідчать про те, що вища самооцінка корелює з нижчим рівнем переживання стресу та кращими адаптаційними можливостями. Учасники з високою самооцінкою демонстрували більшу впевненість у собі, позитивні емоційні стани та ефективні стратегії подолання труднощів, тоді як низька самооцінка супроводжувалась тривожністю, сумнівами щодо власних можливостей і схильністю до деструктивних форм поведінки у стресових ситуаціях.

Більшість опитаних респондентів продемонстрували середній рівень як самооцінки, так і стресостійкості, що є типовим для молодіжного віку з урахуванням викликів сучасного соціального, освітнього та економічного середовища. Отримані результати вказують на необхідність підтримки психоемоційного розвитку молоді та створення умов для формування адекватної самооцінки й розвитку навичок стресостійкої поведінки.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані психологами, педагогами, тренерами особистісного розвитку та соціальними працівниками задля розробки профілактичних програм. Зокрема, для підвищення самооцінки та рівня стресостійкості доцільним є впровадження психологічних тренінгів, коучингових підходів, індивідуальних консультацій, програм емоційного інтелекту, а також просвітницьких заходів у навчальних закладах.

Перспективами подальших досліджень є вивчення впливу додаткових змінних (таких як темперамент, рівень тривожності, соціальна підтримка) на розвиток стресостійкості, а також оцінка ефективності різноманітних психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток позитивної самооцінки.

Узагальнюючи, можна дійти висновку, що самооцінка є одним із ключових внутрішніх ресурсів, який визначає здатність особистості ефективно долати стресові ситуації та підтримувати психологічне благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амінева, Я. Р. (2012). Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій // Вісник Дніпропетровського національного університету. Педагогіка і психологія. 2012. № 9/1. С. 10–15.
2. Андреева, О., Бишевец, Н., Плешакова, О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 32–36. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.32-36>.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М. Е. Білова. Одеса : Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2007. 20 с.
5. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців // Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. № 1. С. 105–116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2019_1_13.
6. Дорош І. М. Адміністрування стресових ситуацій в органах публічної влади : дис. д-ра філос. наук : 281 – публічне управління та адміністрування / Нац. ун-т «Львівська політехніка». Львів, 2021.
7. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 460 с.

8. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття // Науковий вісник Донбасу. 2011. № 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_21.
9. Дячук П. Самооцінка, її структура і функції в особистісному розвитку / П. Дячук. Уманський державний педагогічний університет імені П. Тичини, 2013.
10. Єргієва Л. Стрес: причини і ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану / Л. Єргієва // Психолог. 2012. № 6. С. 48-59.
11. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг-стратегіями поведінки // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 2. С. 100–108. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.18>.
12. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ...д-ра психол. наук : [спец.] 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія; 053 Психологія» / Когут Олександра Олександрівна ; Ун-т Григорія Сковороди. Переяслав, 2021. 47 с.
13. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2015_124_43.
14. Кокун О. М. та ін. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
15. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціальнопсихологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4026>.
16. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

- 17.Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку // Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 308–325. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_26_26.
- 18.Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія» / Р. Р. Кулаковська ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2022. 84 с.
- 19.Макарова О. Стресостійкість працівників поліції в залежності від типу темпераменту // Norwegian Journal of Development of the International Science. 2021. № 55-2. С. 65–69.
- 20.Мазур Т. В., Лещенко М. Є., Орешета Ю. В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях // Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2017. № 1. С. 40–45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr_2017_1_8.
- 21.Максименко С.Д. Загальна психологія. — К.: Центр навчальної літератури, 2006.
- 22.Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкої особистості: корекційно-розвивальна програма. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2022. 55 с.
- 23.Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану // Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72), № 5. С. 48–53. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>.
- 24.Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій // Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 396–412. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_35.
- 25.Пойкарчик С., Кульчицька А. Феномен стресостійкості як аспект ресурсноповедінкового потенціалу особистості. // Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної науки». Львів, 2022. С. 58–62.

- 26.Прудка Л. М. Особливості професійної стійкості особистості // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2013. № 1-2. С. 72-76.
- 27.Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник ; за заг. ред. В. Шмаргуна. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. – 198 с.
- 28.Синявський, В. В., Сергєєнкова, О. П. (2007). Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ: Наук. світ, 2007. 436 с.
- 29.Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 4. С. 113–117.
- 30.Стасюк В. В., Українець В. М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу // Вісник Національного університету оборони України імені І. Черняховського. 2023. № 1(71). С. 126–133. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-71-1-126-133>.
- 31.Стельмашук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт: дис. канд. психол. наук : 19.00.01 – Загальна психологія, історія психології / Львівський національний університет імені Івана Франка ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Львів – Київ, 2019. 218 с.
- 32.Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав. 424 с.
- 33.Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2021. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35446>
- 34.Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ. 2020.
- 35.Шмельцер А. Ю. Психологічні особливості стресостійкості в пізньому юнацькому віці під час війни: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2024. 57 с.
- 36.Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Теорія та історія соціології. Психологія

- особистості і "Габітус", № 39, С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>.
37. American Psychological Association. Stress in America 2023: A nation recovering from collective trauma. Washington, DC : APA, 2023. URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2023/collective-traumarecovery>.
38. Blascovich J., Tomaka J. Measures of self-esteem // У: Robinson J. P., Shaver P. R., Wrightsman L. S. (ред.). Measures of personality and social psychological attitudes. Academic Press, 1991. С. 115–160. DOI: [10.1016/B978-0-12-590241-0.50008-3](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50008-3).
39. Chen S. A study on psychological stress assessment of higher educational institution's students based on computer data mining technology // Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 13. Article ID: 1054907. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1054907>.
40. Dues D. J., Andrews E. K., Senchuk M. M., Van Raamsdonk J. M. Resistance to stress can be experimentally dissociated from longevity // The Journals of Gerontology: Series A. 2019. Vol. 74, № 8. P. 1206–1214. DOI: <https://doi.org/10.1093/gerona/gly213>.
41. Erikson E. H. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968.
42. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues // Perfectionism: Theory, research, and treatment. 2002. P. 5–31. DOI: [10.1037/10458-001](https://doi.org/10.1037/10458-001).
43. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11, № 2. С. 213–218. DOI: [10.1016/00223999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/00223999(67)90010-4).
44. Ng M. H. S., Lua V. Y. Q., Majeed N. M., Hartanto A. Does trait self-esteem serve as a protective factor in maintaining daily affective well-being? // Personality and Individual Differences. 2022. Vol. 198. Article 111804. DOI: [10.1016/j.paid.2022.111804](https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111804).

45. Orth U., Robins R. W. Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question // *American Psychologist*. 2022. Vol. 77, № 1. P. 5–17. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000922>.
46. Orth U., Robins R. W. The development of self-esteem // *Current Directions in Psychological Science*. 2014. Vol. 23. DOI: <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>.
47. Orth U., Robins R. W., Widaman K. F. Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012. Vol. 102, № 6. P. 1271–1288. DOI: [10.1037/a0025558](https://doi.org/10.1037/a0025558).
48. Rogers C. R. Client-centered therapy: its current practice, implications, and theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
49. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 326 p.
50. Schneiderman N., Ironson G., Siegel S. D. Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. Vol. 1, № 1. P. 607–628. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>.
51. Schmitt D. P., Allik J. Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. Vol. 89, № 4. P. 623–642. DOI: [10.1037/0022-3514.89.4.623](https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.4.623).
52. Scully J. A., Tosi H., Banning K. Life Event Checklists: Revisiting the Social Readjustment Rating Scale after 30 Years // *Educational and Psychological Measurement*. 2000. Vol. 60, № 6. P. 864–876. DOI: [10.1177/00131640021970952](https://doi.org/10.1177/00131640021970952).
53. Sethi A. The role of perceived social support in self-esteem and resilience among young adults // *International Journal of Indian Psychology*. 2023. Vol. 11, № 1. DOI: [10.25215/1101.211](https://doi.org/10.25215/1101.211).

54. Sowislo J. F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies // *Psychological Bulletin*. 2013. Vol. 139, № 1. P. 213–240. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0028931>.
55. World Health Organization. Adolescents: health risks and solutions. 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-healthrisks-and-solutions>.