

**Михайлишин У. Б.**

*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
ORCID: 0000-0002-0225-8115*

**Шмідзен І. Ю.**

*викладач кафедри психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
ORCID: 0000-0003-2904-8588*

**Ангела В. М.**

*магістр психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
ORCID: 0009-0007-3012-3158*

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### **RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND STRESS RESILIENCE IN EARLY ADOLESCENCE**

У статті здійснено дослідження проблеми взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці.

Теоретично проаналізувавши наукові підходи встановлено, що поняття самооцінки розглядають як базову характеристику особистості. Вона визначає особливості поведінки, взаємин та діяльності людини.

Розглянувши наукові положення щодо проблеми стресостійкості встановлено, що стійкість до стресу розуміють як емоційну стійкість; здатність переносити великі навантаження і успішно розв'язувати задачі в екстремальних ситуаціях; стабільну спрямованість емоційних переживань за їх змістом на позитивне вирішення завдань та ін. Стресостійкість включає емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти. Вона характеризується як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до складних умов, збереження психічного здоров'я, працездатності та здатності до самореалізації.

Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці. Для дослідження підібрано комплекс методик: методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кірюнова); методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус); методика діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.).

За допомогою зазначених методик виявлено, що у досліджуваних переважає середній рівень самооцінки. Найчастіше в учнів зустрічаються такі способи подолання стресу як планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. У переважній частині досліджуваних проявляється високий рівень стійкості до стресу.

За допомогою статистичної обробки даних (коефіцієнт кореляції Пірсона) встановлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки та способами подолання стресу, рівнем стресостійкості. Досліджувані з високим рівнем самооцінки частіше у стресовій ситуації обирають такі стратегії як самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Рідше у стресовій ситуації вони обирають такі стратегії як конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча (уникнення). Виявлено, що чим вищий у досліджуваних рівень самооцінки, тим вищий у них рівень стресостійкості.

**Ключові слова:** самооцінка, стрес, стійкість до стресу, копінг-стратегії, ранній юнацький вік.

The article examines the relationship between self-esteem and stress resistance in early adolescence.

Having theoretically analyzed scientific approaches, it was established that self-esteem is considered a basic characteristic of a person. It determines the features of behavior, relationships, and human activity.

Having considered the scientific literature on stress resistance, it was established that stress resistance is understood as emotional stability; the ability to withstand heavy loads and successfully solve problems in extreme situations; a stable orientation of emotional experiences toward a positive solution to problems, etc. Stress resistance includes emotional, volitional, intellectual, and motivational components. It is characterized as an integrative property of the personality that ensures effective adaptation to difficult conditions, preservation of mental health, maintenance of working capacity, and the ability for self-realization.

An empirical study of the relationship between self-esteem and stress resistance in early adolescence was conducted. A set of methods was selected for the study: the self-esteem diagnostic method (O. O. Rezvan, N. S. Morgunova, O. V. Kiryanova); the coping strategies diagnostic method (R. Lazarus); and the stress resistance diagnostic method (Maksimenko S. D., Karamushka L. M., Zaychikova T. V.).



Using the above methods, it was found that the average level of self-esteem prevails among the subjects. The most common ways for students to overcome stress are planning a solution to the problem and positive reappraisal. The majority of subjects exhibit high stress resistance.

Using statistical data analysis (Pearson's correlation coefficient), a relationship was established between self-esteem, coping with stress, and stress resistance. Subjects with high self-esteem are more likely to use strategies such as self-control, acceptance of responsibility, problem-solving, and positive reappraisal in stressful situations. Less often, in stressful situations, they choose strategies such as confrontation, distancing, seeking social support, and escape (avoidance). It was found that the higher a subject's self-esteem, the greater their stress resistance.

**Key words:** self-esteem, stress, stress resistance, coping strategies, early adolescence.

**Постановка проблеми.** Ранній юнацький вік характеризується як період інтенсивного формування особистості та її самосвідомості. На даному віковому етапі суттєво зростає роль самооцінки як внутрішнього регулятора поведінки та діяльності. Самооцінка виступає фундаментом від якого залежить те, якою буде поведінка особистості, як вона буде справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями, як буде переживати невдачі та на який результат буде спрямовувати свої зусилля. Зокрема, рівень самооцінки може мати значний вплив на формування стійкості до стресу.

Сучасні старшокласники перебувають під впливом численних стресогенних факторів. Соціально-політичні зміни, інформаційне перенавантаження, навчальне навантаження, підготовка до іспитів, професійне самовизначення та ін., спричиняють все більше стресових ситуацій. У результаті підвищується рівень психологічного стресу.

Адекватна самооцінка сприяє впевненості у власних силах, розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів. Самооцінка може бути одним із ключових чинників, що впливають на здатність особистості протистояти стресу. Проте, багато аспектів даної проблеми є не вивчені, що робить актуальним подальше дослідження взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Самооцінка, як зазначають Бойко О.Т., Горун Г.Р., є одним із провідних чинників-фундаментом, завдяки якій людина стає особистістю. За змістовим наповненням самооцінка має такі ступені: завищена, занижена та адекватна.

Адекватна самооцінка скеровує розвиток і формування особистості у норму. Тобто, особистість із адекватною самооцінкою характеризується впевненими діями, чітко поставленими перед собою завданнями і впевненістю у своїх силах щодо успішного досягнення й виконання їх.

Завищена самооцінка, характерна для людини, яка переоцінює свої можливості, самовпевнена, вважає, що все робить правильно, не терпить критики у свою сторону, перевищує свої реальні можливості щодо талантів та здібностей, вважає себе кращою за інших тощо.

Занижена самооцінка характерна для людини, яка навпаки не може адекватно оцінити свої таланти та позитивні якості, а применшує їх. Водночас така особистість надто вимоглива до себе й до оточення [1].

У. Джеймс пропонує щонайменше два визначення самооцінки, які є актуальними і сьогодні. Самооцінка – «образ самого себе» у структурі осо-

бистості. Інше визначення, запропоноване цим автором, стосується самооцінки із цілісної перспективи, де глобальна самооцінка постає перед нами як середнє арифметичне окремих самооцінок за вимірами особистісної значущості. Згідно із цим визначенням, самооцінка більше не пов'язана з оцінкою за окремими вимірами, а відображає певний загальний показник до власного «Я», яке може бути позитивно збалансованим або негативним.

Впливають такі два значення, які дають змогу виокремити дві форми самооцінки: перша – це глобальна самооцінка пов'язана із загальною оцінкою, прийняттям та оцінкою самого себе, що становлять тло афективного самозвіту; друга – це специфічна самооцінка, яка стосується конкретних самооцінок за різними вимірами оцінювання [4].

Рівень розвитку самооцінки характеризується упевненістю або невпевненістю особистості в собі, що у свою чергу взаємопов'язано зі стресостійкістю [5].

Ганс Сельє визначав стрес як універсальну реакцію організму на різні за своїм характером подразники. Як позитивні події, так і негативні позначаються на організмі абсолютно однаково [3].

Каськов І. В. вказує на те, що зі стресостійкістю ототожнюють: емоційну стійкість і здатність контролю емоцій; здатність переносити великі навантаження і успішно розв'язувати задачі в екстремальних ситуаціях; здатність долати стан емоційного збудження при виконанні складної діяльності; властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії; стабільну спрямованість емоційних переживань за їх змістом на позитивне вирішення завдань; стійке переважання позитивних емоцій; інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що забезпечують оптимальне досягнення цілі діяльності в складній емотивній обстановці.

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядається як: збереження здатності до соціальної адаптації, до значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності та здоров'я [2].

Емпірично досліджено психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці. Дослідження проводилось на базі Кобилецько-Полянського ЗЗСО I-III ступенів. Вибірка становила 47 учнів старших класів.

Для дослідження підбірано комплекс методик: методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова); методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус); методика діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.).

За методикою діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова) високий рівень самооцінки виявлено у дев'яти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 19% учнів. Середній рівень самооцінки виявлено у двадцяти семи досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 57% учнів. Низький рівень самооцінки виявлено у одинадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 24% учнів.

Узагальнивши кількісні показники визначено, що в учнів найчастіше зустрічається середній рівень самооцінки. Даний рівень домінує більше ніж у половини досліджуваних. Середній рівень вказує на адекватну самооцінку. Більше ніж половина досліджуваних в змозі об'єктивно оцінити себе, тобто свої уміння, компетентність у певній ситуації, можливості. Вони можуть досить точно спрогнозувати результати, яких здатні досягти.

Учні з низьким та високим рівнем самооцінки часто можуть оцінювати свої здібності не об'єктивно. Ставити цілі, які не відповідають їх потенціалу, можливостям. Вони або недооцінюють себе, або навпаки схильні переоцінювати. У багатьох випадках їм важко спрогнозувати отриманий результат.

Узагальнені у % результати дослідження за даною методикою зображено на рисунку 1.

За методикою діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус) конфронтацію при вирішенні стресової ситуації виявлено у дев'яти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 19% учнів. Дистанціювання при вирішенні стресової ситуації виявлено у дванадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень

зафіксовано у 26% учнів. Самоконтроль при вирішенні стресової ситуації виявлено у сімнадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 36% учнів. Пошук соціальної підтримки при вирішенні стресової ситуації виявлено у сімнадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 36% учнів. Прийняття відповідальності при вирішенні стресової ситуації виявлено у шістнадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 34% учнів. Втечу (уникнення) при вирішенні стресової ситуації виявлено у дванадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 26% учнів. Планування рішення проблеми при вирішенні стресової ситуації виявлено у дев'ятнадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 40% учнів. Позитивну переоцінку при вирішенні стресової ситуації виявлено у дев'ятнадцяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 40% учнів.

Узагальнивши кількісні показники визначено, що в учнів у стресових ситуаціях найчастіше зустрічаються такі стратегії як планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Тобто, опинившись у стресовій ситуації, багато осіб намагаються проаналізувати ситуацію та визначити найбільш оптимальні шляхи її вирішення. Також, часто вони намагаються поглянути на проблемні ситуації з іншої сторони, знайти позитивні моменти. У великій кількості учнів при подоланні стресу також проявляється самоконтроль, вони намагаються керувати своїми емоційними реакціями. Значна частина учнів у даній вибірці можуть шукати соціальну підтримку при виникненні певних проблем.

Конфронтацію при вирішенні стресової ситуації обирає найменша частина досліджуваних. Тобто, більшість учнів опинившись у стресовій ситуації не вдаються до агресивних, наступальних дій. Рідко учні схильні уникати або дистанціюватись від стресових ситуацій.

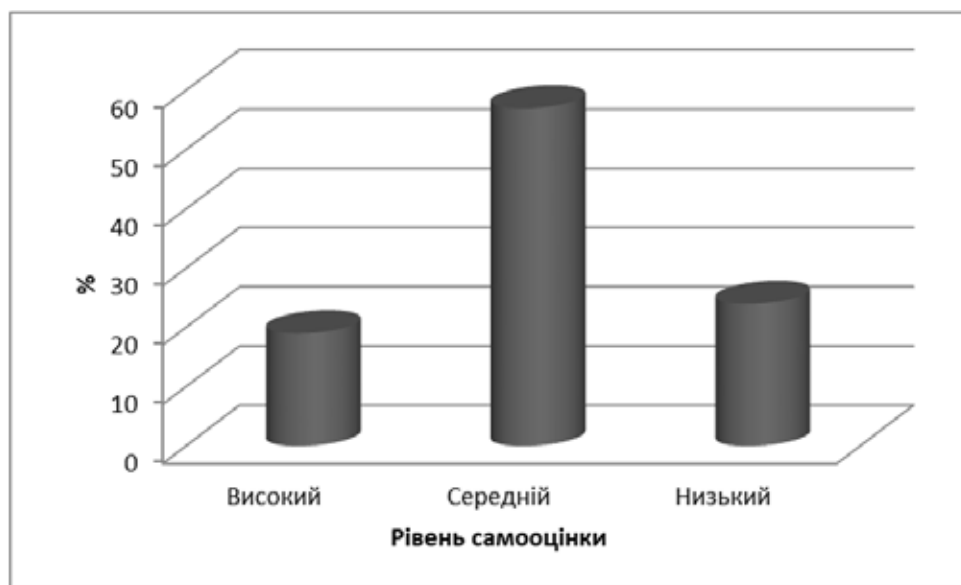


Рис. 1. Узагальнені у % результати дослідження за методикою діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)

Узагальнені у % результати дослідження за даною методикою зображено на рисунку 2.

За методикою діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.) високий рівень стійкості до стресу виявлено у тридцяти двох досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 68% учнів. Середній рівень стійкості до стресу виявлено у десяти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 21% учнів. Низький рівень стійкості до стресу виявлено у п'яти досліджуваних осіб. Загалом даний рівень зафіксовано у 11% учнів.

Узагальнивши кількісні показники визначено, що в учнів найбільше виражений високий рівень стійкості до стресу. Більшість учнів здатні конструктивно діяти під тиском значних психологічних

навантажень, керувати власними емоційними станами. При виникненні стресу вони можуть мобілізувати внутрішні ресурси та діяти ефективно для вирішення ситуації.

Низький рівень стійкості до стресу виявлено у найменшій кількості досліджуваних, а саме у п'яти учнів. Саме ці учні можуть відчувати певні труднощі у стресових ситуаціях. Їм важко протистояти значним психологічним навантаженням, контролювати власні емоційні стани. При подоланні стресу можуть діяти деструктивно.

Узагальнені у % результати дослідження за даною методикою зображено на рисунку 3.

Проаналізувавши результати дослідження за методиками, здійснено подальшу статистичну

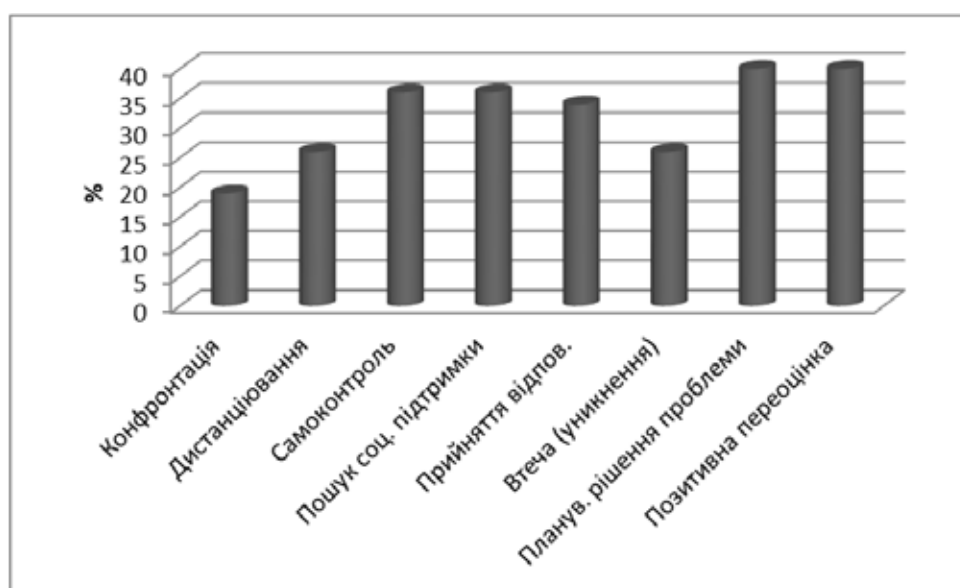


Рис. 2. Узагальнені у % результати дослідження за методикою діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)

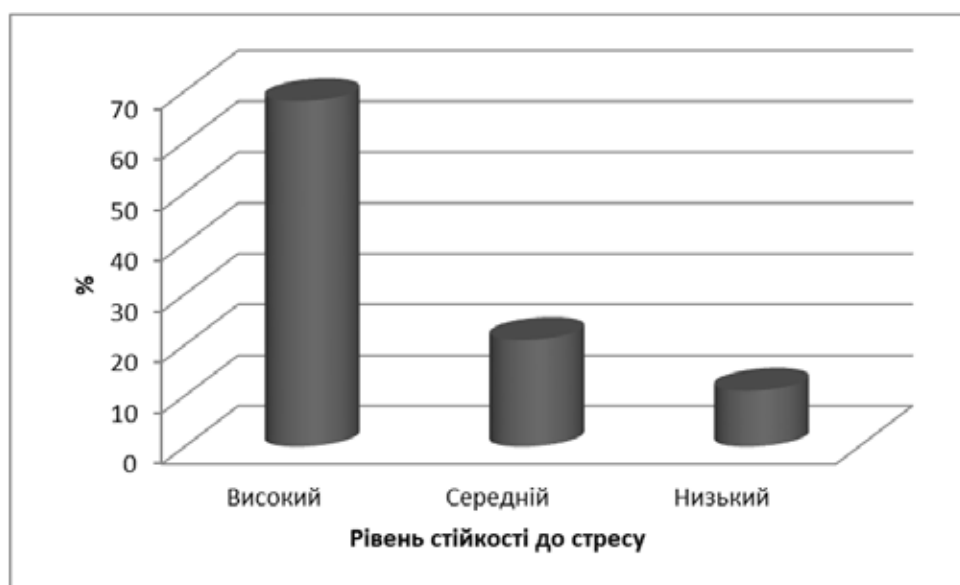


Рис. 3. Узагальнені у % результати дослідження за методикою діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.)

обробку даних. Застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Визначено наступні взаємозв'язки між шкалами методик:

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «конфронтація» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = 0,593^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим рідше у стресовій ситуації вони обирають стратегію конфронтації.

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «дистанціювання» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = 0,639^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим рідше у стресовій ситуації вони обирають стратегію дистанціювання.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «самоконтроль» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = -0,558^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають стратегію самоконтролю.

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = 0,593^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим рідше у стресовій ситуації вони обирають стратегію пошуку соціальної підтримки.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «прийняття відповідальності» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = -0,798^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають стратегію прийняття відповідальності.

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «втеча (унікнення)» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = 0,568^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим рідше у стресовій ситуації вони обирають стратегію втечі (унікнення).

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки

(О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «планування рішення проблеми» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = -0,606^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають стратегію планування рішення проблеми.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем прояву копінг-стратегії «позитивна переоцінка» (Методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус)) ( $r = -0,592^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають стратегію позитивної переоцінки.

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки (Методика діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова)) та рівнем стійкості до стресу (Методика діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.)) ( $r = 0,649^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Наведений показник кореляції означає те, що чим вищий у досліджуваних учнів рівень самооцінки, тим нижчий у них рівень стресу та висока стресостійкість.

Отже, визначено взаємозв'язок між рівнем самооцінки та особливостями стресостійкості старшокласників. На основі аналізу статистично значимих кореляційних зв'язків можемо узагальнити, що чим вищий у досліджуваних рівень самооцінки, тим вищий у них рівень стресостійкості та низький рівень проявів психологічного стресу. Чим вищий в учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають такі стратегії – самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка.

У той же час, чим нижчий у досліджуваних рівень самооцінки, тим нижчий у них рівень стресостійкості та високий рівень проявів психологічного стресу. Чим нижчий в учнів рівень самооцінки, тим частіше у стресовій ситуації вони обирають такі стратегії – конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча (унікнення).

**Висновки.** Здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів щодо вивчення проблеми самооцінки та стресостійкості особистості. З'ясовано, що самооцінка є однією з базових характеристик особистості, яка визначає особливості її поведінки, діяльності та взаємодії з оточенням. Виділяють такі види самооцінки як адекватна, завищена та занижена, що впливає на розвиток особистості та її взаємовідносини. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості в собі. Вона дозволяє людині реалістично оцінити власні можливості. Завищена самооцінка може призводити до переоцінки власних можливостей і труднощів у сприйнятті критики. Занижена самооцінка характерна для осіб, які навпаки применшують свої можливості.

Рівень сформованості самооцінки безпосередньо пов'язаний із здатністю особистості протистояти стресовим ситуаціям.

Визначено, що стресостійкість характеризується як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до складних умов, збереження психічного здоров'я, працездатності та здатності до самореалізації. Вона включає емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти, що дозволяють людині успішно долати дію стресогенних факторів.

Здійснивши емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці за методикою діагностики самооцінки (О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова) встановлено, що у досліджуваних учнів переважає середній рівень самооцінки. Таким чином, у більшості осіб домінує адекватна самооцінка. Учні у багатьох ситуаціях можуть об'єктивно себе оцінювати. Досліджувані розуміють межі своєї компетенції, рівень розвитку своїх умінь та навичок.

За методикою діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус) встановлено, що найчастіше у досліджуваних учнів зустрічаються такі способи подолання стресу як планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Особи із даними стратегіями схильні аналізувати ситуацію та визначити найбільш оптимальні шляхи її вирішення. Учні намагаються поглянути на проблемні ситуації з різних боків та знаходити позитивні сторони.

За методикою діагностики стійкості до стресу (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.)

встановлено, що у переважної частини досліджуваних проявляється високий рівень стійкості до стресу. Значна частина учнів у стресовій ситуації здатні діяти ефективно. Досліджувані у більшості випадків під тиском значних психологічних навантажень діють конструктивно та керують власними емоційними станами.

Здійснено статистичну обробку даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Встановлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки та способами подолання стресу, рівнем стресостійкості. Виявлено, що чим вищий у досліджуваних рівень самооцінки, тим вищий у них рівень стресостійкості та низький рівень проявів психологічного стресу. Також, учні з високим рівнем самооцінки частіше у стресовій ситуації обирають такі стратегії як самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Рідше у стресовій ситуації вони обирають такі стратегії як конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча (уникнення). Отже, чим вищий рівень самооцінки у досліджуваних, тим більш конструктивні у них проявляються способи вирішення стресових ситуацій та високий рівень стійкості до стресу.

Коло питань, які розглянуті у даній статті, повністю не розкривають усі аспекти досліджуваної проблеми. Перспективними напрямками подальших наукових досліджень є вивчення взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості у ранньому юнацькому віці із урахуванням гендерних характеристик.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бойко О.Т., Горун Г.Р. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023. №2 (72). С. 29–34.
2. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №1 (54). С.104–113.
3. Лисенко К. С., Чуешкова О. В. Гендерні особливості стресостійкості та пізнавальних процесів до та після стресової ситуації. Матеріали конференції *Гендерна політика очима української молоді*. ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 30 листопада 2016 р. С. 111–117.
4. Спринська З., Сорочич Н. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. *Габітус*. 2023. Випуск 48. С. 87–91.
5. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. №9 (61). С. 314–319.

Дата першого надходження статті до видання: 18.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026