

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра практичної та клінічної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавра»

«Дослідження зв'язку між самооцінкою та рівнем стресостійкості у молодих
людей»

«Investigation of the correlation between self-esteem and the level of stress
resistance among youth»

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Кульчицька Олександра Ігорівна

Керівник: к.психол.н., доцент Кирилішина М.Г.

Рецензент: к.психол.н., доцент Варнава У.В.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ 2025р.

Захищено на засіданні ЕК № _____
протокол № _____ від _____ 2025р.

Оцінка _____ / _____ / _____

Завідувач кафедри

(за національною шкалою/шкалою ECTS/бали)

_____ доц. Кантарьова Н.В.

Голова ЕК _____
підпис (ПІП)

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. 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	13
1.3. Взаємозв'язок самооцінки та стресостійкості в контексті психологічного функціонування особистості	23
Висновки до I розділу.....	27
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ САМООЦІНКОЮ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЮ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....	28
2.1. Організація, етапи проведення та методичне забезпечення емпіричного дослідження	28
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	39
2.3. Інтерпретація отриманих результатів	45
Висновки до II розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	54

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі молоді люди дедалі частіше зіштовхуються з інтенсивними психологічними навантаженнями, зумовленими як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. 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. Згідно з щорічним звітом American Psychological Association, понад 60% опитаних молодих дорослих віком 18–34 років у 2023 році зазначали, що стрес негативно впливає на їхнє повсякденне функціонування.

Ці соціальні й психологічні виклики спричиняють високий рівень емоційної напруги, тривожності та навіть зниження психоемоційної стабільності, що також підтверджується емпіричними спостереженнями Мороз Л. І. та Сафіна О. Д., які зафіксували у студентській молоді підвищену тривожність, дратівливість і зниження мотиваційної сфери в умовах кризи.

На цьому тлі особливої актуальності набуває вивчення індивідуально-психологічних ресурсів, що сприяють адаптації особистості до стресових умов та збереженню внутрішньої стабільності. Одним із таких ресурсів є самооцінка – центральний компонент Я-концепції, який визначає ставлення людини до себе, своїх можливостей і життєвих перспектив. У межах огляду Orth U., Robins R. W. підкреслюється, що висока самооцінка позитивно впливає на психічне благополуччя, полегшує процес адаптації та сприяє побудові міжособистісних зв’язків. Не менш важливим ресурсом психологічної стійкості є здатність особистості протистояти впливу негативних зовнішніх чинників, зберігати рівновагу в складних або екстремальних ситуаціях, що охоплюється поняттям стресостійкості. У роботі Когут О. О. детально проаналізовано як механізми її формування, так і вікові особливості прояву цієї якості в контексті соціальних трансформацій.

Наукові дослідження засвідчують, що висока, адекватна самооцінка може виконувати функцію психологічного буфера, пом'якшуючи вплив стресових чинників, сприяючи підтриманню позитивного емоційного стану, оптимістичного погляду на майбутнє та впевненості у власних можливостях.. Зокрема, в емпіричному дослідженні Іванової О. С. встановлено позитивний зв'язок між суб'єктивною оцінкою власної стресостійкості та застосуванням конструктивних стратегій подолання труднощів у молоді. Аналогічно, у роботі Sethi A. підтверджено значущу позитивну кореляцію між рівнем самооцінки та резилієнтністю серед молодих дорослих. Водночас дослідження Ng M.H.S. et al. демонструють, що зв'язок між самооцінкою й емоційним станом у стресових умовах є неоднозначним: іноді самооцінка не виконує захисної функції, що свідчить про складність механізмів їхньої взаємодії. Попри різноспрямованість окремих результатів, узагальнення, здійснене Афанасенко Л.А. та співавтор., вказує на те, що розвиток самооцінки й стресостійкості є провідними чинниками підтримки психологічної рівноваги молоді в умовах нестабільності.

Таким чином, вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю має суттєве значення для розуміння психологічного благополуччя молоді. Це дозволяє не лише глибше осмислити механізми адаптації, а й розробити науково обґрунтовані практичні рекомендації для підтримки психічного здоров'я в умовах нестабільності. Особливої цінності таке дослідження набуває у контексті профілактики тривожних і депресивних станів, поширених 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, що впливають на формування самооцінки в молодому віці.

3. Дослідити природу стресостійкості як психологічного явища.
4. Провести емпіричне дослідження з виявлення взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості у молоді через розвиток адекватної самооцінки.

Об'єкт дослідження – особливості самооцінки та стресостійкості у молоді.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем стресостійкості в молодому віці.

Методи дослідження:

Для досягнення мети були застосовані теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової літератури, систематизація підходів до вивчення явища самооцінки та стресостійкості, використання 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 і база дослідження. Вибірка складає 38 осіб віком від 18 до 30 років, 22 жінок (58%) і 16 чоловіків (42%) які проживають на території України та за кордоном. Анкети були поширені серед студентів ОНУ імені І. І. Мечникова та у соціальних мережах. Емпіричне дослідження проводилось у дистанційному форматі за допомогою онлайн-опитувальника, створеного у Google Forms.. Учасники дослідження мали різний досвід впливу воєнних подій, зокрема: вимушене переселення, втрата близьких, перебування в зоні бойових дій тощо.

Метою дослідження було вивчення рівня самооцінки та стресостійкості молодих людей, а також аналіз взаємозв'язку між цими показниками у контексті соціально-психологічної напруги.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів для діагностики психологічного стану молоді, створення програм розвитку стресостійкості та корекції самооцінки. Також вони можуть бути застосовані в освітніх та психоедукаційних програмах, спрямованих на профілактику тривожних, депресивних та дезадаптивних станів серед молодих людей. Отримані дані можуть слугувати базою для подальших наукових досліджень, зокрема для аналізу факторної структури психологічної стійкості та особистісного функціонування в умовах стресу.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), загальних висновків та списку використаної літератури. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 60 сторінок, основний зміст викладено на 52 сторінках, які містять 9 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 самооцінка визначається як суб'єктивна оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, моральних якостей, зовнішності, успішності в різних сферах життя. Це один з основних компонентів самосвідомості, що формує уявлення індивіда про власну цінність.

Самооцінка розглядається як складне психологічне утворення, що належить до базових характеристик особистості. Вона виконує важливу функцію у регуляції поведінки та діяльності індивіда, виступаючи як автономна складова особистісної структури. Її формування тісно пов'язане з активною участю самої людини та відображає унікальність її внутрішнього світу [22].

Згідно з науковими уявленнями, самооцінка є складовою самосвідомості, яка виражається в емоційно забарвлених судженнях людини про себе: про свої особистісні якості, здібності, моральні орієнтири та вчинки. Вона визначає характер стосунків із соціальним оточенням, рівень самокритичності, вимогливості до себе та сприйняття успіхів і поразок. Через це самооцінка суттєво впливає як на результативність людської діяльності, так і 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 виступає важливим компонентом механізму саморегуляції, що водночас може піддаватися впливу з боку зовнішнього середовища [13].

Науковці по-різному підходять до трактування поняття самооцінки, акцентуючи увагу на різних її аспектах. Так, К. Роджерс розглядає її як частину Я-концепції, яка виникає і розвивається у процесі взаємодії з важливими іншими людьми. А. Маслоу, у свою чергу, інтерпретує самооцінку крізь

призму ієрархії потреб, пов'язуючи її з потребою в любові, належності до групи, а також із самоповагою.

Самооцінка включає загальне емоційне ставлення до себе — позитивне або негативне, залежно від того, як людина оцінює власні переваги та недоліки. Вона також може розглядатися як когнітивна структура, що допомагає впорядковувати знання, пов'язані із власним «Я». Самооцінка є важливим чинником у процесі формування особистості, оскільки мотивує людину відповідати як зовнішнім вимогам, так і власним уявленням про себе.

Окрім цього, самооцінка тісно пов'язана з елементами самосвідомості — такими як самопізнання, ставлення до себе та здатність до саморегуляції. Р. Бернс ототожнює її із частиною Я-образу, що включає сформовані уявлення людини про саму себе та відповідні внутрішні установки, які впливають на її поведінку. Вона відіграє важливу роль у процесах соціальної адаптації, зумовлюючи ефективність міжособистісної взаємодії, здатність долати труднощі та рівень активності в різних сферах життя. Також самооцінка виконує регулятивну функцію — допомагає людині контролювати власну поведінку та діяльність, приймати рішення згідно з особистими переконаннями, цілями й можливостями.

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 самого 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 коріння, що сягає античних часів. Дослідники вважають, що саме в Стародавній Греції людина почала усвідомлювати власну внутрішню реальність. Філософські роздуми різних мислителів створили основу для осмислення 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, а Гегель — із процесом переходу від індивідуального до загального. Фейєрбах, у свою чергу, наголошував на тілесно-чуттєвій природі “Я” і його діалогічній сутності.

Таким чином, у різні історичні періоди “Я” розглядалося як центральна точка взаємопроникнення індивідуального й соціального, що підкреслює глибоку філософську й культурну обумовленість самооцінки.

Самооцінка виконує низку ключових функцій, які мають важливе значення для розвитку особистості. До таких функцій належать: мотиваційна, орієнтаційна, регулятивна та рефлексивна. Мотиваційна функція проявляється через формування мотивів, цілей і ідеалів, що визначають причини діяльності людини. Орієнтаційна функція дозволяє людині орієнтуватися у власних можливостях, оцінювати свою поведінку та позицію в соціальному середовищі. Регулятивна функція забезпечує здатність до свідомого управління власною поведінкою, особливо в ситуаціях, які вимагають зусиль і витримки для досягнення поставлених цілей. Рефлексивна функція проявляється у вмінні осмислювати свої дії, аналізувати їх та обґрунтовувати власні рішення.

Попри значну кількість досліджень, у науковій спільноті немає єдиного підходу до структури самооцінки. Водночас у більшості наукових праць простежується спільне виділення двох основних компонентів: когнітивного та емоційно-ціннісного. Ці складові пронизують усі рівні самооцінки, її форми й типи. Взаємодія між ними може мати різні прояви: наприклад, високий рівень когнітивного компоненту не завжди поєднується з високим емоційним задоволенням собою — у деяких випадках людина, маючи добре усвідомлене уявлення про себе, може водночас занижено оцінювати власну цінність. Проте за таких умов часто зберігається здатність до критичного самоосмислення й рефлексії [9].

У психології самооцінка розглядається як складне багатокomпонентне утворення, що відіграє ключову роль у розвитку особистості, її поведінкових стратегіях та здатності до адаптації в соціумі. Вона визначає, як людина сприймає себе, як реагує на зовнішні виклики, наскільки впевнено відчувається у міжособистісних стосунках і чи здатна ефективно долати життєві труднощі.

Рівень самооцінки може бути високим, низьким або адекватним (реалістичним). Висока самооцінка зазвичай забезпечує людині впевненість у собі, стійкість до фрустрацій, ініціативність і прагнення до досягнень. Такі особистості, як правило, активні у соціальній взаємодії, схильні до прийняття рішень і беруть на себе відповідальність. Проте завищена самооцінка, яка не відповідає реальному рівню можливостей, може призводити до проблем у взаємодії з іншими, ігнорування конструктивної критики, самозакоханості та конфліктності. У свою чергу, низька самооцінка супроводжується невпевненістю, тривожністю, униканням нових завдань і ситуацій, схильністю до самозвинувачення та залежністю від оцінок оточуючих. Людина з низькою самооцінкою часто відчуває себе менш цінною і недостатньо компетентною.

Залежно від стабільності виділяють стабільну та нестабільну самооцінку. Стабільна самооцінка характеризується відносною сталістю уявлень про себе, незалежністю від ситуативних обставин та зовнішніх оцінок. Така самооцінка сприяє внутрішній цілісності та впевненості, є важливою передумовою стресостійкості. Натомість нестабільна (варіативна) самооцінка змінюється залежно від успіхів або невдач, зовнішнього підкріплення, настрою. Людина з нестабільною самооцінкою часто вагається у своїй цінності, її впевненість легко похитнути, що ускладнює самореалізацію.

Особливості самооцінки в молодому віці. Молодий вік охоплює період від приблизно 18 до 25 років і вважається надзвичайно важливим та чутливим етапом у становленні особистості. Це фаза активного психологічного, соціального й емоційного розвитку, коли відбувається пошук власного «Я», уточнюються життєві цілі, цінності, формуються життєві сценарії та соціальні ролі. Водночас — це період зростаючої автономії, 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 інших.

Формування самооцінки у молодому віці є складним, динамічним процесом, який залежить від цілого комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх факторів належать індивідуальні психологічні риси, такі як темперамент, рівень емоційної стабільності, самоусвідомлення, ступінь рефлексивності, когнітивні стилі тощо. Самооцінка в цьому віці часто є нестійкою, фрагментарною, може змінюватися залежно від досвіду успіху чи невдач, а також від зворотного зв'язку, отриманого від значущих осіб.

Серед зовнішніх факторів 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 стикається з порівнянням себе з іншими — за інтелектуальними досягненнями, соціальними навичками, зовнішністю чи фінансовими можливостями. Це може сприяти як зростанню, так і зниженню самооцінки залежно від суб'єктивного досвіду.

Важливу теоретичну основу для розуміння особливостей самооцінки у молодому віці надає концепція психосоціального розвитку Е. Еріксона. Він розглядає молодість як період ідентифікації, в якому головне завдання — вирішити кризу ідентичності [41]. Пошук відповіді на питання «Хто я?» і «Ким я хочу бути?» нерозривно пов'язаний із формуванням стабільної самооцінки, яка, однак, може бути надзвичайно вразливою у цей час. Невизначеність майбутнього, складність життєвих виборів і відсутність чіткої підтримки можуть призвести до розгубленості, внутрішнього конфлікту, що проявляється у коливаннях самооцінки.

Значну 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 наголошує на важливості 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 заниженої або надмірно завищеної самооцінки, що може негативно вплинути на адаптаційні механізми особистості.

Окрім безпосереднього соціального оточення, сьогодні дедалі більшого значення набуває вплив цифрового середовища — соціальних мереж, блогів, платформ візуального контенту. Молодь активно взаємодіє з цими каналами, часто піддається порівнянню з ідеалізованими образами, що нав'язуються у віртуальному просторі. Ідеалізація краси, успішності, продуктивності створює викривлену картину реальності, яка сприяє зростанню самокритичності, незадоволеності собою, емоційному вигоранню. Це явище є предметом численних досліджень у сучасній психології, де підкреслюється важливість розвитку критичного мислення та психологічної грамотності в умовах інформаційного перевантаження.

Також важливо зазначити, що самооцінка в молодому віці 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, і саме їхня збалансованість дозволяє молодій людині формувати цілісне, реалістичне уявлення про себе, адекватно сприймати власні сильні та слабкі сторони, підтримувати внутрішню гармонію та емоційний баланс.

Занижена або надмірно 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 почуття меншовартості. У деяких

випадках така дисгармонія спричиняє виникнення внутрішніх конфліктів, труднощів у соціальній адаптації, порушень у побудові стосунків або схильності до унікальних форм поведінки, включно із залежностями. Тому важливим завданням 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 психічне здоров'я.

Отже, самооцінка у молодому віці — це складний, багатовимірний феномен, який формується на перетині особистісних, міжособистісних та соціокультурних факторів. Вона не лише відображає ставлення людини до самої себе, а й активно впливає на всі сфери її життя: від рівня психологічного благополуччя до здатності досягати цілей, долати труднощі та встановлювати здорові міжособистісні стосунки. У цей період інтенсивного особистісного становлення саме самооцінка виконує функцію внутрішнього компаса, що спрямовує поведінку, визначає амбіції, рівень мотивації та стиль емоційного реагування. Формування здорової самооцінки є запорукою майбутньої стійкості до стресів, впевненості в собі, здатності до самореалізації та адаптації в динамічному соціальному середовищі. У контексті сучасних викликів, таких як тиск соціальних мереж, високі очікування суспільства, нестабільність життєвих обставин, самооцінка набуває ще більшого значення. Тому глибоке наукове вивчення цього явища, розробка профілактичних і корекційних програм психологічної підтримки молоді є важливими завданнями сучасної психології та психотерапевтичної практики.

1.2 Психологічна сутність і структура стресостійкості особистості

Для того щоб осмислити поняття стресостійкості як психологічного феномену, насамперед необхідно з'ясувати сутність самого явища стресу. Взагалі, 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 технічний контекст є особливо цікавим, оскільки закладає основу для сучасного розуміння 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 сформулював концепцію загального адаптаційного синдрому, що описує фізіологічні та психологічні реакції організму на зовнішні подразники. Сельє визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що до нього пред'являється. Ця концепція заклала підґрунтя для подальших психологічних досліджень, які почали розглядати стрес 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 виникає як реакція на ситуацію, яка сприймається як загрозна, складна або така, що перевищує особистісні 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). Важливу роль у формуванні стресових реакцій відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості: тип темпераменту, стиль мислення, рівень тривожності, самооцінка, наявність чи відсутність підтримки з боку соціального оточення.

Розрізняють різні форми та рівні психологічного стресу. До них можна віднести:

- емоційні стреси, пов'язані з переживанням страху, гніву, тривоги, розчарування;
- мотиваційні та інтелектуальні стреси, що виникають при конфліктах між цілями, внутрішніми установками та об'єктивними можливостями;

- стреси, спричинені розумовим перенавантаженням;
- ситуації, пов'язані з терміновим прийняттям важливих рішень;
- фрустраційні переживання, викликані перешкодами на шляху до мети;
- соціальні стресори, пов'язані з оцінюванням діяльності з боку інших, високою відповідальністю, конкуренцією.

Слід зазначити, що стрес є неминучим компонентом життя людини й сам по собі не є ні «поганим», ні «хорошим». Помірний рівень стресу може мобілізувати ресурси організму, підвищувати мотивацію та працездатність. Проте хронічний або надмірний стрес здатен мати руйнівний вплив на психічне і фізичне здоров'я, спричиняючи вигорання, психосоматичні розлади, депресивні стани тощо.

Особливої актуальності вивчення психологічного стресу набуває в умовах сучасного інформаційного суспільства, де людина постійно перебуває в стані багатозадачності, високих вимог, невизначеності та швидких змін. Найвразливішими до стресу є соціальні групи, які перебувають у стані переходу або адаптації, зокрема студенти. Саме студентська молодь, яка стикається 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 необхідним підґрунтям для подальшого аналізу феномену стресостійкості — здатності людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи психологічну рівновагу та функціональність.

У контексті сучасної психології стресостійкість розглядається як важлива особистісна характеристика, що забезпечує ефективне функціонування людини в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Дослідники трактують її як здатність індивіда зберігати внутрішню рівновагу, працездатність і ментальне здоров'я за умов дії екстремальних або дестабілізуючих зовнішніх чинників. Високий рівень стресостійкості пов'язаний із наявністю розвинених адаптаційних механізмів,

а також з умінням мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для ефективного подолання труднощів.

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

Формування стресостійкості тісно пов'язане з пошуком і розвитком внутрішніх ресурсів особистості. До таких ресурсів можна віднести: навички емоційної регуляції, соціальну підтримку, внутрішню мотивацію, цілеспрямованість, а також наявність життєвих смислів і цінностей. Саме ці чинники сприяють зменшенню руйнівного впливу 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 розуміється як сукупність когнітивних та поведінкових стратегій, які індивід застосовує у стресовій ситуації з метою 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 сприяють вони ефективному подоланню труднощів або ж, навпаки, посилюють негативні наслідки стресу.

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

- Пошук соціальної підтримки. Людина звертається за допомогою чи співпереживанням до близьких людей, друзів, родини, а також до професіоналів (наприклад, психолога чи психотерапевта). Це дозволяє зменшити емоційне напруження та знайти конструктивні способи подолання стресу завдяки спільному аналізу ситуації.

- Позитивна переоцінка ситуації. Особа намагається змінити власне сприйняття події, шукає у складних обставинах нові можливості для розвитку або навчання. Такий підхід дозволяє зменшити вплив стресора завдяки зміні ставлення до нього.

- Прийняття відповідальності. Людина визнає свою участь у створенні або вирішенні проблеми, що підвищує її активність у подоланні труднощів і формує почуття контролю над ситуацією.

- Планування дій. Суб'єкт розробляє чіткий план поведінки, продумує кроки для вирішення проблеми або її зменшення. Це дозволяє структурувати ситуацію, зменшити рівень тривожності та уникнути імпульсивних рішень.

- Релаксація та управління емоціями. Сюди належить використання технік релаксації, дихальних практик, медитації або занять, які допомагають заспокоїтися, зосередитися на теперішньому моменті та знизити фізіологічну напругу.

Деструктивні (неадаптивні) копінг-стратегії характеризуються уникненням вирішення проблеми, емоційною дезорганізацією, запереченням або агресивною поведінкою. Вони не усувають джерело стресу, а часто лише погіршують психологічний стан особистості.

- Уникнення. Людина намагається не стикатися з проблемою, уникає обговорення або дій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Це може дати тимчасове полегшення, але в довгостроковій перспективі лише загострює труднощі.

- Заперечення проблеми. Індивід відмовляється визнавати наявність проблеми або стресової події, ігнорує її вплив. Це блокує усвідомлене реагування та позбавляє можливості ефективно впоратися з ситуацією.

- Надмірне емоційне реагування. Виражається в нестриманості, істеричності, тривожності або депресивних реакціях, які не сприяють подоланню проблеми, а лише ускладнюють її сприйняття.

- Агресивна поведінка. Реакція на стрес у вигляді словесної або фізичної агресії, спрямованої на інших людей або на себе. Такий тип поведінки поглиблює конфлікти, порушує соціальні зв'язки та підвищує емоційне напруження.

У реальному житті особистість часто комбінує різні копінг-стратегії залежно від ситуації, життєвого досвіду, індивідуальних особливостей і наявних ресурсів. Визначення домінуючих стратегій подолання стресу має важливе значення для психологічної діагностики та побудови ефективної інтервенції з метою покращення адаптаційного потенціалу особистості.

Методи управління стресом умовно поділяють на три основні категорії:

Загальні (психогігієнічні) - передбачають підтримання здорового способу життя, забезпечення режиму праці й відпочинку, регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, повноцінний сон, розвиток емоційної культури та навичок саморегуляції.

Оперативні (невідкладні) - використовуються безпосередньо у стресовій ситуації. Це можуть бути техніки глибокого дихання, м'язової релаксації, короткочасна ізоляція від подразника, внутрішні діалоги для зниження тривоги тощо.

Попереджувальні - спрямовані на підвищення загальної стресостійкості через тривалу роботу над собою: розвиток когнітивної гнучкості, вміння

прогнозувати складні ситуації, адаптивне моделювання поведінки, підвищення самооцінки, удосконалення соціальних навичок.

У зв'язку з нестабільністю сучасної реальності, зростає інтерес до вивчення явищ стресу та здатності людини протистояти йому. Наукові дослідження свідчать, що стресова реакція є природним механізмом організму, який активується у відповідь на загрозові ситуації. Цей механізм включає вивільнення певних гормонів, таких як адреналін і глюкокортикоїди, які стимулюють серцеву діяльність і мобілізують ресурси 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. Такі чинники викликають значне напруження нервової системи, емоційне виснаження та зниження адаптивних резервів організму. При накопиченні ці прояви можуть перейти у хронічну форму, погіршуючи як фізичне, так і психічне здоров'я підлітків. Це може проявлятися у вигляді тривожності, втоми, безсоння, зниження концентрації, розладів травлення, а іноді й у вигляді психосоматичних чи психічних порушень.

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

Так, М. М. Шпак розглядає стресостійкість як інтегральну властивість особистості, яка поєднує в собі когнітивні, емоційні, адаптивні й особистісні риси. На її думку, саме цей комплекс дозволяє людині протистояти стресу та зберігати психічне здоров'я попри негативний вплив зовнішніх факторів [14].

Особливість такого підходу полягає у цілісному баченні 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 ця властивість формується поступово, в процесі багаторазового зіткнення особистості з різними стресогенними ситуаціями. Таким чином, стресостійкість виступає як результат життєвого досвіду подолання труднощів, що передбачає наявність структурованого досвіду та здатності адаптуватися до нових викликів [8]. Цей підхід особливо важливий у контексті психологічного розвитку, оскільки він підкреслює роль навчання, рефлексії та самовдосконалення.

Л. М. Смольська, у свою чергу, наголошує на діяльнісному аспекті стресостійкості, трактуючи її як здатність особистості швидко й ефективно долати перешкоди на шляху до досягнення мети [6]. У цьому визначенні простежується тісний зв'язок між стресостійкістю та вольовими якостями, такими як рішучість, наполегливість, здатність до мобілізації ресурсів у критичних ситуаціях. Такий підхід часто застосовується в дослідженнях, пов'язаних із професійною сферою, де важливо не лише пережити стрес, а й досягти результату, незважаючи на труднощі.

Комплексне розуміння цього феномену пропонують у своїх роботах Р. М. Шевченко та Ю. О. Тептюк. Вони акцентують увагу на тому, що стресостійкість виявляється як здатність особистості зберігати функціональність у складних, екстремальних або професійно напружених ситуаціях. При цьому важливо, щоб діяльність людини не супроводжувалася негативними наслідками для її здоров'я або 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 розглядає стресостійкість як складну властивість, яка охоплює низку інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних

характеристик. Її бачення цього поняття ґрунтується на здатності особистості витримувати значні навантаження без втрати внутрішньої рівноваги [41]. У цьому контексті важливою є ідея збереження спокою, врівноваженості та контролю в ситуаціях сильного тиску, що особливо актуально для професій, пов'язаних із прийняттям швидких і відповідальних рішень.

О. І. Михайлова вносить до розуміння стресостійкості додатковий структурно-функціональний аспект. Вона визначає її як динамічну властивість, яка є результатом процесу взаємодії між особистістю та стресогенним фактором. Особливу увагу вона приділяє тому, як людина репрезентує ситуацію у своїй свідомості, які об'єктивні характеристики ситуації впливають на неї та які вимоги ця ситуація висуває до особистості [13]. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми формування та прояву стресостійкості, включаючи роль інтерпретації подій.

В. М. Крайнюк акцентує на витривалості особистості як ключовому компоненті стресостійкості. На його думку, вона охоплює сукупність якостей, що дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, емоційні та вольові навантаження без шкоди для себе чи оточуючих [5]. Така трактовка знову ж таки виводить поняття стресостійкості на рівень здатності до тривалої діяльності в умовах напруження, не втрачаючи при цьому ефективності та гуманності.

І. М. Дорош робить акцент на біологічному компоненті стресостійкості, розглядаючи її як природну захисну функцію організму. Однак вона зауважує, що для ефективної реалізації цієї функції необхідні конструктивні стратегії поведінки, так звані копінг-стратегії, а також розвиток емоційного інтелекту [3]. Її підхід допомагає 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]. Такий погляд особливо цінний для практичної психології, оскільки дозволяє оцінити не лише факт наявності стресостійкості, а й ефективність її використання.

О. О. Когут пропонує глибоке системне розуміння стресостійкості, трактуючи її як властивість, що забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стресові впливи. Крім того, вона наголошує на важливості здатності особистості трансформувати негативний постстресовий досвід у позитивний ресурс шляхом переосмислення цінностей і змістів [4]. Такий підхід розширює рамки традиційного розуміння стресостійкості, додаючи їй глибоко екзистенційного виміру.

Отже, аналізуючи підходи різних авторів, можна зробити висновок, що стресостійкість у сучасній психології розглядається як складна, багатофакторна властивість особистості. Вона включає не лише здатність витримувати стрес, а й активно адаптуватися до нього, зберігати функціональність, внутрішню рівновагу, продуктивність та здатність до розвитку. Її формування відбувається у процесі взаємодії з середовищем, накопичення досвіду, формування копінг-стратегій та особистісного 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. Молоді люди часто стикаються 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 супроводжується впливом численних стресогенних чинників, як-от академічний тиск, конкуренція, невизначеність майбутнього, соціальні порівняння, матеріальні труднощі або сімейні конфлікти.

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. Саме в цей період закладаються основи психологічної гнучкості та адаптації, які будуть визначати подальшу стресостійкість особистості у дорослому житті. Важливу роль у цьому процесі відіграє рівень самооцінки, яка виступає своєрідним внутрішнім регулятором 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 молодому віці 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 розглядаються як взаємопов'язані конструкти, що відіграють ключову 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, а також зовнішніх чинників, зокрема соціального середовища, досвіду взаємодії з оточенням, успіхів і невдач у значущих сферах життя. Стресостійкість, у свою чергу, характеризується здатністю особистості ефективно справлятися з

життєвими труднощами, зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змінних умов середовища [1].

Дослідження показують, що висока самооцінка є одним із ключових 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 рідше демонструють уникнення проблем чи деструктивні реакції, натомість схильні до активного подолання труднощів і саморегуляції. Навпаки, низька самооцінка може знижувати здатність до адаптації, посилюючи вразливість до стресу, провокуючи почуття безпорадності, тривожність, невпевненість у собі та підвищуючи ризик розвитку психологічних розладів, таких як депресія та тривожні стани [47].

Емпіричні дослідження підтверджують існування позитивного кореляційного зв'язку між самооцінкою та стресостійкістю. Так, у дослідженні, проведеному 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 виступати як захисний фактор, що підвищує здатність особистості протистояти стресовим впливам.

Крім того, 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 означає, що підвищення самооцінки може посилювати позитивний вплив стресостійкості на загальний стан особистості, сприяючи формуванню більшої емоційної витривалості, стійкості до фрустрації, здатності долати невдачі без значного зниження внутрішньої мотивації.

Особливості самооцінки і стресостійкості в молодому віці. Молодий вік, 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 вважається, що молодий вік триває від 18 до 30 років [20]. Цей період характеризується активними процесами самовизначення, пошуком життєвих орієнтирів, становленням професійної ідентичності, розвитком автономності та відповідальності, а також формуванням 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. Саме в цей період життя відбувається інтенсивний когнітивний, емоційний і соціальний розвиток, що створює як нові можливості, так і виклики.

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 стикається 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 часті зміни в соціальному оточенні, академічному середовищі, а також внаслідок активного пошуку ідентичності. Молоді люди, які мають адекватну самооцінку, зазвичай демонструють більш гнучке мислення, кращу міжособистісну взаємодію, вищу емпатію та більшу здатність до вирішення проблемних ситуацій [54]. Вони рідше звертаються до деструктивної критики самого себе, що сприяє збереженню позитивної Я-концепції навіть в умовах невдач.

Стресостійкість у цей віковий період також знаходиться на стадії активного формування. Молоді люди часто вперше стикаються з тривалим

психоемоційним навантаженням, пов'язаним із навчанням, першими місцями роботи, фінансовою нестабільністю, очікуваннями суспільства та необхідністю приймати самостійні рішення. Здатність ефективно долати ці стресові впливи залежить не лише від зовнішніх обставин, але й від внутрішніх ресурсів особистості — передусім рівня самооцінки, емоційної регуляції, самоконтролю, внутрішньої мотивації та когнітивної гнучкості.

Дослідження показують, що в молодому віці існує статистично значущий позитивний зв'язок між високим рівнем самооцінки та стресостійкістю. Молодь із позитивною Я-концепцією демонструє кращі адаптаційні стратегії, рідше використовує уникнення або емоційне пригнічення як спосіб боротьби зі стресом, менш схильна до емоційного виснаження, депресивних і тривожних станів [5]. Натомість низька самооцінка у молодих людей пов'язана з більшою ймовірністю виникнення негативних емоцій, песимістичного стилю мислення, заниженого почуття самоефективності та труднощами в подоланні життєвих проблем [36].

Формування обох характеристик – самооцінки та стресостійкості – значною мірою залежить від середовища: сім'ї, освітнього закладу, групи однолітків. Позитивний вплив на розвиток цих якостей має психологічна підтримка, безпечне емоційне середовище, наявність підтримуючих дорослих, залучення до активної соціальної взаємодії, участь у діяльності, яка сприяє самореалізації, а також розвиток навичок емоційного інтелекту [1]. Особливо ефективними є програми тренінгового формату, що спрямовані на розвиток рефлексії, позитивного мислення, подолання внутрішніх обмежень та укріплення особистісного потенціалу.

Таким чином, молодий вік є чутливим періодом для формування фундаментальних психологічних характеристик особистості, які зумовлюють подальшу здатність ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом. Адекватна самооцінка та високий рівень стресостійкості сприяють соціальному й професійному успіху, а також загальному психологічному добробуту. Психологічна підтримка на цьому етапі є важливим чинником розвитку як

самооцінки, так і стресостійкості, що має враховуватись у практиці 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 людини про саму 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 трактується як інтегральна властивість, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Також було розглянуто особливості прояву самооцінки та стресостійкості в молодому віці. Цей період характеризується інтенсивними особистісними змінами, що супроводжуються підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів та активним пошуком ідентичності. Саме в цей період відбувається активне формування внутрішніх механізмів регуляції та стабілізації особистісного стану.

Таким чином, узагальнення теоретичного матеріалу дозволяє стверджувати, 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 проведення та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Дослідження складалось з наступних етапів:

Підготовчий етап: на якому сталося визначення теоретико-методологічної бази дослідження, формування вибірки, та підбір психодіагностичного інструментарію, а також проведено пілотне тестування на малій вибірці студентів;

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

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

Підготовчий етап нашого дослідження розпочався з визначення теоретико-методологічної бази, що включала аналіз сучасних наукових підходів до вивчення самооцінки та стресостійкості. Було сформовано попередню вибірку, яка складалася з молодих людей — студентів вищих навчальних закладів, що відповідали критеріям дослідження. Далі відбувся підбір психодіагностичного інструментарію для вимірювання двох ключових психологічних показників — рівня самооцінки та стресостійкості. Для цього ми обрали добре відомі і широко використовувані інструменти: шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) та шкалу життєвих подій Холмса–Раге (Holmes–Rahe Stress Scale). Обидві шкали було перекладено українською мовою з дотриманням принципу еквівалентності змісту. Щоб упевнитися у зрозумілості формулювань для молодіжної аудиторії, ми провели невелике пілотне тестування серед 5–7 знайомих студентів. Це дало

змогу виявити незначні стилістичні неточності в інструкціях, які були оперативно виправлені.

На основному етапі відбувся безпосередній збір даних. Цей процес тривав орієнтовно два тижні. Посилання на анкету, створену у Google Forms, було поширене у кількох каналах: університетських телеграм-групах, чатах студентів різних спеціальностей, а також поширено через 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 ми отримали 38 повних і валідних анкет, що становить достатній обсяг вибірки для кореляційного аналізу.

У процесі збору ми не ставили обмежень щодо спеціальності чи форми навчання, але обов'язковими критеріями були: вік у межах від 18 до 30 років, добровільна згода на участь та розуміння мови анкети. Учасники могли заповнити анкету у зручний для них час і з будь-якого пристрою. Завдяки цьому опитування проходило у звичних для респондентів умовах, що сприяло зниженню рівня тривоги та зростанню широті відповідей. У вступі до анкети було вказано, що дослідження є анонімним і результати будуть використані лише у наукових цілях.

Після завершення етапу збору даних ми ретельно перевірили отримані анкети на наявність пропусків, дублювань або логічно суперечливих відповідей. Усі анкети відповідали технічним вимогам і були прийняті для аналізу. Спочатку ми перенесли дані до таблиці Excel, а потім — у програму статистичної обробки SPSS. Першим кроком став аналіз описової статистики: було розраховано середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні бали за кожною шкалою. Це дозволило оцінити загальний рівень самооцінки та кількість стресогенних подій серед учасників.

Основним статистичним методом, який ми застосували, був коефіцієнт кореляції Пірсона. Його використання дало змогу виявити, наскільки сильно і в якому напрямі пов'язані між собою змінні самооцінки та стресостійкості. Ми також перевірили, чи існують статистично значущі відмінності в рівнях цих

показників залежно від статі або місця проживання, однак ці аналізи не були головною метою роботи, а радше доповнювали загальну картину.

На завершальному етапі ми здійснили інтерпретацію отриманих результатів і сформулювали узагальнені висновки. Зокрема, було виявлено певні закономірності, що дозволяють зробити припущення про вплив самооцінки на здатність молоді справлятися з життєвими труднощами. Ми склали короткий перелік практичних рекомендацій, які можуть бути корисними студентам, психологам, а також викладачам, які працюють із молоддю. Хоча наше 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 був побудований з урахуванням реалій університетського життя: обмеженого часу, простоти доступу до анкетування та зручності для респондентів. Саме тому ми відмовилися від складних формальностей, натомість зробили акцент на доступності, прозорості й надійності кожного етапу. Досвід проведення цього емпіричного етапу підтвердив доцільність використання онлайн-опитувань для вивчення психологічних особливостей сучасної молоді.

Характеристика вибірки.

У дослідженні взяли участь 38 осіб віком від 18 до 30 років. Розмір вибірки було обрано на основі міркувань достатності для базового кореляційного аналізу з урахуванням специфіки дослідження — відносно гомогенного середовища молоді з університетських і 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 припадає на молодших представників досліджуваної категорії (Див. рис 2.1). Зокрема, 23 особи (близько 61%) мали вік 18–20 років, що дозволяє пов'язати

результати з особливостями становлення особистості та початкового періоду студентського життя. У групі 21–23 роки було 8 осіб (21%), а в категорії 24–26 років — 5 респондентів (13%), що відповідає етапу завершення навчання або перших років професійної діяльності. Група 27–30 років була найменш чисельною — 2 особи (приблизно 5%), однак її наявність дозволила хоча б частково охопити пізнішу фазу молодого віку.

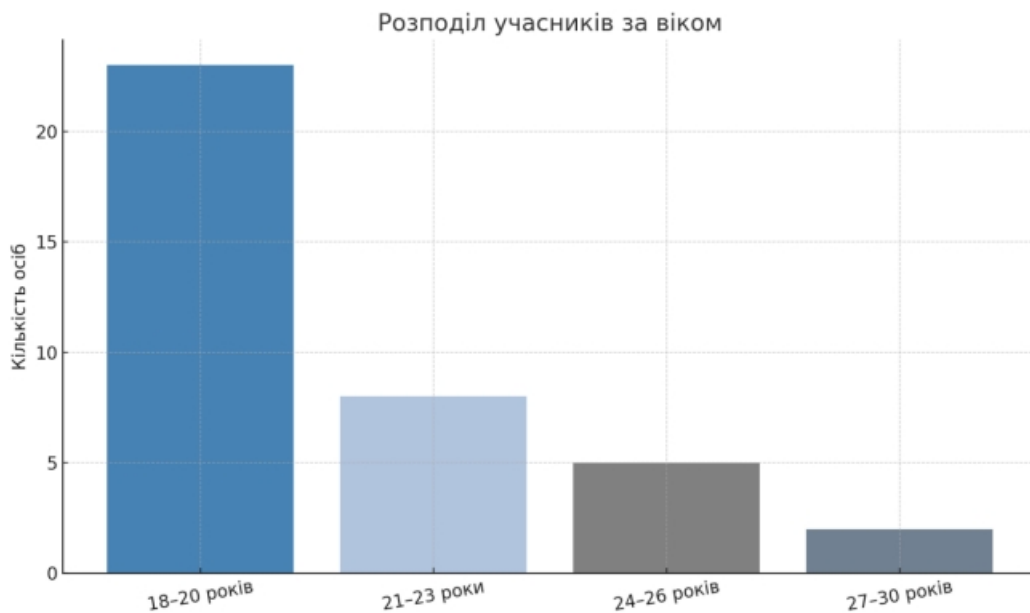


Рис. 2.1 Розподіл учасників за віковими категоріями. Найбільшу частку становлять респонденти віком 18–20 років, що відповідає початковому етапу студентського життя.

За гендерною ознакою вибірка виявилася незначно зміщеною у бік жінок (Див. рис 2.2). Із 38 учасників 22 були жінками (58%), а 16 — чоловіками (42%). Хоча гендерний баланс не є абсолютно рівномірним, така структура є типовою для більшості гуманітарних факультетів українських ЗВО та не викривляє результати аналізу у межах досліджуваної теми. Варто зазначити, 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. Участь у дослідженні взяли як жінки, так і чоловіки, з незначним переважанням жінок.

Щодо географічного розподілу, було зафіксовано три основні категорії місця проживання (Див. рис 2.3). Міські жителі становили більшість — 22 особи (58%), що узгоджується з фактом, що більшість студентів навчаються у містах. Жителі сільської місцевості були представлені чотирма особами (11%), і хоч ця група є менш чисельною, вона все ж дозволяє врахувати специфіку сільського соціального середовища.

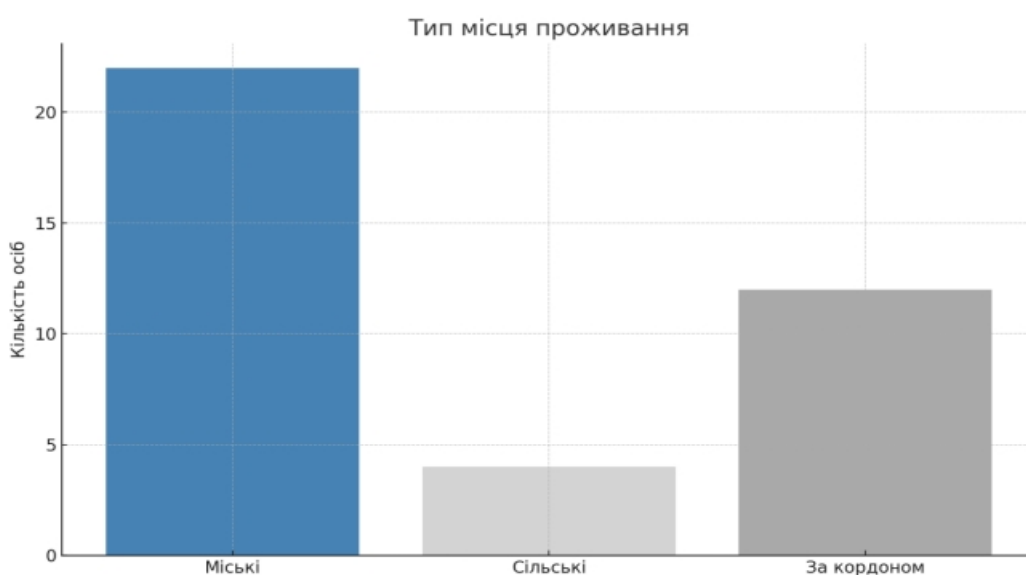


Рис. 2.3 Тип місця проживання респондентів. Значна частина вибірки — це міські жителі, проте також представлені сільські мешканці та українці, які тимчасово проживають за кордоном.

Також було враховано соціально-освітній статус респондентів (Див. рис 2.4). Переважна частина вибірки (29 осіб, 76%) становили студенти різних курсів і форм навчання. Шестеро учасників (16%) 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 формально залучені до освітнього процесу — вони або працювали, або перебували у перехідному стані (самозайнятість, тимчасова безробіття, переїзд тощо). Більшість опитаних — студенти, проте також є ті, хто поєднує навчання з роботою або тимчасово не навчається.



Рис. 2.4 Соціально-освітній статус учасників.

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

Методики дослідження.

Для вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю використано дві стандартизовані психологічні 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. Додатково застосовано методи математичної статистики для обробки та аналізу даних. Нижче наведено детальний опис методик, їх історичний контекст, процедуру застосування та обґрунтування вибору.

Шкала самооцінки Розенберга.

Шкала самооцінки Розенберга була розроблена Моррісом Розенбергом у 1965 році для оцінки глобальної самооцінки — загального ставлення людини до власної цінності. Вона стала однією з перших стандартизованих методик у цій галузі та залишається еталоном завдяки простоті й надійності [38]. Шкала широко використовується в дослідженнях психологічного благополуччя, соціальної адаптації та психічного здоров'я.

Опис методики.

Шкала складається з 10 тверджень, які оцінюють позитивне та негативне ставлення до себе (наприклад, «Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не гірша за інших», «Іноді я відчуваю себе абсолютно нікчемним»). Учасники відповідають за 4-бальною шкалою: 0 («зовсім не згоден»), 1 («скоріше не згоден»), 2 («скоріше згоден»), 3 («повністю згоден»). П'ять тверджень сформульовано позитивно, п'ять — негативно, що вимагає реверсивного кодування для підрахунку загального балу.

Психометричні характеристики:

- Надійність: коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха $\alpha = 0,88$, що свідчить про високу стабільність результатів у різних популяціях [51].
- Валідність: конструктна валідність підтверджена кореляціями з іншими шкалами самооцінки, такими як Coopersmith Self-Esteem Inventory ($r = 0,75$), і негативними кореляціями з депресією ($r = -0,60$). Конвергентна валідність підтверджена зв'язком із суб'єктивним благополуччям ($r = 0,55$).
- 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 містила пояснення, що відповіді мають бути чесними та спонтанними, без тривалих роздумів. Для уникнення ефекту соціальної бажаності учасникам гарантувалася анонімність. Час заповнення становив 5–7 хвилин. Перед початком учасники проходили коротке ознайомлення з форматом шкали, що включало приклад відповіді на тестове твердження.

Шкала стресу Холмса і Раге.

Шкала стресу Холмса і Раге була розроблена в 1967 році Томасом Холмсом і Річардом Раге для оцінки впливу життєвих подій на психологічний стан. Вона базується на припущенні, що накопичення стресових подій підвищує ризик психосоматичних розладів [43]. Шкала стала основою для багатьох досліджень стресу та адаптації.

Опис методики.

Шкала включає 43 життєві події, кожна з яких має вагу в балах (від 11 до 100) залежно від її стресового впливу (наприклад, «смерть близької людини» — 100 балів, «невелика зміна в розпорядку дня» — 11 балів). Учасники відмічають події, які з ними відбулися за останній рік, а загальний бал обчислюється як сума ваг відмічених подій.

Психометричні характеристики:

- Надійність: коефіцієнт Кронбаха $\alpha = 0,85$, що вказує на високу внутрішню узгодженість [52].
- Валідність: критеріальна валідність підтверджена кореляціями з показниками психологічного дистресу ($r = 0,65$) і фізичного здоров'я ($r = 0,50$). Конструктна валідність підтверджена зв'язком із тривожністю ($r = 0,60$).
- Інтерпретація: бали ≥ 300 вказують на високий рівень стресу, 150–299 — середній, < 150 — низький.

Процедура застосування.

Шкала заповнювалася після Шкали Розенберга, щоб уникнути впливу стресових спогадів на оцінку самооцінки. Учасникам пропонувалося згадати

події за останній рік і відмітити відповідні пункти. Інструкція підкреслювала важливість точності та уважності. Час заповнення — 10–12 хвилин. Для полегшення сприйняття пункти були представлені у вигляді структурованого списку з короткими поясненнями.

Додаткові методи аналізу.

Для всебічного аналізу отриманих емпіричних даних у процесі дослідження було використано низку статистичних методів. Застосування різних типів статистичних процедур забезпечує глибоке, структуроване опрацювання результатів, а також дозволяє підвищити точність, достовірність та інтерпретативну цінність зібраної інформації.

Описова статистика.

На початковому етапі обробки емпіричних даних використовувались базові методи описової статистики. Було розраховано середнє арифметичне значення, яке демонструє загальний рівень певної характеристики у вибірці. Також обчислювалося стандартне відхилення для оцінки варіативності даних, а медіана — як показник центральної тенденції, що стійка до викидів. Частотний розподіл використовувався для кількісного представлення різних значень змінних та структурування даних у вигляді категорій.

Кореляційний аналіз.

Для встановлення взаємозв'язків між основними змінними дослідження було використано метод кореляційного аналізу. Застосовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, який дозволяє визначити ступінь лінійної залежності між двома кількісними змінними. Завдяки цьому методу можна оцінити, наскільки сильно та в якому напрямку змінна А змінюється разом із 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 було застосовано t-критерій Стюдента. Цей метод дає змогу порівнювати середні значення досліджуваних показників між окремими категоріями респондентів, наприклад, за гендерною належністю або за іншими соціально-демографічними ознаками. Перед застосуванням t-критерію перевіряється відповідність даних вимогам нормального розподілу та рівності дисперсій. Такий аналіз дає змогу з'ясувати, чи існують відмінності між середніми значеннями ознак у різних групах, і, відповідно, чи є необхідність подальшого роздільного аналізу.

Регресійний аналіз.

З метою побудови математичної моделі залежності однієї змінної від іншої було застосовано метод лінійної регресії. Лінійна регресія дає змогу виявити, якою мірою одна змінна (незалежна) впливає на іншу (залежну), та розрахувати рівняння регресії, що виражає цей зв'язок. У даному дослідженні було проаналізовано можливий вплив рівня самооцінки на показники стресостійкості. Метод дозволяє визначити, наскільки зміна в одній змінній асоціюється зі змінами в іншій, а також оцінити внесок кожної змінної у загальну модель.

Перевірка нормальності розподілу.

Однією з обов'язкових процедур при використанні параметричних методів аналізу є перевірка даних на відповідність нормальному 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 і валідність у різних культурах, включаючи пострадянський простір (Schmitt & Allik, 2005).

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

Обидві методики були адаптовані до українського контексту. Переклад Шкали Розенберга базувався на версії, валідизованій для україномовного населення (Ковальчук, 2010). Для Шкали Холмса і Раге було уточнено формулювання деяких пунктів (наприклад, «зміна фінансового стану» адаптовано як «значна зміна доходів»), щоб врахувати економічну ситуацію в Україні. Пілотне тестування підтвердило зрозумілість і релевантність усіх пунктів.

Обрані методики 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 даному етапі дослідження було проведено ґрунтовний аналіз емпіричних результатів, отриманих за двома психодіагностичними 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.

У результатах шкали Розенберга, що вимірює загальну самооцінку особистості, спостерігається стабільна тенденція до позитивного уявлення про власну особистість серед більшості респондентів. Більше 60% опитаних 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 часто корелює із соціальною активністю, академічною мотивацією та емоційною стабільністю.

Менша частка 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%) продемонстрували показники, які вказують на потенційно занижену самооцінку, що потребує додаткового дослідження та інтерпретації з огляду на індивідуальний життєвий контекст.

У рамках загального аналізу варто підкреслити, що навіть у межах вибірки, яка не є клінічною, простежується виражене розшарування за рівнем самооцінки, що є важливим показником 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 бути не стільки сталою особистісною рисою, скільки адаптивною реакцією на соціальну невизначеність, відсутність чітких перспектив професійного майбутнього, зростаючу конкуренцію, нестабільність на ринку праці чи навіть на тлі

глобальних кризових явищ. У таких умовах у молодій людині може формуватися відчуття недостатньої відповідності очікуванням суспільства, зниження впевненості у власних можливостях або підвищена вразливість до зовнішньої оцінки.



Рис. 2.5 Деталізований розподіл рівнів самооцінки серед респондентів. Найбільше респондентів мали оцінки від 24 до 25 балів, що свідчить про позитивну Я-концепцію.

Особливої уваги потребує фактор недостатньої підтримки з боку родинного чи освітнього середовища. У разі, коли молода людина не отримує позитивного підкріплення, конструктивного зворотного зв'язку та безпечного простору для самовираження, її самооцінка може поступово знижуватися, що негативно впливає на загальний емоційний фон, мотивацію та здатність до адаптації. Навпаки, підтримка з боку значущих дорослих, сприятливий педагогічний клімат та можливості для розвитку особистісного потенціалу суттєво зміцнюють відчуття власної цінності та життєстійкості.

Отже, навіть серед психічно здорової популяції молоді спостерігаються значущі розбіжності в рівні самооцінки, які варто розглядати як складну взаємодію особистісних і соціальних детермінант. Це відкриває 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. 2.6 Розподіл життєвих подій серед учасників. Більшість мали сукупний бал від 120 до 139, що вказує на високий рівень адаптаційного навантаження.

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 сягали 160 балів — це свідчить про інтенсивне переживання життєвих змін. Найчастіше відміченими подіями були: «зміна формату навчання», «перехід до нового місця проживання», «втрата звичного кола спілкування», а також «погіршення фінансового становища родини».

Окрім цього, в анкетах зазначалися значущі події, які хоч і не входили до базової шкали Холмса–Раге, але супроводжувалися сильним емоційним напруженням: переїзд за кордон, довготривале розлучення з родиною,

вимушена пауза у навчанні, переживання через загрозу війни або втрата житла. Такі контексти свідчать про глибину адаптаційних викликів, з якими стикалася молодь у досліджуваний період.

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.

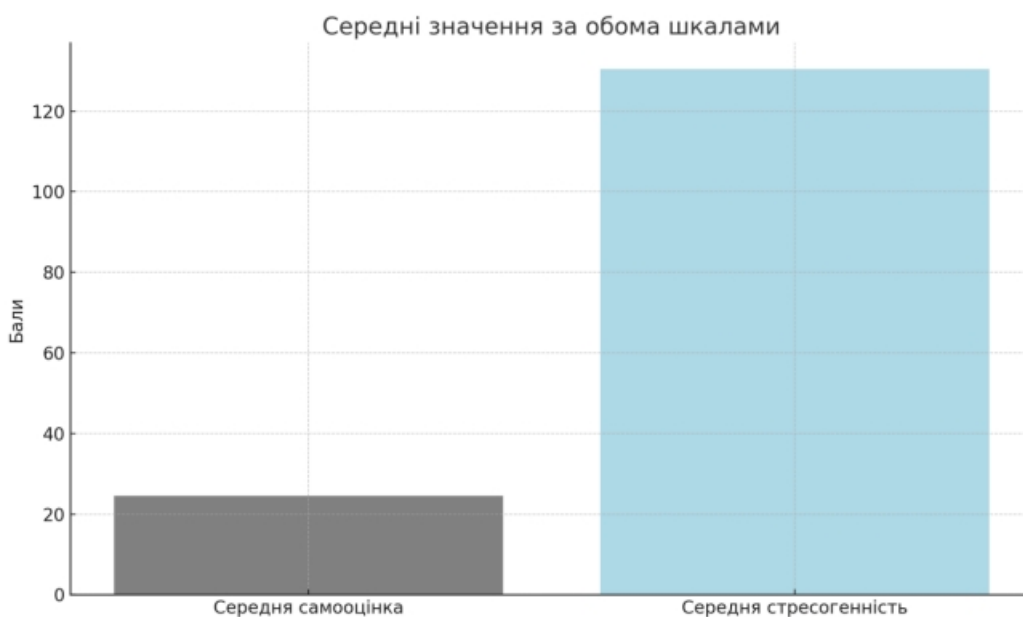


Рис. 2.7 Порівняння середніх значень за шкалами Розенберга та Холмса–Раге. Значення відповідають помірно високій самооцінці та зоні ризику за стресогенністю.

Такий результат може бути свідченням сформованих механізмів психологічного захисту, досвіду подолання складних життєвих ситуацій, а також наявності особистісних ресурсів, як-от віра у власні сили, позитивна Я-концепція, когнітивна гнучкість, здатність до рефлексії та емоційної саморегуляції. У сукупності ці якості дозволяють молодій людині не лише справлятися зі стресом, а й трансформувати його у ресурс для розвитку та самозростання.

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.

Водночас частина респондентів, які мали високі оцінки 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 бути проявом так званого "накопиченого стресу", коли багатопланове навантаження — навчальне, соціальне, економічне — призводить до зниження внутрішньої стабільності та вразливості до зовнішніх впливів. Часто у таких випадках у молодих людей активізуються негативні схеми мислення (наприклад, самозвинувачення, знецінення досягнень), що підсилює відчуття тривоги й знижує рівень самооцінки.

Подібні тенденції є тривожним сигналом і вказують на потребу в розробці та впровадженні цілеспрямованих програм підтримки психологічного добробуту молоді, особливо в умовах зміненої структури навчального процесу, соціального дистанціювання, невизначеності майбутнього, обмежень у соціальних контактах, які виникли внаслідок глобальних кризових явищ. 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 виявляє як внутрішні ресурси молоді, так і потенційні зони психологічної вразливості, що потребують цілеспрямованої уваги з боку фахівців у сфері

психології, освіти та соціальної роботи. Самооцінка виступає не лише як індикатор внутрішнього емоційного благополуччя, а й як ключовий механізм, який впливає на здатність особистості адаптуватися до складних життєвих умов. У свою чергу, рівень стресостійкості визначає, наскільки молода людина здатна зберігати психологічну стабільність, приймати рішення в умовах тиску та конструктивно долати виклики, що постають перед нею в процесі соціалізації та професійного становлення.

Підсумовуючи, можна сказати, що результати аналізу за двома методиками дають змогу окреслити досить повну та репрезентативну картину психоемоційного стану молоді. 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 виявлення характеру і сили зв'язку було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, що дозволяє встановити лінійні залежності між кількісними змінними.



Рис. 2.8 Кореляційна матриця змінних

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

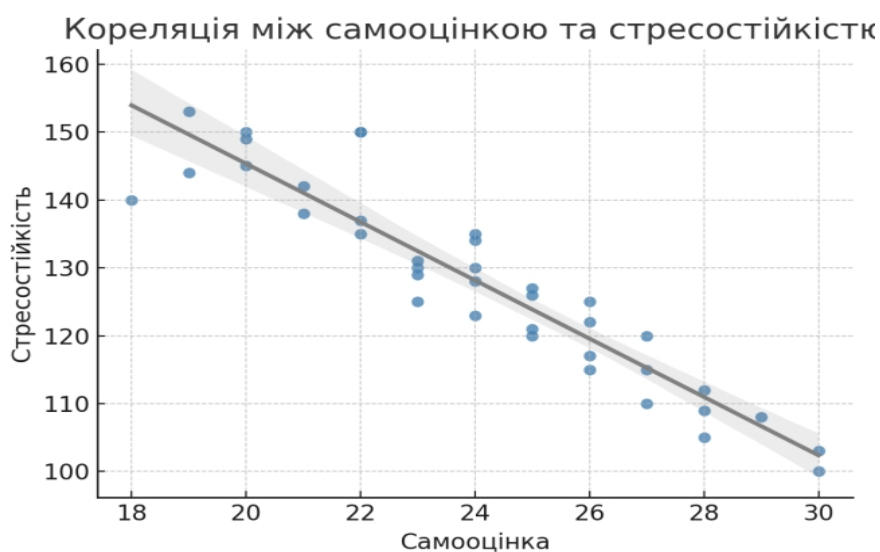


Рис. 2.9 Графік розсіювання з трендовою лінією.

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

Кореляційний зв'язок було додатково перевірено в підгрупах респондентів за статтю. Серед жінок коефіцієнт кореляції склав $r = -0,44$, а серед чоловіків — $r = -0,39$. Хоча обидва показники вказують на середню силу зв'язку, спостерігається незначне посилення у жіночій групі, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю та схильністю до самоаналізу в умовах стресу. Однак різниця між підгрупами не була статистично значущою.

Для подальшого аналізу була побудована регресійна модель, у якій самооцінка розглядалася як предиктор рівня стресогенності. Модель виявилася статистично значущою ($F(1,36) = 7,82$; $p < 0,01$), а коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,17$ засвідчив, що самооцінка пояснює 17% дисперсії рівня стресових навантажень. Це означає, що хоча самооцінка є важливим фактором, існують і інші змінні, які впливають на стресостійкість, зокрема соціальна підтримка, копінг-стратегії, особливості темпераменту тощо.

Отримані результати мають важливе теоретичне та прикладне значення. Теоретично вони підтверджують положення когнітивно-біхевіорального підходу про роль суб'єктивної оцінки себе у визначенні адаптивної поведінки. Практично ці результати можуть бути використані при розробці психопрофілактичних програм для студентської молоді, що спрямовані на розвиток впевненості в собі та внутрішнього контролю над життєвими подіями.

У контексті сучасних соціальних викликів (повномасштабна війна, зміни в освітньому процесі, міграція) важливо не лише виявляти подібні закономірності, але й вчасно надавати психологічну допомогу тим, хто втрачає здатність до ефективної адаптації. Висновки, отримані в межах цього етапу дослідження, вказують на доцільність впровадження системної підтримки особистісного розвитку у закладах вищої освіти.

Таким чином, статистичний аналіз підтвердив наявність зворотного зв'язку між рівнем самооцінки та стресостійкістю: чим вищою є самооцінка, тим нижчим 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 свідчить про значущу роль самооцінки як захисного психологічного ресурсу в умовах стресу. Молоді люди з вищим рівнем самооцінки, як правило, менш схильні до деструктивного впливу стресових факторів, оскільки мають більш стійке уявлення про себе, довіряють власним силам, здатні ефективніше долати труднощі. Цей зв'язок дає підстави стверджувати, що самооцінка може бути цілеспрямовано розвинута через психопрофілактичні та корекційні заходи, спрямовані на формування адаптивних стратегій поведінки в складних ситуаціях. Нижче пропонуються практичні рекомендації, що можуть бути реалізовані фахівцями у сфері психології, освіти, соціальної роботи для підвищення стресостійкості молоді шляхом роботи з самооцінкою.

Розвиток самооцінки як основа профілактики стресових станів. Одним із ключових напрямів підвищення стресостійкості молоді є створення програм, спрямованих на формування позитивної та стабільної самооцінки. Це можуть бути тренінгові заняття, інтерактивні воркшопи або групова психокорекційна робота. Важливою складовою таких програм 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 реалістичні й підтримувальні переконання, що знижує вразливість до стресу.

Додатково, ефективною практикою є залучення до вправ на саморефлексію: ведення особистих щоденників, написання мотиваційних листів до себе в майбутньому, аналіз власних досягнень і помилок із позиції конструктивного навчання. Ці методи сприяють кращому самопізнанню, прийняттю себе та формуванню стабільного відчуття власної цінності незалежно від зовнішніх обставин.

Психологічна підтримка в освітньому середовищі. Навчальні заклади можуть відігравати важливу роль у підтримці психологічного добробуту молоді, особливо в періоди підвищеного стресу, таких як сесії, державні іспити або процес професійного самовизначення. Одним із ефективних рішень є впровадження системи регулярного психологічного консультування для студентів. Такі консультації повинні мати не лише корекційний, а й превентивний характер — своєчасне обговорення емоційних труднощів, сумнівів у власній компетентності, переживань щодо майбутнього дозволяє зменшити внутрішню напругу.

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 та наративної терапії 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 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 приділити просвітницькій роботі з викладачами, кураторами груп, адміністрацією закладів освіти. Їхнє розуміння значущості самооцінки та емоційного добробуту студентів може істотно 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 із найпотужніших буферів проти негативного впливу стресу. Організація груп взаємопідтримки для молоді — простору, де учасники можуть вільно 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 модерациєю 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, викладені вище, ґрунтуються на емпіричних даних і можуть бути адаптовані до різних соціальних та освітніх контекстів. Вони пропонують комплексний підхід — від індивідуальної підтримки до групових і освітніх заходів — що дозволяє системно працювати з темою психологічного благополуччя молоді. Успішне впровадження цих стратегій може сприяти формуванню більш стійкого, адаптивного й психологічно здорового 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, пропонуючи стратегії підтримки молоді в умовах сучасних соціальних і економічних викликів. Перспективи подальших досліджень включають вивчення додаткових факторів, що впливають на стресостійкість, та 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 важливими 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 і збереження психологічного благополуччя.

Особливу увагу в роботі було приділено аналізу проявів цих характеристик у молодому віці — періоді, що супроводжується активними процесами самопізнання, формування ідентичності, прийняття соціальних ролей та посиленням впливом зовнішнього середовища. Саме в цей життєвий період закладаються основи особистісної стабільності, стратегії подолання

стресу та самосприйняття, що робить молодь вразливою, але водночас здатною до активного особистісного росту.

Емпірична частина дослідження дозволила виявити наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та стресостійкістю молодих людей. Отримані дані 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, враховуючи ті виклики, з якими стикається сучасна молодь у соціальному, освітньому та економічному середовищі. Це свідчить про необхідність підтримки психоемоційного розвитку молоді, створення сприятливих умов для формування адекватної самооцінки та розвитку навичок стресостійкої поведінки.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані психологами, педагогами, тренерами особистісного розвитку та соціальними працівниками для розробки профілактичних та корекційних 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 зробити висновок, що самооцінка є одним з ключових внутрішніх ресурсів, що визначає здатність особистості ефективно долати стресові ситуації та зберігати психологічне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амінієва, 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. Андреєва, О., Бишевець, 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. Когута. 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. Єрґієва Л. Стрес: причини і ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану / Л. Єрґієва // 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. Коқун О. М. та ін. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Коқун, 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. Соціально-психологічні 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. С., 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 ресурсно-поведінкового 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. Черняхівського. 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-trauma-recovery>.
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: [10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(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. C. 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. C. 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-health-risks-and-solutions>.