

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА**  
**ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

**Факультет філології, психології та педагогіки**

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

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

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У**  
**СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти

4 курсу групи 402-ФП спеціальності

053 «Психологія» Григорчак Єлизавета

Романівна

Керівник: к. мед. н., доцент Сидоренко

Антоніна Григорівна

Рецензент: \_\_\_\_\_

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2025 р. \_\_\_\_\_ (підпис)

## ЗМІСТ

<b>ЗМІСТ .....</b>	<b>2</b>
<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ...8</b>	
1.1 Психологічна сутність, структура та види самооцінки особистості .....	8
1.2 Феномен стресостійкості у сучасній психології .....	11
1.3 Специфіка формування самооцінки та стресостійкості в юнацькому (студентському) віці .....	15
1.4 Вплив макросоціальних криз та дистанційного формату навчання на психоемоційну стійкість студентів .....	18
Висновки до першого розділу .....	21
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ .....</b>	<b>23</b>
2.1 Огляд та обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію .....	23
2.2 Опис методики дослідження рівня самооцінки .....	26
2.3 Опис методики визначення індивідуальної стресостійкості .....	30
Висновки до другого розділу .....	34
<b>РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>36</b>
3.1 Організація та етапи проведення емпіричного дослідження .....	36
3.2 Аналіз показників рівня самооцінки серед студентської молоді .....	39
3.3 Дослідження рівня стресостійкості у досліджуваної групи .....	42
3.4 Аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки та стресостійкістю .....	45
Висновки до третього розділу .....	48
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....</b>	<b>50</b>

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>55</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>57</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується безпрецедентними викликами, які висувають кардинально нові вимоги до психологічної стійкості, адаптивних можливостей та емоційної зрілості студентської молоді. Студентський період життя — це один із найвідповідальніших і водночас найбільш напружених етапів онтогенезу, що супроводжується інтенсивними інтелектуальними навантаженнями, процесом професійної соціалізації, адаптацією до нових соціальних ролей, екзаменаційними випробуваннями та нагальною потребою у формуванні професійної ідентичності.

У сучасних соціокультурних реаліях, обтяжених макросоціальною нестабільністю, інформаційним перенавантаженням та загальною невизначеністю майбутнього, рівень психологічного стресу серед молоді стрімко зростає. Це робить проблему формування стресостійкості особливо гострою та актуальною для сучасної прикладної психології. У науковому дискурсі доведено, що здатність особистості конструктивно долати стресові ситуації тісно корелює з внутрішніми ресурсами її «Я-концепції», серед яких чільне місце посідає самооцінка. Адекватна самооцінка виступає своєрідним «психологічним буфером», який захищає психіку від руйнівного впливу стресорів, дозволяючи індивіду зберігати адаптивність та ефективність у навчальній діяльності.

Водночас занижена чи нестабільна самооцінка стає суттєвим фактором ризику, що посилює тривожність, схильність до прокрастинації, соціальної пасивності та емоційного вигорання.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених окремо явищам самооцінки та стресу, специфіка їхнього взаємозв'язку саме у студентів, які навчаються в умовах цифрової трансформації освіти, потребує більш глибокого емпіричного вивчення. Саме необхідність наукового обґрунтування цих психологічних закономірностей, пошук шляхів підтримки студентства та розробка корекційних програм зумовили вибір теми нашої кваліфікаційної роботи.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей взаємозв'язку між рівнем самооцінки та показниками стресостійкості у студентської молоді, а також у розробці практичних психологічних рекомендацій для гармонізації цих показників.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити ґрунтовний теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми формування самооцінки та стресостійкості в юнацькому віці, виявивши сучасні підходи до їх трактування.
2. Підібрати, адаптувати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для вивчення рівнів самооцінки та стресостійкості студентів.
3. Емпірично дослідити показники самооцінки та стресостійкості у досліджуваної групи студентів, виявити рівневий розподіл цих характеристик.
4. Проаналізувати наявність та характер взаємозв'язку між досліджуваними феноменами та на цій основі розробити практичні рекомендації для психологічного супроводу студентів.

**Об'єкт дослідження:** стресостійкість як інтегративна психологічна властивість особистості. **Предмет дослідження:** психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки та стресостійкістю у студентської молоді.

**Гіпотеза дослідження:** ми припускаємо, що існує прямий значущий взаємозв'язок між рівнем самооцінки та стресостійкістю студентів, а саме: здобувачі вищої освіти з адекватною та стабільною самооцінкою демонструють вищий рівень стійкості до стресових ситуацій та частіше обирають конструктивні копінг-стратегії порівняно зі студентами, чия самооцінка є заниженою або нестабільною.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури, що дозволило розкрити сутність досліджуваних понять;

- *емпіричні*: метод тестування із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик;
- *методи математичної статистики*: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, використання кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Спірмена) для встановлення сили та характеру взаємозв'язків між показниками.

**Інформаційну базу дослідження** становлять фундаментальні наукові праці вітчизняних та зарубіжних психологів у галузі психології особистості, вікової психології та психології стресу, а також первинні результати власного емпіричного дослідження автора.

**Наукова новизна дослідження** полягає в уточненні та доповненні теоретичних уявлень про механізми впливу самооцінки на формування стресостійкості в умовах сучасного освітнього середовища. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти психологічні ресурси благополуччя студентства та пропонують новий погляд на взаємозв'язок внутрішньоособистісних конструктів, які забезпечують успішну адаптацію до стресогенних факторів.

**Галузь застосування результатів (практичне значення).** Отримані результати можуть бути використані в роботі психологічних служб закладів вищої освіти, а також кураторами академічних груп для розробки та впровадження тренінгових програм, спрямованих на підвищення стресостійкості, гармонізацію самооцінки та психологічний супровід студентів у кризові періоди навчання. Розроблені рекомендації можуть стати основою для індивідуальних консультацій з метою подолання емоційних труднощів.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. *У першому розділі* здійснено теоретичний огляд психологічних підходів до визначення феноменів самооцінки та стресостійкості, висвітлено особливості їхнього формування в юнацькому віці. *У другому розділі* обґрунтовано вибір методологічного апарату та описано хід емпіричного дослідження. *У третьому розділі* наведено результати проведеного діагностичного дослідження, здійснено їх кількісно-

якісний аналіз, виявлено та інтерпретовано кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та стресостійкості. У висновках узагальнено результати роботи та підтверджено висунуту гіпотезу.

# РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

## 1.1 Психологічна сутність, структура та види самооцінки особистості

Проблема самооцінки є однією з центральних і найбільш дискусійних у сучасній психологічній науці. Це зумовлено тим, що саме ставлення особистості до самої себе детермінує її поведінкові стратегії, специфіку міжособистісних комунікацій та здатність до ефективної адаптації у мінливому, а часто й агресивному соціальному середовищі. Самооцінка виступає ключовим ядром самосвідомості людини, інтегративним центром її «Я-концепції», формуючи базис для особистісного розвитку, професійного становлення та самореалізації.

У психологічній літературі не існує єдиного універсального підходу до трактування феномену самооцінки, що пояснюється надзвичайною багатогранністю та динамічністю цього конструкту. Історично першим наукове обґрунтування цього поняття запропонував В. Джеймс, який розглядав самооцінку через призму співвідношення реальних досягнень індивіда та його рівня домагань. Його класична формула (Самооцінка = Успіх / Домагання) яскраво ілюструє той факт, що підвищити рівень самооцінки можна двома шляхами: або максимізацією реальних успіхів у значущій для людини діяльності, або свідомим зниженням очікувань від самого себе [6, с. 56].

Згодом проблема самооцінки набула глибокого переосмислення в різних психологічних школах. У межах психоаналітичного напрямку (З. Фрейд, К. Хорні) самооцінка розглядалася в контексті захисних механізмів Его та подолання базової тривоги. З позицій гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), самооцінка постає як найважливіший механізм забезпечення внутрішньої конгруентності особистості. К. Роджерс зазначав, що самооцінка формується на основі постійної взаємодії «Я-реального» (уявлення людини про те, якою вона є насправді) та «Я-ідеального» (уявлення про те, якою вона хотіла б бути). Чим більший розрив (дисонанс) між цими двома інстанціями, тим вищий рівень

внутрішньоособистісного конфлікту, що неминуче призводить до зниження самооцінки та зростання невротизації [18, с. 112].

Вітчизняні та зарубіжні дослідники (Л. Божович, І. Кон, В. Столін, Р. Бернс) розглядають самооцінку як складне, ієрархічно організоване структурне утворення, що включає три основні взаємопов'язані компоненти:

1. *Когнітивний (інтелектуальний) компонент* — відображає знання людини про себе, раціональний аналіз власних якостей, здібностей, зовнішності та вчинків. Це своєрідний «інформаційний банк» особистості про саму себе.

2. *Емоційно-ціннісний (афективний) компонент* — відображає суб'єктивне ставлення людини до власних знань про себе, рівень самоповаги, самоприйняття або, навпаки, самоприпинення. Цей компонент є найбільш енергетично зарядженим [16, с. 43].

3. *Поведінковий (конативний) компонент* — проявляється в конкретних діях та вчинках, продиктованих уявленнями про себе. Це готовність особистості діяти певним чином у ситуаціях вибору, орієнтуючись на власне почуття гідності.

У загальній структурі особистості самооцінка виконує низку надзвичайно важливих функцій, які забезпечують гармонійне функціонування психіки:

- **Регулятивна функція** полягає в тому, що самооцінка спрямовує поведінку людини, допомагає здійснювати вибір та приймати життєво важливі рішення відповідно до власних можливостей та ціннісних орієнтирів.

- **Захисна функція** забезпечує відносну стабільність особистості та її автономність від деструктивних зовнішніх впливів. Вона допомагає зберегти внутрішній психологічний комфорт у ситуаціях жорсткої критики, соціального тиску чи життєвих невдач.

- **Розвивальна (мотиваційна) функція** стимулює особистість до безперервного самовдосконалення. Своєчасне виявлення власних недоліків (за умови адекватної самооцінки) не руйнує особистість, а стає потужним поштовхом до їх подолання та саморозвитку [21, с. 89].

Для глибшого розуміння специфіки впливу самооцінки на поведінку людини необхідно розглянути її багатовимірну типологію. Традиційно в психології самооцінку класифікують за декількома критеріями.

За рівнем адекватності (відповідності реальним здібностям, статусу та можливостям людини) виділяють:

1. *Адекватну самооцінку*: людина об'єктивно оцінює свої сильні та слабкі сторони, ставить перед собою реалістичні, але досяжні цілі. Такі особистості характеризуються впевненістю, критичністю мислення, високим рівнем рефлексії та толерантністю до невизначеності. Вони здатні відкрито визнавати свої помилки та конструктивно сприймати критику як зону для росту.

2. *Неадекватно завищену самооцінку*: індивід систематично переоцінює свій потенціал, береться за завдання, які значно перевищують його реальні можливості. Цей тип часто супроводжується зарозумілістю, емоційною нетерпимістю до чужої думки, конфліктністю та стійкою схильністю звинувачувати в усіх власних невдачах виключно зовнішні обставини чи інших людей (екстернальний локус контролю).

3. *Неадекватно занижену самооцінку*: характеризується надмірною, деструктивною самокритичністю, глобальною невпевненістю у власних силах та перманентним страхом перед новими викликами. Такі люди часто свідомо відмовляються від перспективних життєвих і професійних можливостей через патологічний страх зазнати поразки (атихіфобія). Це неминуче призводить до соціальної пасивності, підвищеної тривожності та формування «комплексу жертви» [16, с. 67].

За критерієм стабільності в часі та незалежності від ситуації самооцінка поділяється на стабільну та нестабільну. Стабільна самооцінка є стійким особистісним конструктом: людина зберігає самоповагу незалежно від тимчасових ситуативних змін, раптових успіхів чи болючих невдач. Натомість нестабільна (флюктуюча) самооцінка різко змінюється залежно від зовнішніх обставин: найменший, навіть випадковий успіх викликає ейфорію та

необґрунтоване відчуття всемогутності, а незначна критика з боку оточення миттєво призводить до глибокого розчарування в собі, апатії та самознищення.

Сучасні психологічні дослідження також виокремлюють *експліцитну* (усвідомлювану, ту, яку людина відкрито декларує) та *імпліцитну* (неусвідомлювану, автоматичну) самооцінку. Розбіжність між цими двома рівнями часто стає причиною прихованого психологічного напруження та зниження стійкості особистості до стресових факторів.

Таким чином, самооцінка є надзвичайно складним, структурно розгалуженим і багатовимірним психологічним утворенням, яке виконує роль внутрішнього стрижня особистості. Вона виступає не лише пасивним результатом пізнання себе, але й активним, провідним регулятором соціальної поведінки. Формування адекватної, позитивної та стабільної самооцінки є абсолютно необхідною передумовою психологічного благополуччя, що набуває критичної значущості у контексті здатності особистості протистояти стресовим факторам середовища та зберігати ментальне здоров'я.

## **1.2 Феномен стресостійкості у сучасній психології**

Дослідження проблеми стресу та індивідуальної стресостійкості має тривалу й розгалужену історію як у фізіологічних, так і в психологічних науках. Фундатором класичного вчення про стрес є Г. Сельє, який визначив цей феномен як неспецифічну реакцію організму на будь-яку висунуту до нього вимогу середовища. У межах своєї концепції вчений обґрунтував трифазну модель розвитку стресу, відому як загальний адаптаційний синдром, що включає стадію тривоги (мобілізація захисних сил), стадію резистентності (збалансоване пристосування або чинення опору) та стадію виснаження (руйнування адаптаційних механізмів у разі надмірної тривалості чи інтенсивності дії стресора) [20].

У своїх ранніх працях Г. Сельє та його послідовники розглядали стрес переважно як біологічний та фізіологічний феномен, зосереджуючись на соматичних проявах організму. Проте згодом, у процесі розвитку психологічної науки, фокус досліджень закономірно змістився у бік вивчення ментальної

складової адаптаційних процесів. Це призвело до виокремлення фундаментального поняття «психологічного (або емоційного) стресу», ключову концепцію якого розробив Р. Лазарус. На відміну від суто фізіологічного стресу, психологічний стрес детермінується не стільки об'єктивними параметрами зовнішньої події чи подразника, скільки їх суб'єктивним сприйняттям, когнітивною оцінкою та особистісною значущістю для конкретного індивідуального досвіду [14, с. 34].

У межах когнітивно-трансактного підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман процес виникнення психологічного стресу розглядається як динамічна взаємодія (трансакція) між особистістю та середовищем. Ключова роль у цій взаємодії належить когнітивній оцінці, яка поділяється на два етапи:

1. *Первинна оцінка* — суб'єктивне визначення того, чи є подія загрозливою, втратою чи викликом для благополуччя особистості.

2. *Вторинна оцінка* — аналіз власних внутрішніх та зовнішніх ресурсів, необхідних для подолання цієї загрози. Саме на етапі вторинної оцінки виникає безпосередній зв'язок із структурою «Я-концепції» та самооцінкою, оскільки людина зважує свою здатність упоратися із ситуацією.

У цьому науковому контексті особливої теоретичної та практичної актуальності набуває феномен індивідуальної стресостійкості особистості. Сучасна психологічна думка остаточно відійшла від спрощеного розуміння стресостійкості як пасивної здатності організму бездіяльно «терпіти» дискомфорт або механічно ігнорувати несприятливі зовнішні подразники. Сьогодні стресостійкість дефініюється як складна, інтегративна, динамічна властивість особистості, що забезпечує її здатність успішно переносити значні інтелектуальні, вольові, мотиваційні та емоційні навантаження без деструктивних наслідків для психічного і фізичного здоров'я, а також без зниження загальної ефективності та продуктивності діяльності [1, с. 51].

Більшість провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників (В. Бодров, О. Коkun, Л. Китаєв-Смик) сходяться на думці, що стресостійкість є

багатокомпонентним, системним утворенням психіки. У її внутрішній структурі традиційно виокремлюють такі фундаментальні складові:

- **Емоційний компонент** — відображає загальний рівень емоційної зрілості та стабільності особистості, здатність до усвідомленої саморегуляції станів, вміння зберігати внутрішню психологічну рівновагу та контролювати деструктивні емоційні прояви в критичних ситуаціях. Цей компонент характеризується низькою схильністю до афективних спалахів, імпульсивних реакцій та стійкістю до емоційного виснаження.

- **Вольовий компонент** — проявляється у здатності до свідомої, цілеспрямованої мобілізації внутрішніх психічних та фізичних ресурсів у ситуаціях перешкод. Він включає такі якості, як наполегливість, рішучість, самовладання, вміння брати на себе персональну відповідальність за власні рішення та здатність доводити розпочату діяльність до логічного завершення, незважаючи на об'єктивні труднощі.

- **Когнітивний (інтелектуальний) компонент** — визначає здатність індивіда до швидкого, гнучкого та об'єктивного аналізу стресової ситуації. Він передбачає вміння приймати раціональні рішення в умовах дефіциту часу чи інформації, адекватно оцінювати можливі ризики, прогнозувати наслідки своїх дій та знаходити оптимальні шляхи виходу з кризи без виражених когнітивних викривлень та емоційного упередження.

- **Мотиваційний компонент** — базується на системі внутрішніх цінностей, смислів та мотивів особистості. Він відображає наявність стійкої внутрішньої мотивації до подолання життєвих труднощів, життєствердну та активну позицію індивіда, його готовність сприймати стресові події не як життєву катастрофу, а як досвід та можливість для конструктивних особистісних змін [10, с. 118].

Рівень формування та успішність функціонування стресостійкості не є сталою, вродженою чи статичною величиною. Він безперервно розгортається і трансформується протягом життя, залежно від складної, багаторівневої взаємодії зовнішніх екзогенних факторів (характер соціокультурного середовища,

наявність та якість підтримки з боку близьких, побутові та матеріальні умови життєдіяльності) та внутрішніх ендогенних чинників (тип вищої нервової діяльності, темперамент, накопичений життєвий досвід, особливості Я-концепції та рівень самооцінки).

При цьому саме внутрішні, суб'єктивні ресурси особистості відіграють вирішальну, модераторську роль у процесі вибору та реалізації копінг-стратегій (coping) — свідомих, цілеспрямованих зусиль людини, спрямованих на активне подолання, мінімізацію або адаптацію до вимог стресової ситуації [13, с. 34]. У психологічній класифікації копінг-поведінки традиційно виділяють три базові стратегії: проблемно-орієнтовану, емоційно-орієнтовану та стратегію уникнення.

Особистості, які характеризуються високим рівнем сформованості індивідуальної стресостійкості, у кризових ситуаціях переважно схильні використовувати активний, проблемно-орієнтований копінг. Він передбачає об'єктивний аналіз проблеми, пошук конструктивної соціальної або професійної підтримки, самостійне планування дій та послідовне вирішення труднощів. Натомість низька індивідуальна стресостійкість демонструє стійкі позитивні кореляційні зв'язки з дезадаптивними, емоційно-орієнтованими стратегіями (самозвинувачення, агресія, катастрофізація) або копінгом уникнення, що проявляється у формі заперечення наявності проблеми, відходу у прокрастинацію, віртуальну реальність чи використання інших психологічних захистів, які не вирішують першопричину стресу [23, с. 82].

Отже, теоретичний аналіз сутності феномену стресостійкості дозволяє стверджувати, що її розвиток та успішне функціонування нерозривно пов'язані з процесами внутрішньої гармонізації особистісного світу, зрілістю самосвідомості та зміцненням стабільності «Я-концепції», де самооцінка виступає центральним регулятивним механізмом процесу адаптації особистості до вимог соціуму.

### 1.3 Специфіка формування самооцінки та стресостійкості в юнацькому (студентському) віці

Юнацький вік, на який у сучасних соціокультурних умовах припадає період навчання у закладах вищої освіти, постає одним із найважливіших, переломних і водночас найбільш кризових етапів онтогенезу особистості. Цей період пов'язаний із руйнуванням старих стереотипів поведінки та виникненням абсолютно нових закономірностей взаємодії із навколишнім світом. Відповідно до епігенетичної концепції психосоціального розвитку Е. Еріксона, центральним психологічним новоутворенням цього вікового проміжку є формування его-ідентичності — цілісного, інтегрованого уявлення про себе, своє місце в соціумі та часову перспективу. Неуспішне проходження цього етапу призводить до дифузії ідентичності, змішування соціальних ролей та глибокої внутрішньої кризи. Сама криза юнацького віку розгортається на тлі остаточного переходу від зовнішньої детермінації поведінки (орієнтації на оцінки батьків, вчителів, безпосереднього мікросоціуму) до внутрішніх механізмів саморегуляції, смисловим ядром та ментальним регулятором яких стає стійка, диференційована самооцінка [12, с. 88].

У студентські роки формування самооцінки набуває специфічних рис, перш за все — через її виражену багатоспрямованість та багатовимірність. На відміну від попередніх вікових етапів, де оцінювання себе було більш генералізованим, сучасний здобувач вищої освіти змушений одночасно здійснювати рефлексію та когнітивну репрезентацію власних досягнень у декількох автономних, але значущих сферах життєдіяльності:

1. *Академічна сфера* — оцінка власних інтелектуальних здібностей, успішності засвоєння складних наукових знань, позиції в рейтингу студентської групи.

2. *Професійно-орієнтована сфера* — аналіз відповідності обраному фаху, первинна оцінка своєї конкурентоспроможності на майбутньому ринку праці, формування кар'єрних домагань.

3. *Комунікативна сфера* — позиціонування себе всередині нової студентської субкультури, побудова стосунків із колегами, викладачами та адміністрацією.

4. *Інтимно-особистісна сфера* — пошук емоційної близькості, партнерства, усвідомлення власної привабливості та психологічної зрілості.

Гостра невідповідність між рівнем домагань особистості у цих вимірах та реальними, об'єктивними досягненнями часто дестабілізує структуру «Я-концепції». Це призводить до виражених флуктуацій самооцінки, розвитку хронічної невпевненості у власних силах або виникнення деструктивного «синдрому самозванця», коли студент суб'єктивно знецінює свої реальні успіхи, приписуючи їх випадковим зовнішнім обставинам [26, с. 204].

Водночас період навчання у закладі вищої освіти об'єктивно є високостресогенним середовищем. Академічні стресори (хронічний дефіцит часу, великі обсяги інформаційного навантаження, модульні контролі, екзаменаційні сесії, страх втрати стипендії чи відрахування) накладаються на потужний блок стресорів соціально-побутового та екзистенційного характеру. До них належать процеси сепарації від батьківської родини, необхідність самостійної організації бюджету та побуту в умовах гуртожитку чи іншого міста, руйнування старих підтримуючих зв'язків та потреба в екстреному формуванні нового соціального капіталу.

У сучасних українських реаліях цей традиційний комплекс труднощів критично посилюється та деформується під впливом потужних макросоціальних хронічних стресорів: тривалого воєнного стану, безпосередньої загрози безпеці й життю, травматичного досвіду втрат, вимушеного внутрішнього чи зовнішнього переміщення, постійної інфраструктурної нестабільності (повітряні тривоги, блекаути, збої зв'язку) та тотальної невизначеності життєвої перспективи [26, с. 45].

Зіткнення з таким синергетичним комплексом викликів вимагає від студентської молоді максимальної мобілізації адаптаційних ресурсів та високого рівня індивідуальної стресостійкості. Численні емпіричні та теоретичні

дослідження переконливо доводять, що саме адекватна, позитивна та стабільна самооцінка виступає базовим внутрішньоособистісним ресурсом — психологічним буфером, який суттєво амортизує деструктивний тиск зовнішніх стресогенних факторів.

Студенти, які характеризуються високим рівнем самоприйняття та адекватною самооцінкою, демонструють значно вищу психологічну гнучкість, життєстійкість (*hardiness*) та резистентність. Вони схильні сприймати виникаючі труднощі та кризові ситуації не як невідворотну життєву катастрофу чи маркер власної меншовартості, а як тимчасові перешкоди, виклики або завдання, що потребують вирішення. Такі особистості мають внутрішній локус контролю, вірять у власну самоефективність, а тому в ситуації стресу діють проактивно: вони значно частіше мобілізують когнітивні ресурси, раціонально планують вирішення проблем, гнучко адаптуються до нових умов навчання та за потреби відкрито звертаються по конструктивну соціальну й емоційну підтримку до оточуючих, реалізуючи адаптивні копінг-стратегії [23, с. 112].

Натомість студенти із заниженою, нестабільною або деформованою самооцінкою виявляють високу вразливість перед стресорами. Через перманентну зневіру у власному потенціалі вони схильні до когнітивного викривлення у формі катастрофізації проблем та гіперболізації загрози. Будь-яка академічна невдача чи комунікативний конфлікт сприймаються ними як остаточний крах їхньої особистісної спроможності. Це запускає деструктивне «замкнене коло» дезадаптації: хронічний стрес викликає паралізуючу тривогу, яка змушує студента вдаватися до пасивних, захисних стратегій уникнення та хронічної прокрастинації; це, своєю чергою, неминуче призводить до накопичення академічних боргів та реальних життєвих невдач, які знов завдають нищівного удару по і без того слабкій самооцінці, остаточно руйнуючи показники індивідуальної стресостійкості.

З огляду на зазначене, стає очевидним, що превентивна робота та психологічний супровід студентської молоді в умовах сучасних кризових викликів не можуть обмежуватися виключно навчанням поверхових технік

симптоматичної релаксації, аутотренінгу чи тайм-менеджменту. Психокорекційний та розвивальний фокус діяльності психологічних служб закладів вищої освіти має бути спрямований, перш за все, на глибинні структури самосвідомості — на стабілізацію «Я-концепції», зміцнення самоприйняття, подолання внутрішньоособистісних дисонансів та формування адекватної, стійкої самооцінки як фундаментального ментального базису загальної стресостійкості майбутнього фахівця.

#### **1.4 Вплив макросоціальних криз та дистанційного формату навчання на психоемоційну стійкість студентів**

Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні розгортається в умовах безпрецедентних соціокультурних та геополітичних викликів, які чинять деструктивний тиск на психоемоційну сферу всіх учасників освітнього процесу. Трансформація класичної академічної системи, зумовлена спочатку тривалими пандемічними обмеженнями, а згодом — повномасштабним воєнним станом, призвела до виникнення принципово нових, екстремальних за своєю інтенсивністю макросоціальних стресорів. Ці чинники не лише деформували звичний формат життєдіяльності студентської молоді, але й суттєво змінили внутрішні закономірності перебігу їхньої соціалізації, професійної ідентифікації та функціонування Я-концепції особистості [26, с. 91].

Вимушений тривалий перехід до дистанційного та змішаного форматів навчання став серйозним випробуванням для адаптаційних систем студентів. З одного боку, впровадження цифрових технологій дозволило забезпечити безперервність освітнього процесу та гнучкість отримання знань в умовах реальної загрози безпеці. З іншого боку, екстрена цифровізація виявила низку глибоких психологічних проблем, провідною серед яких стала соціальна ізоляція та тривала депривація безпосередніх, «живих» міжособистісних контактів.

У юнацькому віці, де провідною діяльністю, поряд із навчально-професійною, виступає інтимно-особистісне спілкування, різке обмеження комунікативного простору неминуче запускає механізми психологічного благополуччя у зворотному напрямку. Брак невербального емоційного обміну,

неможливість повноцінної інтеграції у студентські субкультурні групи та відсутність безпосередньої підтримки з боку однолітків формують стійкий феномен «цифрової самотності» [11, с. 608].

Цей дефіцит реальної соціальної взаємодії безпосередньо відбивається на процесах мікродинаміки самооцінки. Оскільки самооцінка в юнацькому віці значною мірою базується на інтеріоризації зовнішніх оцінок та порівнянні власного «Я» з референтними іншими, втрата стабільного соціального дзеркала у вигляді реального студентського колективу дестабілізує цей конструкт. Студент, перебуваючи в ізольованому просторі перед екраном монітора, часто втрачає об'єктивні критерії для оцінювання власної успішності та комунікативної затребуваності. Як наслідок, когнітивний компонент самооцінки стає викривленим, а афективний — надмірно вразливим до випадкових ситуативних чинників, що викликає різкі коливання від неадекватної гіперболізації власних можливостей до тотального самознецінення [19, с. 462].

Ситуація критично ускладнюється тим, що руйнування звичного академічного мікросоціуму розгортається на тлі пролонгованого макросоціального стресу. Життя в умовах воєнного стану характеризується постійною загрозою фізичній безпеці, перманентним інформаційним шумом, екзистенційною тривогою за життя близьких та повним руйнуванням довгострокової життєвої перспективи. Інфраструктурні труднощі, такі як регулярні повітряні тривоги, вимушені перерви у навчанні, екстрені відключення електроенергії та збої інтернет-зв'язку під час занять чи сесій, виступають щоденними мікростресорами, які мають кумулятивний (накопичувальний) ефект [10, с. 235].

Перебування у такому перманентному психоемоційному напруженні призводить до швидкого виснаження вольових та енергетичних ресурсів психіки, переводячи адаптаційний синдром особистості у хронічну стадію дистресу. Згідно з теоретичними положеннями Т. М. Титаренко, тривале перебування особистості в екстремальному кризовому полі вимагає специфічної трансформації всієї системи копінг-поведінки. Якщо внутрішні ресурси індивіда

є недостатніми, відбувається деградація захисних механізмів, і студент несвідомо обирає пасивні, деструктивні стратегії: ескапізм, повний відхід від вирішення проблем, або тотальну прокрастинацію, яка маскується під уявну втому [23, с. 154].

У цих умовах індивідуальна стресостійкість перестає бути просто статичною характеристикою емоційної стабільності й перетворюється на динамічний чинник збереження ментального здоров'я та особистісної цілісності. Численні сучасні дослідження підтверджують, що головним психологічним предиктором і модератором, який визначає, чи зможе студент вистояти перед цим тиском, є характер його самооцінки. Студенти з адекватною, стабільною та позитивною самооцінкою, незважаючи на зовнішній хаос, зберігають високий рівень самоефективності (self-efficacy). Вони сприймають макросоціальні кризи та технічні труднощі дистанційного навчання не як особисту поразку чи вирок, а як екстремальні умови завдання, яке необхідно вирішити [5, с. 336].

Такі здобувачі вищої освіти виявляють вищу когнітивну гнучкість, здатні оперативно переструктурувати свій графік, знаходити альтернативні шляхи для отримання інформації та, що найважливіше, проактивно шукати та приймати соціальну підтримку. Більше того, за наявності міцного внутрішнього стрижня у вигляді позитивного самоприйняття, вони здатні переживати досвід так званого «посттравматичного зростання», перетворюючи подолання криз на додатковий ресурс для загартування власного характеру та підвищення стресостійкості [7, с. 248].

Натомість студенти із заниженою або флюктуючою самооцінкою опиняються у зоні максимального психологічного ризику. Перманентна внутрішня невпевненість у власних силах змушує їх когнітивно інтерпретувати будь-яку зовнішню кризу (наприклад, неможливість вчасно підключитися до онлайн-лекції через вимкнення світла або складний дедлайн) як підтвердження власної академічної та життєвої неспроможності. Це запускає паралізуючий страх невдачі, емоційне виснаження та почуття безпорадності, що повністю блокує когнітивні процеси, необхідні для успішного навчання.

Таким чином, сучасний макросоціальний контекст та специфіка дистанційного навчання висувають кардинально нові, підвищені вимоги до психоемоційної стійкості студентської молоді. Зовнішні кризи виступають лакмусовим папірцем, який миттєво оголює деструктивні зони в структурі Я-концепції особистості. Це ще раз доводить фундаментальну тезу нашого дослідження: успішне підвищення стресостійкості студентів у сучасних реаліях неможливе без першочергової глибинної роботи над стабілізацією їхньої самооцінки та оптимізацією рівня самоприйняття.

### **Висновки до першого розділу**

Узагальнення результатів теоретичного аналізу наукової психологічної літератури, здійсненого в першому розділі нашого дослідження, дозволяє зробити висновок, що самооцінка та стресостійкість є складними, багатовимірними та тісно взаємопов'язаними особистісними конструктами, які відіграють вирішальну роль у процесі життєдіяльності, адаптації та професійної соціалізації людини.

З'ясовано, що самооцінка, виступаючи центральним та найбільш енергетично зарядженим компонентом «Я-концепції» (самосвідомості), виконує фундаментальні регулятивні, розвивальні та захисні функції. Вона являє собою ієрархічну єдність когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів, які в сукупності визначають ставлення індивіда до власних можливостей, досягнень та навколишнього соціального світу. Своєю чергою, феномен стресостійкості сьогодні трактується не як пасивна здатність терпіти дискомфорт, а як складна, інтегративна властивість психіки. Вона включає емоційну, вольову, когнітивну та мотиваційну складові, що узгоджено забезпечують здатність особистості ефективно долати фруструючі обставини, зберігаючи при цьому загальну ефективність діяльності та психологічне благополуччя.

Визначено, що студентський вік (період юності) є критичним, переломним етапом онтогенезу для формування обох досліджуваних феноменів. Специфіка цього віку полягає в багатоспрямованості оцінювання себе (в академічній,

професійній, комунікативній та інтимній сферах) на тлі гострої кризи ідентичності. Високий рівень природної стресогенності освітнього середовища, пов'язаний із сепарацією, сесіями та процесом професійного самовизначення, вимагає від молоді максимальної мобілізації внутрішніх адаптаційних ресурсів.

Особливої гостроти проблема взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості набуває в умовах сучасних макросоціальних викликів. Доведено, що вплив воєнного стану, загальної невизначеності майбутнього, а також соціальної та сенсорної депривації, зумовленої дистанційним форматом навчання, виступають потужними каталізаторами дистресу. Екстремальні умови життєдіяльності та «цифрова самотність» загострюють внутрішньоособистісні конфлікти та роблять самооцінку студентів надзвичайно вразливою до зовнішнього тиску.

Таким чином, теоретичні напрацювання вітчизняних та зарубіжних науковців переконливо свідчать, що саме адекватна, позитивна та стійка самооцінка є тим ментальним базисом і психологічним буфером, який необхідний для розвитку високої індивідуальної стресостійкості. Здобувачі вищої освіти з високим рівнем самоприйняття здатні до об'єктивної когнітивної оцінки загрози; вони частіше уникають катастрофізації та свідомо обирають активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Натомість неадекватна (особливо занижена) самооцінка провокує розвиток тривожності, схильність до пасивного уникнення та емоційного вигорання, що деструктивно впливає на ментальне здоров'я. Зазначені теоретичні висновки складають надійне методологічне підґрунтя для проведення нашого подальшого емпіричного дослідження.

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

### 2.1 Огляд та обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Для глибокого емпіричного вивчення рівня самооцінки, особливостей самоставлення та виявлення внутрішньоособистісних конфліктів у студентській молоді нами було використано класичну методику дослідження самооцінки особистості, розроблену С. А. Будасі. Даний психодіагностичний інструмент є одним із найбільш надійних та валідних у сучасній вітчизняній психологічній практиці.

В основу цієї методики покладено фундаментальний принцип ранжування особистісних якостей, що дозволяє кількісно виміряти ступінь дисонансу між двома ключовими інстанціями самосвідомості: уявленням людини про власні реальні якості («Я-реальне») та її уявленням про ідеальний образ («Я-ідеальне»). Як зазначають дослідники, саме цей показник є найбільш об'єктивним критерієм адекватності самооцінки [2, с. 51].

#### Стимульний матеріал та процедура проведення дослідження

Процедура діагностики передбачає активну когнітивну залученість респондента і складається з декількох послідовних етапів. Як стимульний матеріал використовується стандартизований перелік із 48 слів, що позначають різноманітні властивості особистості (як позитивні, так і негативні).

На першому етапі респонденту пропонується уважно ознайомитися з усім переліком і вибрати з нього рівно 20 якостей, які, на його суб'єктивну думку, є найбільш важливими та значущими для характеристики ідеальної особистості (або, навпаки, найбільш неприйнятними). До базового списку входять такі характеристики: *акуратність, безтурботність, вдумливість, запальність, гордість, грубість, життєрадісність, турботливість, заздрісність, мстивість, наполегливість, ніжність, образливість, обережність, чуйність, педантичність, рухливість, розв'язність, розум, рішучість, сором'язливість,*

*співчуття, терпіння, боягузтво, захопленість, завзятість, поступливість, холодність, щирість* та інші.

На другому етапі розпочинається безпосередня процедура ранжування. З відібраних 20 властивостей досліджуваний повинен побудувати еталонний ряд (ранжувати їх за ступенем значущості від 1 до 20). На перше місце (ранг 1) ставиться найбажаніша, найпривабливіша якість ідеальної людини, на друге — трохи менш значуща і так далі. На останнє (20-те) місце ставиться найменш приваблива (або найбільш негативна) з обраних властивостей. Цей ранговий ряд формує конструкт «Я-ідеальне» (d1).

На третьому етапі (бажано після невеликої паузи, щоб зняти ефект фіксації на попередніх відповідях) респонденту пропонується взяти ті ж самі 20 обраних слів і знову проранжувати їх від 1 до 20, але вже стосовно самого себе. На перше місце (ранг 1) необхідно поставити ту якість, яка притаманна респонденту найбільшою мірою, а на останнє (ранг 20) — ту, яка виражена найменше або взагалі відсутня. Цей другий ранговий ряд формує конструкт «Я-реальне» (d2).

### **Математична обробка результатів**

Методика С. Будассі вирізняється високим рівнем математичної точності, оскільки для обробки результатів використовується статистичний метод визначення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Ця формула дозволяє виявити силу та напрямок зв'язку між двома ранговими рядами («Я-ідеальне» та «Я-реальне»).

Розрахунок здійснюється за такою математичною формулою:

$$r = 1 - ( 6 * \Sigma d^2 ) / ( N * (N^2 - 1) ),$$

де:

- $r$  — коефіцієнт рангової кореляції (шуканий рівень самооцінки);
- $\Sigma d^2$  — сума квадратів різниць між рангами «Я-ідеального» та «Я-реального» для кожної з 20 якостей;
- $N$  — кількість ранжованих властивостей (у даній методиці  $N = 20$ ).

Для спрощення процедури обчислення та уникнення арифметичних помилок під час масового опитування студентів, ми використовували інструменти

автоматизованої обробки даних (електронні таблиці Excel), куди були закладені відповідні математичні формули.

### **Критерії інтерпретації отриманих даних**

Коефіцієнт рангової кореляції ( $r$ ) може коливатися в діапазоні від  $-1$  до  $+1$ . Залежно від отриманого числового значення, визначається рівень та адекватність самооцінки досліджуваного:

1. **Адекватна (здорова) самооцінка.** Діагностується при значеннях коефіцієнта від  $+0,40$  до  $+0,69$ . Цей результат свідчить про реалістичне ставлення студента до себе. Людина усвідомлює свої сильні сторони, але водночас бачить недоліки і має здорову дистанцію між тим, ким вона є, і тим, ким хоче стати. Це створює оптимальну мотивацію для саморозвитку та є предиктором високої стресостійкості.
2. **Неадекватно завищена самооцінка.** Фіксується при значеннях від  $+0,70$  до  $+1,0$ . Близькість до одиниці означає практично повний збіг «Я-реального» та «Я-ідеального». Це свідчить про некритичність особистості до себе, можливу зарозумілість, нетерпимість до чужої думки. Студент вважає, що він вже досяг ідеалу, тому будь-яка зовнішня критика або стресова ситуація може викликати сильний афективний спалах або агресію, оскільки руйнує цей ідеалізований образ.
3. **Неадекватно занижена самооцінка.** Діагностується при значеннях від  $+0,39$  до  $-1,0$  (включаючи нульові та всі від'ємні значення). Від'ємна кореляція вказує на те, що чим більше якість притаманна студенту, тим менш привабливою вона йому здається, і навпаки. Це маркер глибокого внутрішньоособистісного конфлікту, тотального самознецінення, високого рівня тривожності та дезадаптації. Такі студенти мають найнижчі показники стресостійкості, оскільки не вірять у власні ресурси.

Використання методики С. Будасі в нашому констатувальному експерименті дозволило не просто констатувати факт наявності тієї чи іншої самооцінки, але й виявити глибинні тенденції самоствавлення студентів, які

безпосередньо детермінують їхню поведінку в стресогенному освітньому середовищі.

## **2.2 Опис методики дослідження рівня самооцінки**

Для емпіричного вимірювання рівня самооцінки, особливостей самоставлення та структури Я-концепції студентської молоді в межах нашого констатувального експерименту було використано модифікований експрес-варіант методики діагностики самооцінки. Цей інструмент був розроблений на основі теоретичних конструктів С. А. Будассі та інтеграції методу прямого шкалювання Т. Дембо – С. Рубінштейн.

**Обґрунтування модифікації інструментарію** Класичний, стандартизований варіант методики С. Будассі передбачає доволі громіздку та часозатратну процедуру подвійного ранжування 48 особистісних якостей. В умовах очного, лабораторного тестування такий підхід є виправданим. Проте, оскільки наше дослідження проводилося у форматі дистанційного онлайн-опитування, перед нами постала нагальна методологічна проблема адаптації інструментарію. Згідно з сучасними вимогами до психологічної інтернет-діагностики, надмірне когнітивне перевантаження респондентів призводить до швидкої втрати концентрації уваги, ефекту втоми та, як наслідок, до формального (випадкового) заповнення матриць відповідей [13, с. 112]. З метою уникнення цих артефактів та підвищення екологічності й валідності дослідження, класичну процедуру було науково оптимізовано.

### **Характеристика стимульного матеріалу (психологічних конструктів)**

Основу нашого стимульного матеріалу становить ретельно відібраний перелік із 10 соціально бажаних, фундаментальних позитивних особистісних характеристик. Вибір саме цих дескрипторів не є випадковим: вони репрезентують ключові сфери життєдіяльності, які є критично важливими для процесу соціалізації, адаптації та збереження ментального здоров'я в юнацькому віці.

До діагностичного переліку увійшли такі якості, кожна з яких відіграє специфічну роль у формуванні загального рівня стресостійкості:

1. *Активність* — відображає загальний енергетичний потенціал студента, його готовність до ініціативи, включеність в освітній процес та здатність до проактивної життєвої позиції замість пасивного очікування.
2. *Життєрадісність* — маркер емоційного благополуччя та оптимізму. Ця якість є базовим ресурсом для використання емоційно-орієнтованих конструктивних копінг-стратегій у ситуаціях тривалого стресу.
3. *Впевненість* — центральний елемент самооцінки, що демонструє рівень базової довіри до себе, віру у власну самоефективність та здатність відстоювати особисті кордони в комунікації з однолітками та викладачами.
4. *Наполегливість* — волюва характеристика, яка забезпечує здатність особистості долати академічні перешкоди (наприклад, складні сесії) та не відмовлятися від поставлених цілей при перших невдачах.
5. *Товариськість* — репрезентує комунікативний потенціал та соціальний інтелект студента, що є абсолютно необхідним для формування мережі соціальної підтримки в умовах дистанційного навчання чи переміщення.
6. *Розсудливість* — когнітивний компонент адаптації, який відображає здатність до раціонального аналізу ситуації, критичного мислення та уникнення імпульсивних, необдуманих рішень у кризових ситуаціях.
7. *Витривалість* — фізична та психологічна резистентність особистості, здатність тривалий час витримувати інтелектуальні навантаження без переходу в стадію емоційного виснаження.
8. *Працьовитість* — показник внутрішньої мотивації досягнення, готовності докладати систематичних зусиль для реалізації професійних та особистих планів.
9. *Чесність* — морально-етичний стрижень Я-концепції, який забезпечує конгруентність особистості (відсутність розриву між декларованими цінностями та реальною поведінкою).
10. *Сміливість* — готовність діяти в умовах невизначеності та ризику, здатність брати на себе відповідальність за власне життя попри дію макросоціальних стресорів.

Оскільки всі без винятку обрані якості є безумовними соціальними еталонами, вектор «Я-ідеальне» у даній модифікації методики теоретично фіксується на максимальних математичних показниках. Відповідно, складне завдання ранжування зводиться до більш прозорої оцінки студентом свого «Я-реального» відносно цього абсолютного ідеалу [12, с. 16].

**Процедура проведення дослідження та шкалювання** Під час опитування досліджуваним пропонувалася чітка інструкція: оцінити ступінь вираженості та сформованості кожної з 10 наведених характеристик у себе на даний момент часу. Оцінювання здійснювалося за допомогою 10-бальної рейтингової шкали, що дозволило забезпечити високу диференціацію відповідей.

Респондентам пояснювалося значення полюсів шкали:

- **1-3 бали (низький прояв)** — означає практичну відсутність даної якості в структурі характеру, якість проявляється вкрай рідко і не є типовою для студента.
- **4-7 балів (помірний прояв)** — свідчить про те, що якість сформована частково і проявляється ситуативно, залежно від зовнішніх обставин та настрою.
- **8-10 балів (високий прояв)** — якість виражена максимально яскраво, є домінуючою рисою поведінки і стабільно проявляється у більшості життєвих та академічних ситуацій.

**Обробка та інтерпретація результатів** Математична обробка отриманих емпіричних масивів здійснювалася шляхом використання адитивної моделі — сумування «сирих» балів за всіма 10 оціночними шкалами. Інтегральний індекс самооцінки міг варіюватися в математичному діапазоні від 10 до 100 балів.

Якісна психологічна стратифікація отриманих емпіричних показників здійснювалася за трьома критеріальними рівнями:

**1. Високий (завищений) рівень самооцінки (від 81 до 100 балів).** Такий показник свідчить про виражену некритичність індивіда у ставленні до власної персони, стійку схильність переоцінювати власні ресурси. У студентів із цією категорією самооцінки майже відсутня дистанція між «Я-реальним» та «Я-

ідеальним». У ситуаціях зіткнення з реальними академічними чи життєвими перешкодами це може призводити до гострих фрустрацій, агресивних захисних реакцій та затяжних міжособистісних конфліктів, оскільки оточення не завжди підтверджує їхню "ідеальність". Водночас, у кризових макросоціальних умовах сьогодення, такий рівень іноді виконує специфічну гіперкомпенсаторну захисну функцію, оберігаючи психіку від розпаду.

**2. Середній (адекватний / нормативний) рівень самооцінки (від 51 до 80 балів).** Вказує на здорову, реалістичну та об'єктивну Я-концепцію. Особистість чітко усвідомлює власні сильні сторони, проте не закриває очі на зони для розвитку. Студенти з адекватним рівнем самооцінки відзначаються високою психологічною зрілістю та здатністю до конструктивної рефлексії. Вони найменш болісно реагують на об'єктивну критику, сприймаючи її як корисний зворотний зв'язок. Згідно з теоретичним припущенням нашого дослідження, саме ця група володіє найвищим адаптивним потенціалом та здатна ефективно протистояти стресогенним умовам освітнього середовища [2, с. 52].

**3. Низький (занижений) рівень самооцінки (від 10 до 50 балів).** Цей діапазон є маркером глибокого внутрішньоособистісного неблагополуччя, тотальної невпевненості у власних силах та перманентно підвищеної тривожності. Студенти цієї групи схильні систематично знецінювати власні успіхи (пояснюючи їх везінням) та катастрофічно гіперболізувати найменші невдачі. Через страх зробити помилку та отримати негативну оцінку вони свідомо уникають ініціативи, застосовуючи деструктивні копінг-стратегії уникнення та прокрастинації. Це суттєво гальмує процес їхньої професійної самореалізації і робить їх максимально вразливими перед дією будь-яких стресорів.

Впровадження такого модифікованого підходу дозволило нам не лише оптимізувати процедуру діагностики, але й глибоко та всебічно проаналізувати структурні компоненти самооцінки студентів для подальшого зіставлення їх із показниками стресостійкості.

### **2.3 Опис методики визначення індивідуальної стресостійкості**

Для комплексного та всебічного емпіричного вивчення другого ключового параметра нашого дослідження — показників індивідуальної стресостійкості та рівня поточного психоемоційного напруження у студентської молоді — нами було впроваджено адаптований експрес-варіант «Шкали сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS). Оригінальними розробниками цього всесвітньо визнаного психодіагностичного інструментарію є американські дослідники С. Коен, Т. Камарк та Р. Мермелштейн.

**Методологічне обґрунтування вибору методики** Вибір саме цієї шкали для нашого констатувального експерименту має глибоке методологічне підґрунтя. Тривалий час у психології стресу панував стимульний підхід (наприклад, шкала життєвих стресових подій Холмса-Раге), який вимірював стрес виключно через кількість та інтенсивність об'єктивних подій, що відбулися в житті людини. Проте сучасна академічна психологія доводить, що соматичні та психічні наслідки стресу детермінуються не самими фактами, а їхньою когнітивною репрезентацією в свідомості індивіда.

Шкала PSS концептуально базується на феноменологічному підході та когнітивно-трансактній теорії Р. Лазаруса. Вона фокусується не на реєстрації об'єктивних стресогенних подій у житті сучасного студента (дедлайни, сесія, побутові труднощі), а на його *суб'єктивному переживанні* та оцінці поточної життєвої ситуації як непередбачуваної, неконтрольованої або надмірно обтяжливої, яка перевищує наявні у нього копінг-ресурси. Це ідеально відповідає меті нашої роботи, оскільки дозволяє оцінити безпосередній зв'язок між тим, як студент оцінює себе (самооцінка), і тим, як він оцінює рівень загрози навколо себе (сприйманий стрес) [14, с. 34].

**Структура та змістова характеристика стимульного матеріалу** У нашому дослідженні було успішно застосовано оптимізований експрес-варіант шкали, що складається з 5 чітко сформульованих діагностичних пунктів. Кожен пункт є твердженням, що описує певні суб'єктивні стани, думки чи емоційні реакції респондента протягом останнього календарного місяця. Такий часовий

інтервал є класичним для діагностики і дозволяє зафіксувати не випадковий хвилинний настрій, а відносно стійку тенденцію психоемоційного напруження студента в період інтенсивних навчальних та соціальних навантажень.

Діагностичні пункти методики спрямовані на експертну оцінку двох базових вимірів когнітивної оцінки стресу:

1. *Відчуття непередбачуваності та втрати контролю* над життєвими обставинами (афективно-негативний вимір).
2. *Усвідомлення власної спроможності* протидіяти труднощам (когнітивно-адаптивний вимір).

**Процедура проведення онлайн-тестування та шкалювання** У межах розробленої нами електронної форми респондентам пропонувалося уважно прочитати кожне з 5 тверджень і оцінити, як часто вони відчували або думали подібним чином за останній місяць. Оцінювання здійснювалося за допомогою стандартизованої 5-бальної шкали закритих відповідей Лікерта, де кожному варіанту відповідей відповідає певний числовий еквівалент:

- 0 балів — «ніколи»;
- 1 бал — «майже ніколи»;
- 2 бали — «інколи»;
- 3 бали — «досить часто»;
- 4 бали — «дуже часто».

**Математична обробка та процедура перекодування балів** Специфіка та внутрішня валідність даної методики полягають у наявності збалансованої структури, що включає як прямі, так і обернені (інвертовані) твердження. Це дозволяє нівелювати дію чинника «соціальної бажаності» та механічного погодження з усіма пунктами анкети.

1. *Прямі твердження (пункти № 1, 2, 3)* спрямовані на фіксацію негативних психоемоційних переживань особистості. Вони описують стан хронічного неспокою, відчуття неможливості вплинути на важливі події та перманентну нервовість. При підрахунку результатів бали за цими пунктами сумуються в прямому порядку (від 0 до 4).

2. *Обернені твердження (пункти № 4, 5)* репрезентують позитивні копінг-ресурси, оптимізм та суб'єктивне відчуття контролю над власним життям (наприклад, «впевненість у здатності вирішувати особисті проблеми» та «відчуття того, що все йде за наміченим планом»). Ці пункти вказують на високу індивідуальну стресостійкості індивіда, а тому при математичній обробці «сирих» балів вони підлягають обов'язковому перекодуванню у зворотному порядку за такою схемою: математичний бал 0 перетворюється на 4; 1 стає 3; 2 залишається 2; 3 трансформується в 1; а 4 перекодується в 0.

Загальний інтегральний індекс сприйманого стресу вираховується шляхом арифметичного сумування балів за всіма 5 пунктами (з урахуванням інверсії). Математичний діапазон підсумкового показника коливається від 0 (абсолютна відсутність сприйманого стресу) до 20 балів (гранично високий рівень психоемоційного виснаження).

Важливо акцентувати увагу на тому, що підсумковий показник за шкалою PSS має чіткий обернено пропорційний зв'язок із загальним рівнем індивідуальної стресостійкості: чим вищим є підсумковий бал сприйманого стресу, тим нижчим є реальний рівень індивідуальної стресостійкості та адаптивності досліджуваного студента.

**Критеріальні рівні та якісна психологічна стратифікація вибірки** З метою здійснення глибокого якісного аналізу отриманих емпіричних даних, виявлення закономірностей та розподілу респондентів, загальна вибірка студентської молоді диференціюється на три чіткі рівні стресостійкості:

**1. Низький рівень стресостійкості / Високий рівень сприйманого стресу (від 14 до 20 балів за шкалою стресу).** Здобувачі вищої освіти, які потрапили до цієї групи, характеризуються станом хронічного психоемоційного дистресу. Вони гостро, хворобливо та дезадаптивно реагують на будь-які зміни в освітньому середовищі чи технічні збої під час дистанційного навчання. Для них властиве стійке відчуття безпорадності, втрати контролю над власним життям та катастрофізація повсякденних проблем. Вони перманентно перебувають у стані

підвищеної тривожності, швидко виснажуються інтелектуально та волевим шляхом, що призводить до академічної деградації. Студенти цієї категорії мають гостру потребу в невідкладній, системній індивідуальній психокорекційній підтримці з боку психологічних служб ЗВО.

**2. Середній (нормативний) рівень стресостійкості / Помірний рівень сприйманого стресу (від 7 до 13 балів за шкалою стресу).** Даний діапазон є найбільш поширеним і відображає гнучку, але хитку адаптацію особистості. Студенти цієї групи демонструють переважно ситуативні, адекватні реакції на фруструючі обставини зовнішнього світу. У спокійні періоди семестру особистість повністю зберігає працездатність, психологічну рівновагу та демонструє конструктивну поведінку. Проте у пікові, критичні моменти навчання (наприклад, під час модульного контролю, дедлайнів або екзаменаційної сесії), на тлі дії хронічних макросоціальних стресорів, їхній внутрішній баланс може порушуватися. Вони починають відчувати значний психологічний дискомфорт, тривогу і потребують мобілізації додаткових волевих та когнітивних ресурсів психіки, а також соціальної підтримки для відновлення рівноваги.

**3. Високий рівень стресостійкості / Низький рівень сприйманого стресу (від 0 до 6 балів за шкалою стресу).** Потрапляння результатів у цей мінімальний бальний діапазон вказує на наявність у студента потужної, стабільної та розгалуженої системи внутрішніх копінг-механізмів та сильного психологічного імунітету. Такі студенти демонструють дивовижну емоційну рівновагу, самовладання та стрес-резистентність навіть в екстремальних макросоціальних умовах сьогодення [6, с. 101]. Вони мають непохитну віру у власні сили, сприймають будь-які зовнішні кризи, складні академічні завдання чи інфраструктурні труднощі не як загрозу власному Его чи життєву катастрофу, а як тимчасові, контрольовані задачі, що потребують раціонального вирішення та оптимізації дій. Вони ефективно розподіляють свій час, мають високу самоефективність та успішно трансформують стресовий досвід у провідний фактор особистісного зростання.

Впровадження шкали сприйманого стресу PSS у нашому дослідженні дозволило отримати надійний, математично верифікований та психологічно інформативний зріз стану вибірки студентів, що складає міцний аналітичний фундамент для подальшого математико-статистичного аналізу взаємозв'язку цього параметра з рівнями їхньої самооцінки.

### **Висновки до другого розділу**

Узагальнення результатів аналізу методичних та організаційних засад дослідження, проведеного у другому розділі нашої кваліфікаційної роботи, дозволяє зробити висновок про успішне формування оптимального, науково обґрунтованого діагностичного комплексу. Відповідно до мети, завдань та гіпотези констатувального експерименту, ми розробили цілісну методологічну стратегію емпіричного вивчення особливостей взаємозв'язку між рівнем самооцінки та показниками індивідуальної стресостійкості у студентської молоді.

Для вимірювання структурних особливостей самоставлення та загального рівня самооцінки нами було обрано та адаптовано модифіковану експрес-методику на основі конструктів С. А. Будассі та методу прямого шкалювання. Перехід від класичної, громіздкої процедури подвійного ранжування 48 якостей до оцінювання 10 соціально бажаних, еталонних особистісних характеристик (що утворюють конструкт «Я-ідеального») дозволив суттєво оптимізувати процес збору даних. Це рішення унеможливило ефект когнітивної втоми респондентів в умовах дистанційного опитування та дало змогу точно зафіксувати ступінь реальної представленості цих рис у свідомості студента («Я-реальне»). Розроблена система бальної інтерпретації забезпечила можливість чіткої кількісної та якісної стратифікації вибірки на осіб із неадекватно заниженою, адекватною (нормативною) та неадекватно завищеною самооцінкою.

Для діагностики другого ключового параметра — рівня поточного психоемоційного напруження та індивідуальної стресостійкості — була імплементована адаптована «Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS) у її скороченому варіанті. Методологічна цінність та валідність цього

інструментарію полягає у свідомому зміщенні фокусу з простої фіксації об'єктивних життєвих труднощів студента на його суб'єктивне феноменологічне переживання ситуації як непередбачуваної чи неконтрольованої. Врахування як негативних афективних станів (через прямі твердження), так і наявних копінг-ресурсів особистісного контролю (через обернені твердження) дозволило диференціювати студентів за трьома якісними рівнями стресостійкості: від глибокого дезадаптивного дистресу до високої резистентності.

З метою забезпечення високої екологічності та репрезентативності емпіричного масиву даних, весь психодіагностичний інструментарій був зведений у єдину батарею та переведений у формат цифрового онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Такий сучасний організаційний підхід гарантував суворе дотримання базових етичних принципів психологічного дослідження: добровільності участі, повної анонімності та конфіденційності. Це, своєю чергою, мінімізувало вплив фактора соціальної бажаності та забезпечило високий рівень щирості респондентів при відповідях на сенситивні запитання.

Таким чином, обґрунтований вибір психодіагностичних методик, їх грамотна адаптація до специфіки сучасної освітньої ситуації та застосування стандартизованих шкал із чіткими критеріями інтерпретації створюють надійне підґрунтя для перевірки нашої наукової гіпотези [1, с. 6]. Сформована методична та інформаційна база дозволяє нам повністю перейти до найголовнішого, третього етапу кваліфікаційної роботи — безпосереднього проведення емпіричного аналізу, математико-статистичної обробки отриманих результатів (з використанням методів кореляційного аналізу) та розробки практичних психологічних рекомендацій.

## РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

### 3.1 Організація та етапи проведення емпіричного дослідження

Перехід від теоретико-методологічного обґрунтування до безпосереднього вивчення психологічних феноменів вимагає чіткої регламентації процедури констатувального експерименту. Емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку рівня самооцінки та показників індивідуальної стресостійкості у студентської молоді проводилося у весняно-літній період (травень-червень) 2026 року. Цей часовий проміжок був обраний цілеспрямовано, оскільки він збігається з періодом підготовки та складання екзаменаційної сесії, що є природним, об'єктивним стресогенним фактором, який дозволяє зафіксувати реальні копінг-реакції та актуальний рівень психоемоційного напруження здобувачів вищої освіти.

**Організаційний формат та етичні засади дослідження** З огляду на специфіку сучасного освітнього процесу та необхідність охоплення достатньої кількості респондентів, дослідження здійснювалося в онлайн-форматі за допомогою спеціально розробленої діагностичної анкети на базі хмарної платформи Google Forms. Застосування такого формату дозволило не лише оптимізувати процедуру збору даних, але й вирішити низку важливих методологічних та етичних завдань:

1. *Нівелювання «ефекту експериментатора»* — відсутність безпосереднього візуального контакту з дослідником знизила рівень соціальної тривожності респондентів та зменшила їхнє прагнення давати «соціально бажані» відповіді.
2. *Забезпечення суворої конфіденційності* — гарантія повної анонімності (без збору електронних адрес чи прізвищ) є критично важливою умовою для отримання максимально відвертих відповідей, особливо коли йдеться про такі інтимно-особистісні переживання, як самоствавлення та рівень стресу.

3. *Дотримання принципу добровільності* — студенти заповнювали форми у зручний для них час та у комфортному, безпечному середовищі, що мінімізувало вплив ситуативної втоми на результати тестування.

**Характеристика вибірки дослідження** Генеральною сукупністю нашого дослідження виступає сучасна студентська молодь. Для проведення констатувального зрізу було сформовано репрезентативну вибірку, до якої увійшли здобувачі вищої освіти різних курсів навчання. Загальний обсяг вибірки становить 30 осіб ( $N = 30$ ). Такий обсяг є статистично достатнім для застосування методів параметричної та непараметричної статистики і дозволяє робити обґрунтовані висновки щодо наявності психологічних закономірностей у межах студентської популяції.

Соціально-демографічний аналіз вибірки демонструє такий розподіл:

*За гендерною ознакою:* з огляду на об'єктивну специфіку спеціальностей переважно гуманітарного профілю, у вибірці домінують особи жіночої статі, які становлять 73,3% (22 особи). Частка респондентів чоловічої статі становить 26,7% (8 осіб).

*За віковим критерієм:* віковий діапазон учасників опитування охоплює від 17 до 29 років. Цей період цілком відповідає психологічним та нормативним межах юнацького віку та етапу ранньої дорослості, на які традиційно припадає навчання у закладах вищої освіти, і які характеризуються активним формуванням професійної ідентичності та стабілізацією Я-концепції особистості.

**Етапи реалізації емпіричного дослідження** Для забезпечення системності та наукової достовірності отриманих результатів, наше емпіричне дослідження розгорталось у чотири послідовні, логічно взаємопов'язані етапи:

**Підготовчий (теоретико-проектувальний) етап.** На цій стадії здійснювався глибинний аналіз наукової психологічної літератури, що дозволило концептуалізувати поняття самооцінки та стресостійкості. Було сформульовано робочу гіпотезу, мету та конкретні завдання емпіричного зрізу. Також цей етап включав жорсткий відбір та обґрунтування валідного психодіагностичного

інструментарію (модифікованої методики С. Будассі та Шкали сприйманого стресу PSS-10), які найкраще відповідали віковій специфіці вибірки.

**Організаційно-діагностичний етап.** Ця стадія була присвячена безпосередньому збору первинного емпіричного матеріалу. Вона включала переведення обраних методик у цифровий формат, створення єдиної електронної форми з інструкціями для респондентів та пілотажну перевірку її працездатності. Після цього посилення на опитування розповсюджувалося серед студентського активу та в академічних групах через цифрові месенджери. Процес збору даних супроводжувався наданням дистанційних консультацій у разі виникнення питань у респондентів.

**Аналітико-статистичний етап.** Отримані електронні масиви «сирих» відповідей експортувалися для подальшої кількісної обробки. За допомогою інструментів табличного процесора Microsoft Excel та пакетів статистичного аналізу здійснювалося переведення сирих балів у стандартні шкали згідно з «ключами» методик (включаючи процедуру інверсії балів для обернених тверджень шкали PSS). На цьому етапі було вираховано первинні описові статистики (відсоткові співвідношення) та здійснено розподіл загальної вибірки на підгрупи за рівнями вираженості досліджуваних ознак (високий, середній, низький).

**Інтерпретаційний етап.** Завершальна стадія дослідження, яка передбачала якісний психологічний аналіз отриманих математичних результатів. На цьому етапі здійснювалася візуалізація даних (побудова гістограм та діаграм), складання психологічних портретів представників різних груп, а також головне — математико-статистична перевірка гіпотези про наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки та стресостійкістю за допомогою методів кореляційного аналізу. Завершувався етап формулюванням загальних висновків та розробкою практичних рекомендацій для психологічних служб.

Здійснення дослідження за таким суворим алгоритмом гарантує репрезентативність вибірки, надійність емпіричних даних та обґрунтованість кінцевих висновків кваліфікаційної роботи.

### 3.2 Аналіз показників рівня самооцінки серед студентської молоді

На першому етапі аналізу результатів нашого констатувального експерименту ми дослідили базовий рівень самооцінки та особливості структури Я-концепції студентів. Для вирішення цього завдання було застосовано модифіковану експрес-методику С. А. Будассі, яка дозволяє оцінити ступінь розбіжності між реальним та ідеальним сприйняттям себе.

Відповідно до інструкції, респонденти оцінювали ступінь вираженості 10 позитивних, еталонних особистісних якостей у своєму «Я-реальному» за 10-бальною шкалою. Максимально можлива сума балів, що свідчить про повне злиття реального та ідеального образів, становила 100 балів, мінімальна — 10 балів. За результатами кількісної обробки первинних емпіричних даних, уся вибірка досліджуваних (N=30) була стратифікована на три репрезентативні групи залежно від діагностованого рівня самооцінки: занижена (від 10 до 50 балів), адекватна (від 51 до 80 балів) та завищена (від 81 до 100 балів).

Узагальнений кількісний та відсотковий розподіл результатів тестування наочно представлено у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 Розподіл респондентів за рівнем самооцінки (N=30)

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Відсоток (%)
Завищена	4	13,3 %
Адекватна	17	56,7 %
Занижена	9	30,0 %

Для більш наочної візуалізації співвідношення підгруп у загальній структурі вибірки нами було побудовано кругову діаграму (рис. 3.1).



Рисунок 3.1 Розподіл респондентів за рівнем самооцінки

Як свідчать дані, наведені у таблиці та на рисунку, більшість досліджуваних студентів — 17 осіб, що становить **56,7%** від загальної вибірки, — демонструють **адекватний (нормативний) рівень самооцінки**. Ці здобувачі вищої освіти здатні об'єктивно та реалістично оцінювати власні можливості, ресурси та потенціал. Вони відкрито визнають наявність як сильних, так і слабких сторін свого характеру, зберігаючи при цьому здорову дистанцію між «Я-реальним» та «Я-ідеальним».

Якісний аналіз бланкових відповідей цієї підгрупи виявив цікаву закономірність: найвищі бали респонденти найчастіше виставляли за такими шкалами, як «товариськість», «життєрадісність» та «працьовитість». Це є позитивним маркером їхньої соціальної орієнтованості, готовності до відкритої взаємодії в освітньому середовищі та наявності внутрішньої мотивації до навчання. Такі студенти зазвичай мають внутрішній локус контролю та сприймають академічні виклики не як загрозу, а як завдання для особистісного зростання.

Водночас, результати дослідження виявили доволі тривожну тенденцію: значну частку вибірки — 9 осіб, або **30,0%** — становлять студенти із **заниженим рівнем самооцінки**. Їхні підсумкові бали концентруються у нижньому регістрі

діагностичної шкали. Детальний аналіз первинних матриць показує, що ці респонденти критично та безжально занижують у себе наявність таких фундаментальних вольових якостей, як «впевненість», «сміливість» та «розсудливість».

Наявність майже третини студентів із заниженою самооцінкою яскраво ілюструє гостроту кризи юнацького віку, про яку ми зазначали у теоретичному розділі роботи. Така гіпертрофована самокритичність свідчить про глибокі внутрішньоособистісні конфлікти, перманентну невпевненість у власних силах та високий рівень соціальної тривожності. У контексті сучасних умов дистанційного навчання та макросоціальної нестабільності ця група перебуває у зоні найвищого психологічного ризику. Вони схильні до синдрому самозванця, катастрофізації невдач та застосування дезадаптивних копінг-стратегій (уникнення, ізоляція), що неминуче має негативно позначатися на їхній індивідуальній стресостійкості.

Найменш чисельною у нашій вибірці виявилася група студентів із **завищеною самооцінкою** — лише 4 особи, що складає **13,3%**. Їхні результати наближаються до абсолютного діагностичного максимуму (90–100 балів), що свідчить про практично повне злиття реального образу себе з ідеальним еталоном. З психологічної точки зору, такий результат може мати подвійну інтерпретацію. З одного боку, це може бути індикатором щирої (але некритичної) впевненості у власній досконалості, що іноді межує із зарозумілістю. З іншого боку, зважаючи на складні умови сьогодення, такий радикально високий показник часто виступає специфічним гіперкомпенсаторним механізмом психологічного захисту. Особистість штучно «роздуває» свою самооцінку, щоб захистити вразливе Его від потужного зовнішнього стресу та потенційної фрустрації.

Таким чином, результати емпіричної діагностики самооцінки фіксують загальну позитивну тенденцію до збереження адекватного самоставлення у більшості студентської молоді. Водночас виявлення значного відсотка осіб (понад 43% у сумі) з неадекватними показниками самооцінки (заниженою та

завищеною) підтверджує нашу тезу про вразливість Я-концепції під впливом сучасних академічних навантажень та життєвих криз. Отриманий розподіл створює необхідне математико-статистичне підґрунтя для наступного етапу дослідження — аналізу рівня стресостійкості у виділених підгрупах.

### 3.3 Дослідження рівня стресостійкості у досліджуваної групи

Логічним продовженням нашого емпіричного дослідження, після аналізу структурних компонентів самооцінки, стала глибинна діагностика актуального рівня психоемоційного напруження та індивідуальної стресостійкості респондентів. Для вирішення цього завдання було використано адаптований варіант «Шкали сприйманого стресу» (PSS-10). Нагадаємо методологічну специфіку даного інструментарію: він фіксує не об'єктивну кількість життєвих проблем, а суб'єктивну, когнітивну репрезентацію цих подій у свідомості студента. Відповідно, шкала має обернено пропорційну залежність: чим вищий сумарний бал отримує респондент (у діапазоні від 0 до 20), тим інтенсивнішим є його рівень суб'єктивного дистресу і, як наслідок, нижчою є його фактична стресостійкість.

Після проведення процедури математичного перекодування обернених тверджень та підрахунку загального інтегрального індексу, уся вибірка досліджуваних (N=30) була розподілена за трьома якісними рівнями стресостійкості: низьким (зона ризику), середнім (нормативним) та високим (зона стійкості).

Кількісний та відсотковий розподіл отриманих результатів наочно відображено у Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 Розподіл респондентів за рівнем стресостійкості (N=30)

<b>Рівень стресостійкості</b>	<b>Сума балів за PSS</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Високий	0–6 балів	5	16,7 %

Рівень стресостійкості	Сума балів за PSS	Кількість осіб	Відсоток (%)
Середній	7–13 балів	18	60,0 %
Низький	14–20 балів	7	23,3 %

Для візуалізації структурного співвідношення підгруп у загальному масиві вибірки нами було побудовано кругову діаграму (рис. 3.2).

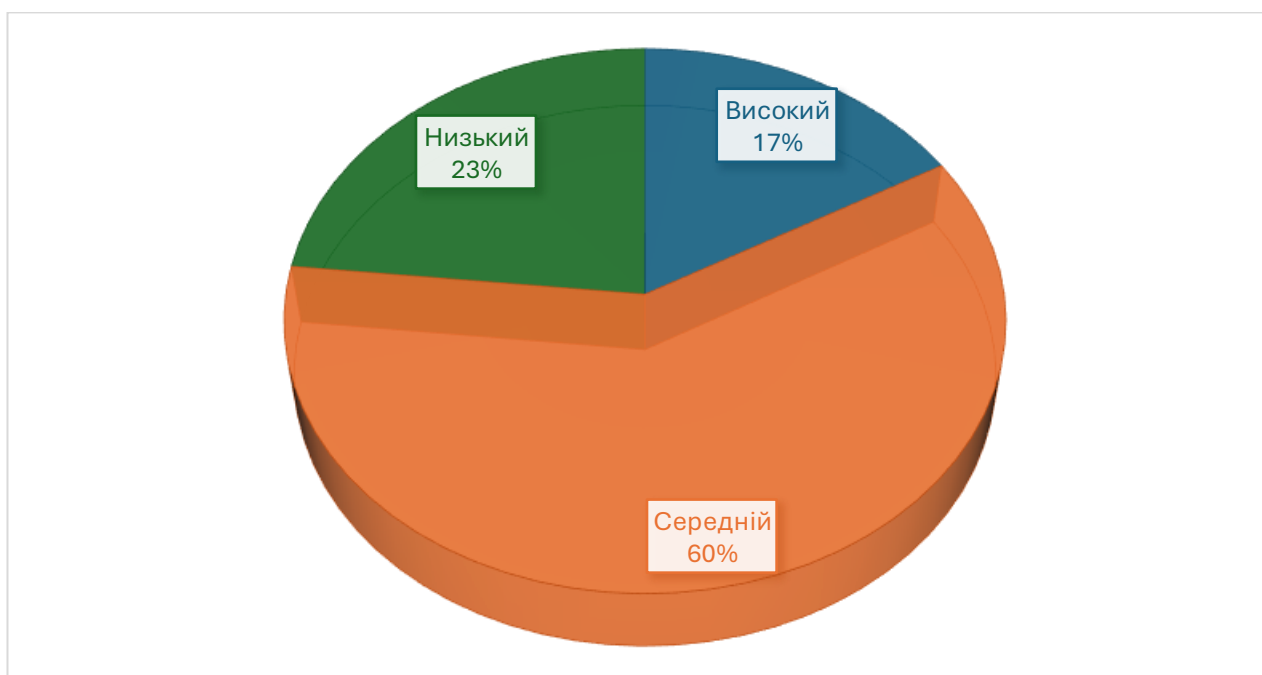


Рис. 3.2 Розподіл респондентів за рівнем стресостійкості

Аналіз отриманих емпіричних результатів свідчить про те, що абсолютно домінуючим у студентській вибірці є **середній (нормативний) рівень стресостійкості**, який було виявлено у 18 осіб, що становить **60,0%** від загальної кількості опитаних. Для цієї групи характерне цілком адекватне, гнучке реагування на помірні повсякденні та академічні стресори. В цілому ці здобувачі вищої освіти здатні зберігати внутрішній баланс та контролювати життєву ситуацію.

Проте, якісний аналіз їхніх відповідей показує, що ця рівновага є доволі хисткою. У моменти пікових навантажень (наприклад, під час інтенсивної підготовки до екзаменаційної сесії, жорстких дедлайнів щодо здачі курсових робіт або на тлі інфраструктурних проблем, спричинених макросоціальною кризою) їхні адаптаційні резерви можуть швидко виснажуватися. Це проявляється у тимчасовому, ситуативному відчутті тривоги, роздратованості та легких формах прокрастинації. Зважаючи на те, що ця група становить основу студентського колективу, саме вона потребує системних профілактичних заходів (наприклад, кураторських годин з тайм-менеджменту та саморегуляції) для запобігання переходу стану в хронічний дистрес.

Особливої дослідницької уваги та невідкладного психологічного втручання потребує група студентів, яка продемонструвала **низький рівень стресостійкості** (і, відповідно, високий бал за шкалою сприйманого стресу). Цей кластер становить вагомую частину вибірки — 7 осіб, або **23,3%**.

Аналіз протоколів відповідей цієї групи засвідчив вкрай тривожні тенденції. Ці респонденти систематично (обираючи варіанти «досить часто» та «дуже часто») вказували на свою цілковиту нездатність контролювати важливі речі у власному житті та фіксували перманентне відчуття неспокою через непередбачувані події. Такий психоемоційний профіль є класичним проявом синдрому «вивченої безпорадності». Студенти з низькою стресостійкістю схильні до катастрофізації будь-яких академічних невдач, вони відчувають тотальне перевантаження навіть від стандартних навчальних завдань. Тривале перебування у такому стані гіпермобілізації нервової системи неминуче призводить до розвитку синдрому емоційного та академічного вигорання (burnout), зниження когнітивних функцій (пам'яті, уваги) та може виступати тригером для серйозних психосоматичних розладів.

Найменш чисельним, але психологічно найбільш ресурсним кластером у нашій вибірці виявилася група студентів із **високим рівнем стресостійкості**. Вона налічує лише 5 осіб, що складає **16,7%** від загальної кількості.

Незважаючи на складні, об'єктивно стресогенні умови сьогодення, ці здобувачі вищої освіти демонструють вражаючий рівень психологічної життєстійкості (hardiness). Вони володіють глибоко інтегрованими, зрілими копінг-механізмами проблемно-орієнтованого типу. Аналіз їхніх профілів показує, що вони впевнені у власній здатності самостійно та конструктивно вирішувати проблеми (високий рівень самоефективності), і майже не піддаються емоційній паніці навіть у вкрай непередбачуваних обставинах освітнього процесу (наприклад, при раптових змінах формату навчання чи технічних збоях). Вони сприймають стрес не як руйнівну силу, а як контрольований виклик, що стимулює їх до пошуку нових, креативних шляхів адаптації.

Підсумовуючи результати цього етапу діагностики, можна констатувати, що незважаючи на збереження адаптивного потенціалу у більшості студентів (60%), наявність майже чверті вибірки (23,3%) у стані вираженого дистресу вимагає ретельного аналізу першопричин такої вразливості. Саме тому наступним, найголовнішим кроком нашого дослідження стане встановлення статистичних кореляційних зв'язків між виявленими показниками стресостійкості та раніше продіагностованими рівнями самооцінки.

### **3.4 Аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки та стресостійкістю**

Ключовим завданням нашого констатувального експерименту та головною метою всього емпіричного дослідження була математико-статистична перевірка висунутої гіпотези про існування прямого, статистично значущого взаємозв'язку між показниками рівня самооцінки студентів та їхньою індивідуальною здатністю протистояти стресовим факторам освітнього середовища.

Для математичного підтвердження цієї гіпотези нами було застосовано метод непараметричної статистики — розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена ( $r_s$ ). Вибір саме цього методу обґрунтований тим, що він дозволяє визначати тісноту та напрямок зв'язку між ознаками, які виміряні в рангових (порядкових) шкалах, і є найбільш оптимальним та репрезентативним для малих і середніх вибірок (у нашому випадку  $N=30$ ).

До розрахунку були взяті два ряди зіставних індивідуальних значень:

1. підсумкові індивідуальні бали за модифікованою методикою С. Будассі (інтегральний рівень самооцінки);
2. індивідуальні бали за шкалою PSS-10 (індекс сприйманого суб'єктивного стресу).

Розрахунок коефіцієнта здійснювався за класичною формулою:

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d^2}{N(N^2-1)}, \quad (3.1)$$

де

$r_s$  – емпіричне значення коефіцієнта рангової кореляції;

$\sum d^2$  - сума квадратів різниць між рангами двох змінних для кожного досліджуваного;

$N$  – загальна кількість досліджуваних (обсяг вибірки,  $N=30$ ).

В результаті статистичної обробки емпіричних масивів даних за допомогою табличного процесора було отримано емпіричне значення коефіцієнта кореляції:  $r_s = -0,58$ .

Для перевірки статистичної значущості отриманого результату ми звернулися до таблиці стандартних критичних значень коефіцієнта Спірмена. Для вибірки  $N=30$  критичні значення становлять:  $r_{кр} = 0,36$  (для рівня значущості  $p \leq 0,05$ ) та  $r_{кр} = 0,47$  (для рівня значущості  $p \leq 0,01$ ).

Оскільки абсолютне емпіричне значення  $-0,58$  є більшим за максимальне критичне значення ( $-0,58 > 0,47$ ), ми маємо всі підстави стверджувати, що виявлений кореляційний зв'язок є статистично достовірним та високозначущим на рівні  $p \leq 0,01$  (ймовірність випадковості результату становить менше 1%).

**Інтерпретація напрямку зв'язку:** Отримане емпіричне значення вказує на наявність помірного оберненого кореляційного зв'язку. Оскільки шкала PSS є інвертованою (де вищий підсумковий бал означає вищий рівень пережитого стресу і, відповідно, нижчу стресостійкість), негативний знак коефіцієнта кореляції повністю підтверджує нашу пряму теоретичну гіпотезу. З математичної точки зору це означає: чим вищим є бал за шкалою самооцінки, тим нижчим є бал за шкалою сприйманого стресу. З психологічної точки зору це доводить: **чим**

**вищою (і більш адекватною) є самооцінка студента, тим вищою є його стресостійкість.**

Глибокий якісний та феноменологічний аналіз цих статистичних даних дозволяє констатувати наступні психологічні закономірності:

- 1. Потенціал адекватної самооцінки.** Студенти з адекватним (нормативним) рівнем самооцінки дійсно володіють потужним внутрішнім ресурсом для конструктивного подолання життєвих та академічних труднощів. Здорова віра у власні сили, високий рівень самоприйняття та внутрішній локус контролю працюють як своєрідний психологічний буфер, що суттєво амортизує та знижує травматичний вплив стресорів (екзаменів, дистанційного навчання, побутових проблем). Такі особистості виявляють високу когнітивну гнучкість: вони сприймають життєві виклики не як фатальну загрозу власному «Я», а як контрольовані задачі, що потребують вирішення. Це дозволяє їм зберігати емоційну рівновагу та обирати активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії.
- 2. Вразливість заниженої самооцінки.** Натомість студенти із заниженою самооцінкою, не маючи міцного внутрішнього опертя та стійкої Я-концепції, виявляють максимальну психологічну вразливість перед дією стресорів. Через постійні глибинні сумніви у власному потенціалі та компетентності, кожна непередбачувана ситуація інтерпретується ними через призму катастрофізації. Це запускає ланцюгову реакцію: низька самооцінка провокує відчуття втрати контролю над життям, що миттєво викликає гостру реакцію дистресу (високі бали за PSS-10), яка блокує інтелектуальні ресурси та змушує вдаватися до пасивного уникнення.
- 3. Специфіка завищеної самооцінки.** Особливої уваги заслуговують студенти із завищеною самооцінкою. Хоча математично вони демонструють низький рівень суб'єктивного стресу, якісний аналіз дозволяє припустити, що в умовах жорсткої, тривалої кризи (коли їхній ідеалізований образ неминуче стикається з реальністю) цей гіперкомпенсаторний захист може бути

прорваний. Це робить їхню стресостійкість ситуативною та залежною від зовнішнього підтвердження їхньої "винятковості".

Таким чином, результати проведеного кореляційного аналізу математично верифікували теоретичні припущення, висунуті у першому розділі нашої роботи. Стійка, позитивна та адекватна самооцінка є не просто описовою характеристикою характеру студента, а фундаментальним предиктором та базовою умовою формування високої індивідуальної стресостійкості. Психологічний супровід та допомога студентській молоді в кризові періоди навчання мають бути обов'язково спрямовані на стабілізацію та оптимізацію рівня їхнього самоствалення.

### **Висновки до третього розділу**

Проведене емпіричне дослідження, до якого було залучено 30 здобувачів вищої освіти, дозволило нам успішно перевести попередні теоретичні припущення у площину конкретних, математично верифікованих статистичних фактів. Організація дослідження в онлайн-форматі із застосуванням надійного психодіагностичного інструментарію (модифікованої методики С. Будассі та Шкали сприйманого стресу PSS-10) забезпечила високу репрезентативність та екологічність отриманих результатів.

Діагностичний зріз яскраво продемонстрував, що сучасне студентське середовище характеризується вираженою психологічною гетерогенністю та неоднаковою здатністю адаптуватися до освітніх викликів. З одного боку, більшість студентської молоді демонструє адаптивний потенціал: 56,7% респондентів зберігають адекватний (нормативний) рівень самооцінки, а 60,0% володіють середнім рівнем стресостійкості, що дозволяє їм загалом справлятися з поточними навчальними навантаженнями.

З іншого боку, результати виявили гостру проблему психоемоційного неблагополуччя значної частини студентства. Майже третина досліджуваних (30,0%) страждає від неадекватно заниженої самооцінки, що супроводжується комплексом меншовартості, синдромом самозванця та зневірою у власних силах. Відповідно, майже така ж частка молоді (23,3%) перебуває у стані підвищеного

психоемоційного напруження (низька стресостійкість/високий рівень дистресу), що робить їх максимально вразливими до будь-яких непередбачуваних факторів та загрожує швидким емоційним вигоранням.

Ключовим здобутком емпіричного етапу стало математико-статистичне підтвердження зв'язку між цими феноменами. За допомогою процедури непараметричної рангової кореляції Ч. Спірмена (було отримано коефіцієнт  $r_s = -0,58$  при  $p \leq 0,01$ ) ми математично довели, що показники самоствалення та резистентності до стресу не існують в особистості ізольовано. Вони утворюють тісний, взаємозумовлений та динамічний психологічний комплекс.

Оскільки шкала сприйманого стресу є інвертованою, отриманий обернений зв'язок беззаперечно підтверджує нашу головну гіпотезу: чим вищою та стабільнішою є самооцінка студента, тим нижчим є рівень його суб'єктивного стресу, і, відповідно, вищою є його стресостійкість. Адекватна, позитивна Я-концепція виступає тим самим фундаментальним психологічним буфером (ресурсом), який детермінує здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, обирати конструктивні копінг-стратегії та підтримувати ефективність діяльності в умовах впливу фруструючих макросоціальних та академічних факторів.

Отримані емпіричні дані не лише підтверджують гіпотезу дослідження, але й гостро актуалізують необхідність трансформації підходів до психологічного супроводу в закладах вищої освіти. Очевидним стає той факт, що для підвищення загальної стресостійкості здобувачів освіти профілактичні та тренінгові програми психологічних служб мають бути спрямовані, перш за все, на глибинну гармонізацію їхньої самооцінки та оптимізацію рівня самоприйняття.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній бакалаврській роботі наведено теоретичне узагальнення та комплексне емпіричне вирішення актуальної соціоприкладної психологічної проблеми, що полягає у всебічному дослідженні особливостей, структури та характеру взаємозв'язку між рівнем самооцінки особистості та показниками індивідуальної стресостійкості сучасної студентської молоді. На основі реалізації поставлених завдань, перевірки наукової гіпотези та інтерпретації отриманих даних було сформульовано такі загальні висновки:

1. Ґрунтовний теоретичний аналіз фундаментальних та сучасних наукових джерел засвідчив, що самооцінка є центральним, найбільш енергетично зарядженим компонентом «Я-концепції» та самосвідомості особистості, який виконує регулятивну, захисну, мотиваційну та адаптивну функції. Вона репрезентує собою складне ієрархічне утворення, що інтегрує когнітивний (раціональні знання про себе), емоційно-ціннісний (суб'єктивне самоствавлення та самоприйняття) та поведінковий (готовність діяти певним чином на основі почуття власної гідності) компоненти.

Своєю чергою, індивідуальна стресостійкість розглянута в межах сучасного системного підходу як комплексна, інтегративна, динамічна властивість психіки, що включає емоційну, вольову, когнітивну та мотиваційну складові, які в сукупності забезпечують збереження психоемоційної стабільності, цілісності особистості та високої ефективності діяльності в умовах тривалого впливу деструктивних стресогенних факторів зовнішнього середовища.

Встановлено, що в юнацькому віці, який безпосередньо збігається з періодом навчання у закладі вищої освіти, обидва ці конструкти перебувають у стані активного формування, реструктуризації та інтеграції. Прагнення до побудови еґо-ідентичності та професійного самовизначення розгортається на тлі високої стресогенності академічного простору (сесії, дедлайни, сепарація від батьків), що робить структуру самосвідомості студентів надзвичайно чутливою до зовнішніх впливів.

Теоретично доведено, що особливої специфіки та деструктивної інтенсивності цей процес набуває в умовах сучасних українських реалій, обтяжених тривалим воєнним станом та хронічною інфраструктурною нестабільністю. Вимушений довготривалий перехід до дистанційного та змішаного форматів навчання провокує виникнення феноменів соціальної ізоляції та «цифрової самотності». Брак безпосереднього, живого емоційного обміну з референтною групою однолітків дестабілізує внутрішні критерії самооцінювання молоді, що суттєво виснажує їхні адаптаційні ресурси та знижує рівень загальної стрес-резистентності.

2. З метою переведення теоретичних конструкцій у площину практичного дослідження, на основі аналізу існуючого психодіагностичного інструментарію було науково обґрунтовано, підібрано та сформовано оптимальну діагностичну батарею. Вона була повністю адаптована до специфіки та жорстких вимог проведення дистанційного онлайн-опитування з метою мінімізації когнітивного перевантаження респондентів та запобігання втрати їхньої уваги.

Комплекс включав модифікований експрес-варіант методики діагностики самооцінки особистості (що базується на теоретичних положеннях С. А. Будассі та методі прямого шкалювання Т. Дембо – С. Рубінштейн) за 10 еталонними соціально бажаними рисами особистості, а також всесвітньо визнану «Шкалу сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS) С. Коена та Г. Вільямсона, яка вимірює рівень суб'єктивного когнітивного сприйняття життєвої ситуації як неконтрольованої та обтяжливої.

Переведення сформованої батареї у цифровий формат за допомогою хмарного сервісу Google Forms дозволило суворо дотриматися провідних етичних стандартів практичної психології: повної анонімності, добровільності та конфіденційності дослідження. Це дозволило нівелювати дію чинника соціальної бажаності, забезпечило високий рівень щирості респондентів та гарантувало високу надійність, точність і валідність зібраного емпіричного масиву даних для подальшої комп'ютерної обробки.

3. Проведене емпіричне дослідження на вибірці студентської молоді (N=30) виявило значну внутрішню неоднорідність (гетерогенність) та диференціацію досліджуваної групи за обома психологічними параметрами:

*За рівнем самооцінки:* домінуючим є адекватний (нормативний) рівень, властивий 56,7% опитаних (17 осіб), які характеризуються об'єктивним самосприйняттям та високою комунікативною орієнтованістю. Водночас третину вибірки — 30,0% (9 осіб) — становлять студенти із неадекватно заниженою самооцінкою, що вказує на тотальну невпевненість, схильність до самоприниження та страх перед життєвими викликами. Завищений рівень виявлено у 13,3% респондентів (4 особи), що часто виконує функцію ілюзорного, гіперкомпенсаторного психологічного захисту Ego.

*За рівнем стресостійкості:* у більшості студентів (60,0%, або 18 осіб) діагностовано середній рівень, що вказує на збереження працездатності у звичайних умовах, але високу ймовірність збоїв та тривожних станів у пікові періоди навантажень (сесії). У зоні підвищеного психологічного ризику перебувають 23,3% опитаних (7 осіб) з низьким рівнем стресостійкості (високим сприйманим стресом), які демонструють психологічний профіль вивченої безпорадності та хронічного виснаження. Високу стрес-резистентність виявили лише 16,7% студентів (5 осіб), які мають міцний психологічний імунітет.

4. Математико-статистична перевірка висунутої гіпотези за допомогою розрахунку коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена повністю підтвердила наявність стабільного, помірного оберненого зв'язку між досліджуваними ознаками: було отримано значення  $r_s = -0,58$ , яке є високозначущим та статистично достовірним на рівні  $p \leq 0,01$ .

З огляду на інвертовану специфіку оціночної шкали стресу, негативний знак коефіцієнта математично довів пряму закономірність: чим вищою та адекватнішою є самооцінка студента, тим нижчим є рівень його суб'єктивного сприйманого стресу, і, відповідно, тим вищою є його індивідуальна стресостійкість. Позитивне самоставлення та віра у власну самоефективність виступають потужним внутрішнім когнітивно-емоційним буфером, який

дозволяє особистості сприймати труднощі та технічні чи інфраструктурні кризи як контрольовані завдання, оперативно мобілізувати ресурси та обирати проактивні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Натомість дефіцит внутрішнього оперття при заниженій самооцінці запускає деструктивний механізм катастрофізації подій, викликає паралізуючу тривогу, веде до пасивного уникнення та швидкого емоційного вигорання особистості.

**Практичні рекомендації.** Отримані емпіричні результати та встановлені високозначущі кореляційні зв'язки дозволяють сформулювати розгорнуті практичні рекомендації для оптимізації діяльності психологічних служб закладів вищої освіти (ЗВО) та кураторів академічних груп:

Психологічним службам ЗВО необхідно повністю змінити фокус превентивної та корекційної діяльності: замість симптоматичного навчання студентів поверхових технік швидкої релаксації чи тайм-менеджменту, першочергову увагу слід приділяти глибинним структурам самосвідомості — стабілізації Я-концепції, подоланню внутрішньоособистісних дисонансів між реальним та ідеальним «Я» та підвищенню рівня безумовного самоприйняття.

Доцільно розробити, апробувати та впровадити в освітній простір спеціалізовану комплексну тренінгову програму «Психологічні ресурси самовизначення та життєстійкості студентів». Програма має включати інтерактивні блоки, спрямовані на деконструкцію синдрому самозванця, розвиток навичок раціонального когнітивного переструктурування стресових ситуацій (мінімізацію катастрофізації), підвищення особистісної самоефективності та відпрацювання навичок проактивного пошуку й прийняття соціальної та емоційної підтримки.

В умовах дистанційного навчання та макросоціальних криз необхідно запровадити регулярний первинний психологічний моніторинг (скринінг) першокурсників з метою виявлення осіб із групи ризику (із поєднанням заниженої самооцінки та високого сприйманого стресу) для надання їм своєчасної індивідуальної консультативної допомоги на етапі адаптації до вимог вищої школи.

Кураторам академічних груп та викладачам рекомендується оптимізувати систему педагогічної комунікації в онлайн-просторі, створюючи умови для прояву суб'єктності кожного студента, забезпечуючи чіткий, підтримуючий, екологічний та об'єктивний зворотний зв'язок, що сприятиме стабілізації когнітивного компонента самооцінки молоді та знижуватиме рівень тривожності в умовах невизначеності.

Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі полягають у більш детальному дослідженні гендерних та вікових відмінностей у структурі копінг-поведінки студентів із різними типами самоствавлення, а також у вивченні впливу специфіки обраного професійного профілю навчання на динаміку їхньої стрес-резистентності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Бодров В.А. Психологічний стрес: розвиток і подолання. Київ: Академвидав, 2018. 352 с.
- 2 Будассі С.А. Моделювання особистості у процесі психотерапії та психокорекції. Психологічний журнал. 2019. № 3. С. 45–52.
- 3 Варій В.Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 1007 с.
- 4 Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога. Луцьк: Вежа, 2015. 320 с.
- 5 Водоп'янова Н.Є. Психодіагностика стресу. Київ: Пітер, 2017. 336 с.
- 6 Джеймс В. Психологія: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2015. 416 с.
- 7 Зливков В.Л. Психологія стресостійкості особистості. Київ: Слово, 2021. 248 с.
- 8 Китаєв-Смик Л.А. Психологія стресу: психологічна антропологія стресу. Київ: Освіта, 2019. 400 с.
- 9 Коен С., Вільямсон Г. Сприйманий стрес у вибірці ймовірності Сполучених Штатів. Соціальна психологія. 2016. Т. 12. С. 31–67.
- 10 Кокун О.М. Психологічне забезпечення стресостійкості фахівців. Київ: Ін-т обдарованої дитини, 2020. 235 с.
- 11 Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 2018. 608 с.
- 12 Крайг Г., Бокум Д. Психологія розвитку. Харків: Пітер, 2019. 940 с.
- 13 Лазарус Р.С. Теорія стресу та психологічне копінування. Вісник психології. 2021. № 4. С. 34–42.
- 14 Лазарус Р.С. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження. Емоції і поведінка. 2020. № 4. С. 178–208.
- 15 Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2016. 240 с.

- 16 Максименко С.Д. Психологія особистості: підручник. Київ: КНТ, 2018. 408 с.
- 17 Реан А.А. Психологія адаптації особистості. Навчально-наукове видання. Київ: Прайм-ЄВРОЗНАК, 2018. 479 с.
- 18 Роджерс К. Становлення особистості. Погляд на психотерапію. Київ: Сфера, 2017. 312 с.
- 19 Саннікова О.П. Феноменологія особистості: вибрані психологічні праці. Одеса: СМІЛ, 2015. 462 с.
- 20 Сельє Г. Стрес без дистресу. Харків: Фоліо, 2018. 110 с.
- 21 Столяренко Л.Д. Основи психології. Практикум. Київ: Просвіта, 2019. 704 с.
- 22 Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Наукова думка, 2019. 276 с.
- 23 Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології копінг-поведінки. Київ: Головне управління освіти і науки, 2017. 154 с.
- 24 Чебикін О.Я. Емоційна регуляція навчальної діяльності. Одеса: Астропринт, 2021. 248 с.
- 25 Чебикін О.Я. Проблема емоційної регуляції діяльності. Психологія і суспільство. 2021. № 1. С. 112–120.
- 26 Щербакова І.М. Формування стресостійкості у студентів вищих навчальних закладів. Вісник психології. 2022. Вип. 14. С. 88–95.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методика дослідження рівня самооцінки (модифікація С. А. Будассі)

**Інструкція для досліджуваного:** Пропонуємо вам оцінити ступінь вираженості у вас наведених нижче особистісних якостей на даний момент часу. Уявіть, що 10 балів – це максимальний рівень розвитку якості (абсолютний ідеал), а 1 бал – її повна відсутність. Оцініть своє «Я-реальне» за кожним пунктом.

#### Стимульний матеріал (шкала від 1 до 10):

1. Активність
2. Життєрадісність
3. Впевненість
4. Наполегливість
5. Товариськість
6. Розсудливість
7. Витривалість
8. Працьовитість
9. Чесність
10. Сміливість

**Ключ до обробки результатів:** Підрахунок здійснюється шляхом сумування обраних балів за всіма 10 шкалами.

- **81 – 100 балів:** завищений рівень самооцінки.
- **51 – 80 балів:** адекватний (нормативний) рівень самооцінки.
- **10 – 50 балів:** занижений рівень самооцінки.

## Шкала сприйманого стресу (адаптований експрес-варіант PSS)

**Інструкція для досліджуваного:** Пропонуємо вам оцінити, як часто ви відчували певні емоції або думали певним чином протягом останнього місяця. Оберіть один із варіантів відповіді для кожного твердження, де: 0 – «ніколи», 1 – «майже ніколи», 2 – «інколи», 3 – «досить часто», 4 – «дуже часто».

### Стимульний матеріал:

1. Як часто протягом останнього місяця ви відчували неспокій або знервованість через непередбачувані події?
2. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Як часто протягом останнього місяця ви відчували нервову перенапруженість та стрес?
4. Як часто протягом останнього місяця ви відчували впевненість у своїй здатності вирішувати особисті проблеми?
5. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що все йде за наміченим планом?

**Ключ до обробки результатів:** Прямі твердження (№ 1, 2, 3) оцінюються від 0 до 4 балів. Обернені твердження (№ 4, 5) перекодовуються у зворотному порядку: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0. Загальний індекс вираховується шляхом сумування всіх балів.

- **14 – 20 балів:** низький рівень стресостійкості (високий рівень стресу).
- **7 – 13 балів:** середній рівень стресостійкості.
- **0 – 6 балів:** високий рівень стресостійкості (низький рівень стресу).

## ДОДАТОК Б

### Первинні дані обробки результатів

С	В	К	О	Оці	О	Оц	Оц	Оц	Оц	Оц	О	О	Як	Як	Я	Я	Я
т	і	у	ці	ни,	ці	іни	ін	ін	ін	іни	ці	ці	час	ча	к	к	к
а	к	р	ни	нас	ни	,	и,	и,	и,	,	н	ни	то	ст	ча	ча	ча
т	:	с	,	кіл	,	нас	на	на	на	на	и,	,	пр	о	ст	ст	ст
ь:	:	:	на	ьки	на	кіл	скі	скі	скі	скі	на	на	отя	пр	о	о	о
			ск	ко	ск	ьк	ль	ль	ль	ль	ск	ск	го	от	пр	пр	пр
			іл	жн	іл	и	ки	ки	ки	ки	іл	іл	м	яг	от	от	от
			ьк	а з	ьк	ко	ко	ко	ко	ко	ьк	ьк	ост	ом	яг	яг	яг
			и	ци	и	жн	жн	жн	жн	жн	и	и	ан	ос	о	ом	о
			ко	х	ко	а з	а з	а з	а з	а з	ко	ко	нь	та	м	ос	м
			ж	яко	ж	ци	ци	ци	ци	ци	ж	ж	ого	нн	ос	та	ос
			на	сте	на	х	х	х	х	х	на	на	міс	ьо	та	нн	та
			з	й	з	яко	як	як	як	яко	з	з	яц	го	н	ьо	н
			ци	пр	ци	сте	ос	ос	ос	сте	ц	ци	я	мі	нь	го	нь
			х	ита	х	й	те	те	те	й	и	х	ти	ся	ог	мі	ог
			як	ма	як	пр	й	й	й	пр	х	як	від	ця	о	ся	о
			ос	нна	ос	ита	пр	пр	пр	ит	як	ос	чу	ти	мі	ця	мі
			те	тоб	те	ма	ит	ит	ит	ам	ос	те	вав	ві	ся	ти	ся
			й	і	й	нн	ам	ам	ам	ан	те	й	(ла	дч	ця	ві	ця
			пр	зар	пр	а	ан	ан	ан	на	й	пр	)	ув	ти	дч	ти
			ит	аз	ит	тоб	на	на	на	то	п	ит	нас	ав	ві	ув	ві
			ам	(по	ам	і	то	то	то	бі	р	ам	ту	(л	дч	ав	дч
			ан	шк	ан	зар	бі	бі	бі	зар	ит	ан	пн	а)	ув	(л	ув
			на	алі	на	аз	зар	за	за	аз	а	на	е?	на	ав	а)	ав
			то	від	то	(по	аз	ра	ра	(по	м	то	[Н	ст	(л	на	(л

			бі	1	бі	шк	(п	з	з	шк	ан	бі	ес	уп	а)	ст	а)
			за	до	за	алі	о	(п	(п	алі	на	за	по	не	на	уп	на
			ра	10)	ра	від	шк	о	о	від	то	ра	кій	?	ст	не	ст
			з	[Ж	з	1	алі	шк	шк	1	бі	з	че	[В	уп	?	уп
			(п	итт	(п	до	від	алі	алі	до	за	(п	рез	ід	не	[В	не
			о	ера	о	10)	1	від	від	10)	ра	о	не	чу	?	пе	?
			ш	діс	ш	[Н	до	1	1	[П	з	ш	пе	тт	[Н	вн	[В
			ка	ніс	ка	апо	10)	до	до	ра	(п	ка	ре	я,	ер	ен	ід
			лі	ть]	лі	лег	[Т	10)	10	ць	о	лі	дб	щ	во	іс	чу
			ві		ві	ли	ов	[Р	)	ов	ш	ві	ачу	о	ві	ть	тт
			д		д1	віс	ар	оз	[В	иті	ка	д	ва	не	ст	у	я,
			1		до	ть]	ис	су	ит	сть	лі	1	ні	мо	ь	зд	щ
			до		10		ькі	дл	ри	]	ві	до	по	же	аб	ат	о
			10		)		сть	иві	ва		д	10	дії.	ш	о	но	вс
			)		[В		]	ст	ліс	ть]	1	)	]	ко	ві	ст	е
			[А		пе			ь]			до	[С		нт	дч	і	йд
			кт		вн						10	мі		ро	ут	ви	е
			ив		ен						)	ли		л	тя	рі	за
			ні		іст						[Ч	ві		ю	«с	ш	тв
			ст		ь]						ес	ст		ва	тр	ув	ої
			ь]								ні	ь]		ти	ес	ат	м
											ст			ва	у»	и	пл
											ь]			жл	.]	св	ан
														ив		ої	о
														і		пр	м.
														ре		об	]
														чі		ле	
														у			
														ж			

														ит ті. ]		М и.]	
Ж і н о ч а	2 0	4	8	6	6	8	9	9	7	7	9	4	4 — Ду же час то	2 — Ін ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о	2 — Ін ко ли	2 — Ін ко ли
Ж і н о	1 7	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2 — Інк ай же	1 — М ай же	3 — Д ос ит	3 — Д ос ит	2 — Ін

ч а													ОЛ И	Ні КО ЛИ	Ь ча ст о	Ь ча ст о	КО ЛИ
Ж і н о ч а	4 4	м а г і с т р	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2 — Інк ол и	1 — М ай же ні ко ли	2 — Ін ко ли	1 — М ай же ні ко ли	1 — М ай же ні ко ли
Ж і н о ч а	2 1	4	8	8	7	8	9	7	8	8	9	8	4 — Ду же час то	3 — До си ть ча ст о	3 — Д ос ит ь ча ст о	3 — Д ос ит ь ча ст о	3 — Д ос ит ь ча ст о
Ж і н о	4 3	м а г і	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2 — Інк ай	1 — М ай	1 — М ай	1 — М ай	1 — М ай

ч а		с т р											ол и	же ні ко ли	ж е ні ко ли	же ні ко ли	ж е ні ко ли
Ж і н о ч а	1 7	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2 — Інк ол и	1 — М ай же ні ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о	0 — Ні ко ли	4 — Д у ж е ча ст о
Ч о л о ві ч а	2 1	3	10	8	6	7	10	8	10	7	8	8	3 — До сит ь час то	2 — Ін ко ли	2 — Ін ко ли	4 — Д у же ча ст о	3 — Д ос ит ь ча ст о
Ж і н	1 5	1	10	10	10	10	10	9	7	7	7	9	2 — Інк	2 — Ін	1 — М	4 — Д	4 — Д

о ч а													ол и	ко ли	ай же ні ко ли	у же ча ст о	у же ча ст о
Ж і н о ч а	1 8	1	7	8	6	9	7	7	9	10	7	8	1 — Ма йж е нік ол и	1 — М ай же ні ко ли	2 — Ін ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о	3 — Д ос ит ь ча ст о
Ч о л о ві ч а		м а г і с т р	6	7	3	7	3	5	8	8	10	8	1 — Ма йж е нік ол и	2 — Ін ко ли	2 — Ін ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о	3 — Д ос ит ь ча ст о

Ж і н о ч а	5 2	м а г і с т р	8	5	7	10	10	10	5	10	10	10	4 — Ду же час то	4 — Ду же ча ст о	3 — Д ос ит ь ча ст о	2 — Ін ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о
Ж і н о ч а	2 9	м а г і с т р	9	8	8	9	9	8	9	9	9	8	2 — Інк ол и	2 — Ін ко ли	1 — М ай ж е ні ко ли	2 — Ін ко ли	1 — М ай ж е ні ко ли
Ч о л о ві ч а	1 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0 — Ні кол и	0 — Ні ко ли	0 — Ні ко ли	0 — Ні ко ли	0 — Ні ко ли

Ч о л о ві ч а	1 5	1	8	8	9	6	10	10	10	6	5	9	1 — Ма йж е нік ол и	2 — Ін ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о	4 — Д у же ча ст о	4 — Д у ж е ча ст о
Ж і н о ч а	1 6	1	5	1	8	10	7	7	8	10	8	10	0 — Ні кол и	1 — М ай же ні ко ли	2 — Ін ко ли	2 — Ін ко ли	2 — Ін ко ли
Ч о л о ві ч а	1 5	1	5	8	9	6	8	7	8	5	9	7	2 — Інк ол и	1 — М ай же ні ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о	2 — Ін ко ли	2 — Ін ко ли

Ж і н о ч а	1 5	1	8	10	10	8	8	7	8	7	10	10	2 — Інк ол и	2 — Ін ко ли	1 — М ай ж е ні ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о	3 — Д ос ит ь ча ст о
Ж і н о ч а	1 6	1	4	2	2	4	7	5	5	7	7	5	2 — Інк ол и	2 — Ін ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о	0 — Ні ко ли	1 — М ай ж е ні ко ли
Ч о л о ві ч а	1 6	1	7	8	8	10	9	8	6	7	9	6	2 — Інк ол и	2 — Ін ко ли	3 — Д ос ит ь ча	3 — Д ос ит ь ча	4 — Д у ж е ча

															ст	ст	ст
															о	о	о
Ч	1	1	8	8	7	8	8	7	6	6	6	8	3	3	3	2	3
о	5												—	—	—	—	—
л													До	До	Д	Ін	Д
о													сит	си	ос	ко	ос
ві													ь	ть	ит	ли	ит
ч													час	ча	ь		ь
а													то	ст	ча		ча
														о	ст		ст
														о	о		о
Ч		1	1	4	4	5	4	5	5	2	6	4	2	2	1	1	2
о													—	—	—	—	—
л													Інк	Ін	М	М	Ін
о													ол	ко	ай	ай	ко
ві													и	ли	ж	же	ли
ч															е	ні	
а															ні	ко	
															ко	ли	
															ли		
Ч	1	1	8	8	6	5	9	7	9	8	9	8	2	1	0	2	3
о	5												—	—	—	—	—
л													Інк	М	Ні	Ін	Д
о													ол	ай	ко	ко	ос
ві													и	же	ли	ли	ит
														ні			ь

ч а														ко ли			ча ст о
Ч о л о ві ч а	1 6	1	5	1	5	7	3	7	1	7	8	3	0 — Ні кол и	2 — Ін ко ли	1 — М ай ж е ні ко ли	4 — Д у же ча ст о	1 — М ай ж е ні ко ли
Ж і н о ч а	1 6	1	7	7	7	7	10	10	8	8	9	8	2 — Інк ол и	3 — До си ть ча ст о ко ли	1 — М ай ж е ні ко ли	1 — М ай же ні ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о
Ж і н о	1 6	1	7	7	7	7	8	10	10	8	9	9	1 — Ма йж е	1 — М ай же	2 — Ін	2 — Ін	3 — Д ос ит

ч а													нік ол и	ні ко ли	ко ли	ко ли	ь ча ст о
Ч о л о ві ч а	1 5	1	1	2	4	3	5	6	7	8	9	10	0 — Ні кол и	4 — Ду же ча ст о	1 — М ай ж е ні ко ли	2 — Ін ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о
Ч о л о ві ч а	1 6	1	9	10	5	6	7	7	10	8	8	6	1 — Ма йж е нік ол и	1 — М ай же ні ко ли	1 — М ай ж е ні ко ли	3 — Д ос ит ь ча ст о	3 — Д ос ит ь ча ст о