МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури

Кафедра психології

Допущено до захисту

«_____» _____ 2026 р.

Зав. кафедри, канд. психол. н., професор

_____ Якимчук Б.А.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

РОЛЬ САМООЦІНКИ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Виконав: студент 4 курсу, П/42 групи

освітньої програми «Психологія»

спеціальності 053 «Психологія»

Герасименко Максим Леонідович

Науковий керівник:

канд. психол. наук, професор

Якимчук Борис Андрійович

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……..3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ, ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ…….....7
1.1. Поняття самооцінки у психологічній науці…….7
1.2. Психологічна характеристика життєстійкості……...12
1.3. Сутність феномену резильєнтності……17
1.4. Вплив самооцінки на формування життєстійкості та резильєнтності……..……23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САМООЦІНКИ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ….29
2.1. Організація та методи дослідження……..……..29
2.2. Аналіз результатів дослідження самооцінки респондентів…….....34
2.3. Дослідження рівня життєстійкості та резильєнтності……..……39
2.4. Аналіз взаємозв’язку самооцінки з життєстійкістю та резильєнтністю…….……45
2.5. Практичні рекомендації щодо розвитку самооцінки та Резильєнтності……49
ВИСНОВКИ……..57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……60
ДОДАТКИ……64

ВСТУП

Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем невизначеності, емоційної напруги, стресових ситуацій та необхідністю швидкої адаптації особистості до постійних змін. Особливої актуальності проблема психологічної стійкості набуває в умовах воєнного стану, соціально-економічних труднощів, втрати відчуття безпеки та інших психотравмувальних чинників, які негативно впливають на емоційний стан людини. У таких умовах важливого значення набувають внутрішні ресурси особистості, що забезпечують здатність долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в складних життєвих обставинах.

Одним із ключових особистісних ресурсів є самооцінка, яка визначає ставлення людини до себе, рівень впевненості у власних можливостях, здатність до саморегуляції та прийняття рішень. Адекватна самооцінка сприяє формуванню позитивного образу «Я», підвищує адаптивні можливості особистості та виступає важливим чинником розвитку життєстійкості й резильєнтності. Натомість занижена або нестійка самооцінка може ускладнювати процес подолання стресу, знижувати рівень психологічної витривалості та перешкоджати ефективній адаптації.

Проблеми психологічної стійкості особистості, життєстійкості та резильєнтності активно досліджуються сучасними українськими науковцями. Значний внесок у вивчення психологічних ресурсів особистості зробили Т. Титаренко, С. Максименко та інші науковці. У працях Т. Титаренко особлива увага приділяється проблемам життєвих криз, психологічного відновлення та особистісної стійкості. С. Максименко розглядає самооцінку як важливий компонент самосвідомості та особистісного розвитку. О. Чиханцова досліджує феномен резильєнтності як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати психологічне благополуччя.

Попри значну кількість наукових праць, проблема ролі самооцінки у формуванні життєстійкості та резильєнтності підлітків потребує подальшого

теоретичного осмислення та емпіричного вивчення. Особливо актуальним є дослідження зазначеної проблеми у підлітковому віці, коли відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей та психологічної стійкості особистості.

Актуальність окресленої проблеми, її недостатня теоретична та практична розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Роль самооцінки у формуванні життєстійкості та резильєнтності».

Проблема самооцінки особистості посідає важливе місце у психологічній науці та досліджувалася як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями. Теоретичні аспекти самооцінки висвітлено у працях В. Джеймса, К. Роджерса, А. Маслоу, Р. Бернса, І. Кона та інших учених. Самооцінка розглядається як важливий компонент самосвідомості, який впливає на поведінку, мотивацію, емоційний стан та міжособистісну взаємодію [28].

Серед українських дослідників значний внесок у вивчення проблеми самооцінки зробили С. Максименко, І. Бех, Т. Титаренко та інші науковці. У їхніх працях самооцінка визначається як важливий чинник особистісного розвитку, самореалізації та психологічної адаптації.

Феномен життєстійкості досліджували С. Мадді, Д. Леонтьєв, Л. Александрова та інші науковці. Життєстійкість визначається як система переконань особистості, що забезпечує стійкість до стресових ситуацій та сприяє успішному подоланню життєвих труднощів [13; 37].

Проблема резильєнтності представлена у працях Е. Мастен, Е. Вернер, а також українських дослідників — О. Чиханцова, Т. Титаренко, В. Панок [36; 40]. У наукових працях резильєнтність розглядається як здатність особистості відновлюватися після кризових ситуацій, адаптуватися до несприятливих умов та підтримувати психологічне благополуччя.

Водночас аналіз наукових джерел свідчить про недостатню кількість досліджень, присвячених вивченню взаємозв’язку самооцінки, життєстійкості та резильєнтності саме у підлітковому віці. Це обумовлює необхідність подальших теоретичних і емпіричних досліджень зазначеної проблематики.

Об’єкт дослідження - самооцінка особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження - роль самооцінки у формуванні життєстійкості та резильєнтності особистості.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль самооцінки у формуванні життєстійкості та резильєнтності особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки у психологічній науці.
2. Розкрити сутність понять «життєстійкість» та «резильєнтність».
3. Визначити психологічні особливості взаємозв’язку самооцінки, життєстійкості та резильєнтності.
4. Провести емпіричне дослідження рівня самооцінки, життєстійкості та резильєнтності респондентів.
5. Встановити взаємозв’язок між самооцінкою та показниками життєстійкості й резильєнтності.
6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку адекватної самооцінки та психологічної стійкості особистості.

Методи дослідження:

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження;
– емпіричні: методика дослідження самооцінки особистості, тест життєстійкості С. Мадді, шкала резильєнтності [37];
– методи математичної статистики: кореляційний аналіз, кількісний аналіз, якісний аналіз результатів дослідження.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про роль самооцінки у формуванні життєстійкості та резильєнтності

особистості, а також у систематизації сучасних теоретичних підходів до дослідження зазначених психологічних феноменів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці психологічного консультування, психодіагностики, психокорекційної роботи, а також у діяльності психологів закладів освіти з метою розвитку адекватної самооцінки, життєстійкості та резильєнтності особистості.

Емпіричне дослідження було реалізоване на базі Уманського ліцею № 3 Уманської міської ради Черкаської області. У дослідженні взяли участь учні дев'ятого класу. Загальна чисельність вибірки становила 32 учні.

Основні положення та результати дослідження були обговорені на засіданні кафедри психології Уманського національного університету, а також представлені на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», які відбулись 14 травня 2026 року на базі Уманського національного університету.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить таблиці та додатки, що відображають результати теоретичного та емпіричного дослідження. Основний текст роботи представлений на 59 сторінках. Загальний текст роботи складає 69 сторінок. Робота містить 14 таблиць. Список використаних джерел включає 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ, ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

1.1. Поняття самооцінки у психологічній науці

Самооцінка є одним із фундаментальних феноменів психологічної науки, оскільки відображає ставлення особистості до самої себе, власних можливостей, якостей, досягнень та соціальної значущості. У сучасній психології самооцінка розглядається як важливий структурний компонент самосвідомості, який бере участь у регуляції поведінки, визначає характер міжособистісної взаємодії, впливає на мотиваційну сферу, емоційний стан та процес адаптації особистості до умов соціального середовища.

У науковій літературі проблема самооцінки досліджувалася у межах різних психологічних підходів: психоаналітичного, гуманістичного, когнітивного, діяльнісного та особистісно орієнтованого [2; 6; 7; 19].

Представники гуманістичної психології розглядали самооцінку як основу психологічного благополуччя та самореалізації людини. Так, В. Джеймс визначав самооцінку через співвідношення успіхів людини та рівня її домагань. На його думку, людина оцінює себе, порівнюючи реальні досягнення із власними очікуваннями та цілями. Чим вищим є рівень відповідності між досягненнями та прагненнями, тим вищою буде самооцінка особистості.

К. Роджерс розглядав самооцінку як складову «Я-концепції», яка формується у процесі взаємодії людини із соціальним середовищем. Учений наголошував, що позитивне самосприйняття формується за умови безумовного прийняття особистості значущими людьми. Якщо ж людина постійно стикається з критикою, неприйняттям або знеціненням, формується негативне ставлення до себе, що ускладнює особистісний розвиток та адаптацію [28].

У вітчизняній психології проблема самооцінки активно досліджувалася у працях С. Максименко, І. Бех, Г. Костюк, Т. Титаренко та інших науковців [3; 17; 26; 27]. На думку С. Максименка, самооцінка є важливим механізмом саморегуляції особистості, який забезпечує узгодження поведінки людини з її внутрішніми цінностями, мотивами та життєвими цілями. Дослідник підкреслював, що самооцінка формується у процесі активної діяльності та соціальної взаємодії людини [17].

І. Бех розглядав самооцінку як центральний компонент морального та особистісного розвитку дитини. У його працях акцентується увага на тому, що становлення адекватної самооцінки безпосередньо залежить від характеру виховання, емоційної підтримки та ставлення дорослих до дитини. Учений зазначав, що систематичне схвалення, підтримка ініціативності та визнання досягнень дитини сприяють формуванню впевненості у собі та позитивного образу «Я» [3].

Т. Титаренко у своїх дослідженнях підкреслює зв’язок самооцінки з процесами особистісного самовизначення, життєтворення та психологічної стійкості. Дослідниця наголошує, що в умовах життєвих криз самооцінка виконує захисну функцію та допомагає людині зберігати внутрішню цілісність[26; 27].

Порівняльний аналіз підходів зарубіжних і вітчизняних дослідників дозволяє зробити висновок, що зарубіжна психологія здебільшого акцентує увагу на внутрішніх механізмах формування самооцінки та її зв’язку із самореалізацією особистості, тоді як вітчизняні науковці значну увагу приділяють соціальним умовам її розвитку, ролі виховання, діяльності та міжособистісної взаємодії [7; 19].

Структура самооцінки є складною та багатокомпонентною. У більшості сучасних психологічних досліджень виділяють три основні компоненти самооцінки: когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий [2; 9; 7; 19].

Когнітивний компонент включає уявлення людини про власні якості, здібності, можливості, зовнішність, соціальний статус та інші характеристики. Він формується у процесі самопізнання та накопичення життєвого досвіду.

Емоційно-оцінний компонент відображає ставлення особистості до самої себе, рівень самоповаги, самоприйняття та задоволеності собою. Саме цей компонент значною мірою визначає емоційний стан людини та її психологічне благополуччя.

Поведінковий компонент проявляється у діяльності, спілкуванні, взаємодії з іншими людьми та способах подолання труднощів. Людина з адекватною самооцінкою зазвичай демонструє впевненість у власних силах, ініціативність та активність.

Українські психологи підкреслюють, що всі структурні компоненти самооцінки є взаємопов’язаними. Наприклад, негативне уявлення про власні здібності може спричиняти емоційну невпевненість, що, своєю чергою, позначається на поведінці та соціальній активності особистості.

Самооцінка виконує регулятивну, мотиваційну, адаптаційну, захисну та прогностичну функції.

Регулятивна функція полягає у здатності самооцінки впливати на поведінку людини та процес прийняття рішень. Мотиваційна функція забезпечує формування прагнення досягати успіху та самореалізації. Адаптаційна функція сприяє пристосуванню особистості до умов соціального середовища. Захисна функція допомагає підтримувати внутрішню психологічну рівновагу, а прогностична — дозволяє людині оцінювати власні перспективи та можливості [2; 6; 7; 19].

У психологічній науці існують різні підходи до класифікації самооцінки. Найчастіше самооцінку поділяють залежно від рівня її адекватності, стійкості та змістового наповнення.

За рівнем відповідності реальним можливостям особистості виділяють адекватну, завищену та занижену самооцінку.

Адекватна самооцінка характеризується реалістичним сприйняттям власних сильних і слабких сторін. Людина здатна критично оцінювати свої можливості, визнавати помилки та водночас зберігати впевненість у собі.

У дослідженнях І. Беха зазначається, що адекватна самооцінка є важливою умовою формування зрілої особистості, здатної до відповідальної поведінки та конструктивної взаємодії з іншими людьми [3].

Завищена самооцінка проявляється у переоцінці власних можливостей, прагненні до домінування та недостатньо критичному ставленні до себе. Такі особи можуть демонструвати високий рівень домагань, однак не завжди здатні адекватно оцінити свої реальні можливості.

Занижена самооцінка супроводжується невпевненістю у собі, страхом невдачі, підвищеною тривожністю та залежністю від думки оточення. Люди із заниженою самооцінкою часто уникають відповідальності, складних завдань та нових життєвих ситуацій.

У працях С. Максименка наголошується, що саме занижена самооцінка нерідко стає причиною емоційної нестабільності, внутрішніх конфліктів та труднощів соціальної адаптації підлітків [17].

Крім цього, у психології виділяють загальну, часткову, стійку, нестійку самооцінку, позитивну та негативну самооцінку.

Загальна самооцінка відображає загальне ставлення людини до себе, тоді як часткова самооцінка стосується оцінювання окремих сфер діяльності, наприклад навчальної, комунікативної або професійної.

Стійка самооцінка характеризується відносною стабільністю та незалежністю від ситуативних факторів. Нестійка самооцінка, навпаки, значною мірою залежить від зовнішньої оцінки, успіхів чи невдач [7].

Самооцінка формується протягом усього життя людини під впливом численних внутрішніх і зовнішніх чинників. Особливо інтенсивно процес її становлення відбувається у дитячому та підлітковому віці.

Вітчизняні психологи наголошують, що провідну роль у формуванні самооцінки відіграє сім’я. Саме у родинному середовищі дитина вперше

отримує уявлення про власну значущість, цінність та ставлення до себе [2; 6; 7; 19].

У дослідженнях Г. Костюка підкреслюється, що позитивна емоційна атмосфера у сім'ї, підтримка батьків та визнання успіхів дитини сприяють формуванню адекватної самооцінки та впевненості у собі [19].

Водночас авторитарний стиль виховання, надмірна критика, емоційне відчуження або постійне порівняння дитини з іншими можуть призводити до формування заниженої самооцінки та внутрішньої невпевненості.
Важливими чинниками формування самооцінки також є особливості виховання, соціальне оточення, успішність у навчанні, міжособистісні взаємини, рівень домагань та індивідуально-психологічні особливості.

У підлітковому віці особливого значення набуває оцінка з боку однолітків. Саме тому негативний соціальний досвід, булінг або неприйняття у колективі можуть негативно впливати на самооцінку підлітка.

Адекватна самооцінка є важливою умовою гармонійного розвитку особистості та її психологічного благополуччя. Людина з адекватною самооцінкою здатна об'єктивно оцінювати власні можливості, приймати свої недоліки та конструктивно реагувати на труднощі [19].

У дослідженнях Т. Титаренко зазначається, що адекватна самооцінка сприяє розвитку життєстійкості, емоційної стабільності та здатності людини ефективно долати кризові ситуації [26; 27].

Неадекватна самооцінка, навпаки, може негативно впливати на психічний стан особистості. Завищена самооцінка часто призводить до переоцінки власних можливостей, конфліктності та труднощів у соціальній взаємодії. Занижена самооцінка супроводжується невпевненістю у собі, емоційною вразливістю, тривожністю та схильністю уникати труднощів.

Узагальнюючи результати аналізу наукових джерел, можна зробити висновок, що самооцінка є складним багаторівневим психологічним утворенням, яке формується у процесі соціалізації та розвитку особистості. Вона визначає характер поведінки людини, впливає на її емоційний стан,

рівень адаптації, міжособистісні взаємини та здатність долати життєві труднощі. Саме тому проблема самооцінки залишається однією з ключових у сучасній психологічній науці.

1.2. Психологічна характеристика життєстійкості

У сучасній психологічній науці проблема життєстійкості набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням кількості стресових ситуацій, соціальної нестабільності, воєнних конфліктів, економічних криз та інших чинників, які негативно впливають на психічне здоров'я людини. За таких умов важливого значення набуває здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективно адаптуватися до труднощів та не втрачати здатності до активної життєдіяльності. Саме цю здатність у психології визначають поняттям «життєстійкість».

Поняття життєстійкості було введене американським психологом С. Мадді у межах екзистенційної психології. Учений визначав життєстійкість як систему особистісних переконань, що дозволяє людині ефективно протистояти стресу, зберігати психологічну стійкість та перетворювати складні життєві обставини на можливості для розвитку. На думку С. Мадді, життєстійкість виступає своєрідним психологічним «буфером», який пом'якшує негативний вплив стресових ситуацій на особистість [37].

Дослідження С. Мадді були спрямовані на вивчення того, чому одні люди в умовах значного стресу втрачають психологічну рівновагу, тоді як інші здатні не лише адаптуватися до труднощів, але й використовувати їх для особистісного зростання. Учений дійшов висновку, що вирішальне значення має не сама стресова подія, а ставлення людини до неї [37].

На мою думку, саме ця ідея є ключовою для розуміння життєстійкості. У сучасних умовах практично кожна людина стикається зі стресом, однак здатність сприймати труднощі як тимчасові та такі, що можуть бути подолані, значною мірою визначає психологічне благополуччя особистості.

Життєстійкість розглядається як особистісна характеристика, що забезпечує стійкість до психоемоційних навантажень, життєстійкість трактується як важливий чинник профілактики психосоматичних розладів та емоційного виснаження [13].

У вітчизняній психології проблема життєстійкості активно досліджувалася Дмитром Леонтьєвим, Ларисою Александровою, Тетяною Титаренко, Оленою Чиханцовою та іншими науковцями. Дмитро Леонтьєв визначав життєстійкість як інтегральну особистісну якість, що забезпечує готовність людини діяти в умовах невизначеності та брати відповідальність за власне життя. Учений наголошував, що життєстійкість пов’язана із внутрішньою свободою особистості, її здатністю знаходити сенс навіть у складних життєвих ситуаціях [16; 26; 27].

Тетяна Титаренко у своїх працях підкреслює, що життєстійкість формується у процесі життєтворення особистості та значною мірою залежить від здатності людини переосмислювати власний досвід. Дослідниця зазначає, що психологічно стійка людина не лише долає труднощі, а й здатна зберігати цілісність особистості під час кризових ситуацій [26; 27].

Порівнюючи підходи зарубіжних і вітчизняних учених, можна зробити висновок, що зарубіжні психологи переважно акцентують увагу на індивідуально-психологічних механізмах життєстійкості, тоді як українські дослідники розглядають її у контексті життєвого шляху особистості, соціальних умов та процесу самореалізації. На мою думку, саме комплексний підхід дозволяє найбільш повно зрозуміти природу життєстійкості, адже вона формується під впливом як внутрішніх ресурсів людини, так і соціального середовища.

С. Мадді виокремив три основні компоненти життєстійкості: залученість, контроль, прийняття ризику [37].

Ці компоненти взаємопов’язані між собою та забезпечують здатність особистості ефективно діяти у складних життєвих обставинах.

Першим компонентом є залученість. Вона характеризує активну участь людини у власному житті, зацікавленість у діяльності, прагнення до самореалізації та готовність взаємодіяти зі світом. Людина із високим рівнем залученості не уникає труднощів, а сприймає життя як цінний і змістовний процес.

С. Мадді зазначав, що залученість допомагає людині не втрачати відчуття сенсу навіть у складних життєвих ситуаціях. Особи з низьким рівнем залученості частіше переживають апатію, байдужість та втрату мотивації [37].

На мою думку, саме залученість є важливою умовою психологічного благополуччя підлітків, оскільки активна участь у навчанні, спілкуванні та соціальному житті допомагає формувати впевненість у собі та позитивне ставлення до майбутнього.

Другим компонентом життєстійкості є контроль. Він відображає переконання людини у здатності впливати на події власного життя та приймати відповідальні рішення. Людина з високим рівнем контролю вважає себе активним суб’єктом власної життєдіяльності, а не пасивною жертвою обставин.

Д. Леонтьєв наголошував, що відчуття контролю над власним життям безпосередньо пов’язане з рівнем особистісної зрілості та психологічної стійкості. Особи, які переконані у власній здатності змінювати ситуацію, значно легше адаптуються до стресових умов [16].

На мою думку, контроль є особливо важливим у сучасних умовах невизначеності. Людина не завжди може змінити зовнішні обставини, однак здатність контролювати власні емоції, поведінку та ставлення до подій допомагає зберігати внутрішню рівновагу.

Третім компонентом життєстійкості є прийняття ризику або готовність до викликів. Цей компонент характеризує здатність людини сприймати новий досвід, зміни та труднощі не як загрозу, а як можливість для розвитку.

С. Мадді підкреслював, що життєстійкі люди не бояться невизначеності та здатні приймати рішення навіть за відсутності повної впевненості у

результаті. Саме готовність діяти у складних ситуаціях сприяє особистісному розвитку та формуванню психологічної витривалості [37].

На мою думку, прийняття ризику особливо важливе у підлітковому віці, коли людина стикається з необхідністю самовизначення, вибору життєвих цілей та побудови власної системи цінностей.

Гармонійне поєднання залученості, контролю та готовності до ризику забезпечує високий рівень життєстійкості та сприяє ефективному подоланню труднощів.

У сучасній психології життєстійкість розглядається не як вроджена властивість, а як особистісна якість, яка формується протягом життя під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників.

Одним із найважливіших чинників розвитку життєстійкості є сімейне виховання. Саме у сім'ї дитина отримує перший досвід емоційної підтримки, подолання труднощів та формування ставлення до себе і світу. Позитивна емоційна атмосфера, підтримка батьків та довірливі взаємини сприяють розвитку впевненості у собі та психологічної стійкості.

У дослідженнях Г. Костюка зазначається, що підтримка самостійності дитини та визнання її досягнень сприяють формуванню активної життєвої позиції. Водночас постійна критика, емоційне відчуження чи авторитарний стиль виховання можуть знижувати рівень життєстійкості та формувати невпевненість у собі [32].

Важливим чинником розвитку життєстійкості є соціальна підтримка. Наявність близьких людей, друзів, підтримка педагогів або психологів допомагають людині легше переживати кризові ситуації та знижують ризик психологічної дезадаптації.

Сучасні дослідження підтверджують, що соціальна ізоляція та відсутність підтримки значно підвищують рівень тривожності та емоційного виснаження, особливо у підлітковому віці.

Серед внутрішніх чинників життєстійкості важливе значення мають оптимізм, емоційна стабільність, самооцінка, здатність до саморегуляції, навички рефлексії та мотивація досягнення [2; 7; 32].

Особливу роль відіграє позитивний досвід подолання труднощів. Людина, яка успішно справлялася зі складними ситуаціями у минулому, зазвичай демонструє більшу впевненість у власних силах та вищий рівень психологічної стійкості.

На нашу думку, життєстійкість формується насамперед через особистий досвід. Саме труднощі, які людина змогла подолати, часто стають основою розвитку впевненості, внутрішньої сили та психологічної витривалості.

У сучасних психологічних дослідженнях життєстійкість розглядається як один із ключових ресурсів подолання стресу. Люди з високим рівнем життєстійкості менш схильні до негативного впливу стресових ситуацій, швидше адаптуються до змін та ефективніше долають труднощі.

С. Мадді у своїх дослідженнях доводить, що життєстійкі люди рідше переживають емоційне виснаження, депресивні стани та психосоматичні розлади навіть в умовах значного психологічного навантаження [37].

Життєстійкість сприяє збереженню психічного здоров’я, розвитку адаптивних стратегій поведінки, підвищенню емоційної стабільності, підтриманню мотивації до діяльності, формуванню здатності до саморегуляції [1; 32].

Особливого значення проблема життєстійкості набуває в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності в Україні. Сучасні українські дослідження свідчать, що життєстійкість є важливим чинником психологічного виживання та адаптації особистості в умовах тривалого стресу.

Життєстійкість сьогодні є не лише психологічною характеристикою, а й необхідною умовою повноцінного функціонування людини у сучасному суспільстві. Саме вона допомагає людині не втрачати віру у власні сили,

підтримувати психологічну рівновагу та знаходити можливості для розвитку навіть у складних життєвих обставинах.

Отже, життєстійкість є складним інтегральним утворенням особистості, яке забезпечує здатність людини ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та зберігати психологічне благополуччя. Аналіз наукових підходів свідчить про те, що життєстійкість формується під впливом соціальних і особистісних чинників та виступає важливим ресурсом психологічної стійкості.

1.3. Сутність феномену резильєнтності

У сучасній психологічній науці феномен резильєнтності посідає важливе місце серед досліджень психологічної стійкості особистості. Поняття «резильєнтність» (від англ. *resilience* — стійкість, здатність відновлюватися) використовується для позначення здатності людини успішно адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, долати кризи, психотравмувальні ситуації та зберігати психологічне благополуччя навіть в умовах значного стресу.

Проблема резильєнтності активно досліджувалася зарубіжними та українськими науковцями. Однією з перших дослідниць цього феномену була американська психологиня Е. Вернер, яка упродовж багаторічного лонгітюдного дослідження дітей, що зростали у складних соціальних умовах, дійшла висновку, що навіть за наявності несприятливих факторів частина дітей демонструє високий рівень адаптації та психологічної стійкості. Дослідниця пояснювала це наявністю внутрішніх ресурсів особистості та підтримувального соціального середовища [40].

Важливий внесок у розвиток теорії резильєнтності зробила американська психологиня Е. Мастен, яка назвала резильєнтність «звичайним дивом» (*ordinary magic*) [36]. На її думку, здатність людини відновлюватися після труднощів не є винятковою властивістю, а формується завдяки нормальним механізмам психічного розвитку: підтримці близьких, розвитку

саморегуляції, позитивному досвіду подолання труднощів та формуванню адекватної самооцінки.

Резильєнтність формується як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів, наголошуючи, що навіть за умов психотравмувального середовища людина може зберігати психологічну стабільність завдяки розвитку захисних механізмів та підтримувальних соціальних зв'язків.

У гуманістичній психології резильєнтність тісно пов'язується із процесами самореалізації та особистісного зростання. Так, А. Маслоу вважав, що здатність людини долати труднощі пов'язана з потребою у самореалізації та внутрішньою спрямованістю на розвиток. К. Роджерс підкреслює, що важливою умовою психологічної стійкості є безумовне прийняття особистості та формування позитивної «Я-концепції» [28].

У сучасній психології існує кілька основних підходів до визначення резильєнтності.

Перший підхід розглядає резильєнтність як особистісну рису. Представники цього напряму вважають, що психологічна стійкість є відносно стабільною характеристикою особистості, яка проявляється у здатності контролювати емоції, зберігати оптимізм та ефективно діяти у складних ситуаціях.

Другий підхід трактує резильєнтність як процес адаптації. На думку дослідників, психологічна стійкість формується у процесі взаємодії людини із соціальним середовищем та може змінюватися залежно від життєвого досвіду. Такий підхід підтримували М. Раттер та Е. Мастен, які підкреслювали динамічний характер резильєнтності [36].

Третій підхід визначає резильєнтність як динамічну систему психологічних ресурсів, що забезпечують здатність людини долати труднощі, адаптуватися до змін та відновлювати внутрішню рівновагу після кризових подій. Саме цей підхід сьогодні є одним із найбільш поширених у сучасній психології.

Українські науковці також активно досліджують проблему резильєнтності. Т. Титаренко розглядає резильєнтність як здатність особистості до життєтворення та психологічного відновлення після кризових ситуацій. Дослідниця наголошує, що в умовах суспільної нестабільності, воєнних подій та соціальних криз особливого значення набуває розвиток внутрішніх ресурсів особистості [26; 27].

О. Чиханцова визначає резильєнтність як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує ефективну адаптацію людини до стресових ситуацій. У своїх дослідженнях вона підкреслює значення самооцінки, емоційної саморегуляції та соціальної підтримки у формуванні психологічної стійкості.

В. Панок акцентує увагу на тому, що резильєнтність особливо важлива у підлітковому віці, коли особистість переживає кризу самовизначення та емоційної нестабільності. Учений вважає, що розвиток психологічної стійкості має бути одним із пріоритетних напрямів роботи практичних психологів у закладах освіти.

Порівняльний аналіз зарубіжних і українських підходів дозволяє зробити висновок, що зарубіжні дослідники здебільшого акцентують увагу на індивідуально-психологічних механізмах резильєнтності, тоді як українські науковці підкреслюють важливість соціального контексту, життєвого досвіду та суспільних умов розвитку особистості.

На нашу думку, резильєнтність доцільно розглядати не лише як окрему рису особистості, а як комплексну систему внутрішніх ресурсів, що формується у процесі життєвого досвіду людини. Особливо актуальним це є для підліткового віку, коли формуються механізми саморегуляції, самооцінка та способи подолання труднощів.

Формування резильєнтності є складним багаторівневим процесом, який залежить від взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Сучасні психологічні дослідження свідчать, що психологічна стійкість не є вродженою

характеристикою людини, а поступово формується у процесі розвитку особистості та набуття життєвого досвіду.

Американський психолог М. Раттер одним із перших звернув увагу на те, що резильєнтність розвивається через механізми адаптації до труднощів. Учений підкреслював, що переживання помірних труднощів може сприяти формуванню психологічної витривалості та розвитку ефективних стратегій подолання стресу.

До внутрішніх механізмів формування резильєнтності більшість дослідників відносять позитивне мислення, емоційну саморегуляцію, адекватну самооцінку, оптимізм, розвиток рефлексії, здатність до самоконтролю, упевненість у власних силах.

Засновники позитивної психології, наголошували, що оптимістичний стиль мислення значно підвищує здатність людини долати життєві труднощі. Люди, які схильні сприймати невдачі як тимчасові та такі, що можуть бути подолані, демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Прихильники когнітивного підходу підкреслюють, що характер інтерпретації життєвих подій суттєво впливає на емоційний стан особистості. Негативні автоматичні думки можуть посилювати тривожність і знижувати здатність до адаптації, тоді як позитивні когнітивні установки сприяють формуванню резильєнтності.

Серед зовнішніх механізмів формування резильєнтності особливу роль відіграють соціальна підтримка, позитивні міжособистісні взаємини, сприятливе сімейне середовище, підтримка однолітків, безпечне освітнє середовище.

Е. Вернер доводить, що навіть одна значуща підтримувальна особа у житті дитини може суттєво підвищити рівень її психологічної стійкості. Це можуть бути батьки, учителі, друзі або інші дорослі, які забезпечують емоційну підтримку та відчуття безпеки [40].

Т. Титаренко підкреслює, що важливим механізмом формування резильєнтності є здатність людини переосмислювати кризовий досвід та знаходити нові життєві смисли після пережитих труднощів [26; 27].

На нашу думку, розвиток резильєнтності у підлітковому віці значною мірою залежить від поєднання внутрішньої впевненості особистості та підтримувального соціального середовища. Саме в цей період особливо важливими стають емоційна підтримка, позитивне самосприйняття та досвід успішного подолання труднощів.

У психологічній науці особистісні ресурси резильєнтності розглядаються як система внутрішніх характеристик, що забезпечують здатність людини підтримувати психологічну рівновагу та ефективно адаптуватися до несприятливих життєвих умов.

До основних ресурсів резильєнтності дослідники відносять оптимізм, адекватну самооцінку, мотивацію досягнення, емоційну стабільність, комунікативні навички, здатність до саморегуляції, соціальну компетентність, відповідальність [32].

С. Мадді вважає, що одним із головних ресурсів психологічної стійкості є відчуття контролю над власним життям. Людина, яка переконана у здатності впливати на життєві події, легше долає труднощі та швидше адаптується до змін [37].

Важливу роль серед ресурсів резильєнтності відіграє самооцінка. К. Роджерс підкреслював, що позитивне ставлення людини до себе сприяє розвитку впевненості у власних силах та здатності конструктивно реагувати на труднощі.

У працях С. Максименка самооцінка розглядається як важливий механізм саморегуляції особистості. Дослідник зазначав, що адекватна самооцінка сприяє розвитку відповідальності, емоційної стійкості та активної життєвої позиції [17].

Резильєнтні особистості характеризуються високим рівнем емоційної саморегуляції, здатністю контролювати власні переживання та підтримувати психологічну стабільність навіть у складних життєвих обставинах.

Саме поєднання позитивної самооцінки, емоційної стабільності та соціальної підтримки створює основу для розвитку високого рівня резильєнтності у підлітковому віці.

Сучасні психологічні дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та психологічним благополуччям особистості. Люди з високим рівнем психологічної стійкості демонструють нижчий рівень тривожності, краще контролюють емоції та ефективніше адаптуються до стресових ситуацій.

К. Ріфф, досліджуючи психологічне благополуччя, зазначала, що важливими його складовими є самоприйняття, автономія, позитивні взаємини з іншими людьми та здатність до особистісного зростання. Саме ці характеристики тісно пов'язані з розвитком резильєнтності [39].

Численні дослідження показали, що резильєнтність сприяє розвитку активної життєвої позиції, підвищує адаптаційні можливості особистості та допомагає зберігати продуктивність діяльності навіть у кризових умовах.

Т. Титаренко наголошує, що психологічне благополуччя людини значною мірою залежить від її здатності знаходити життєві смисли, підтримувати внутрішню цілісність та конструктивно долати життєві труднощі [26; 27].

Сучасні українські дослідження, проведені в умовах воєнного стану, також підтверджують, що високий рівень резильєнтності сприяє зниженню емоційного виснаження, підтримує психологічну рівновагу та допомагає особистості адаптуватися до нестабільних умов життя [13].

Узагальнюючи результати аналізу наукових джерел, можна зробити висновок, що резильєнтність є складним динамічним психологічним утворенням, яке забезпечує здатність людини адаптуватися до труднощів, зберігати психологічне благополуччя та відновлювати внутрішню рівновагу

після кризових ситуацій. Формування резильєнтності залежить як від внутрішніх ресурсів особистості, так і від особливостей соціального середовища. Особливе значення у розвитку резильєнтності мають самооцінка, емоційна саморегуляція та соціальна підтримка, що є надзвичайно важливим у підлітковому віці.

1.4. Вплив самооцінки на формування життєстійкості та резильєнтності

У сучасній психології самооцінка розглядається як один із провідних внутрішніх ресурсів особистості, який визначає рівень психологічної стійкості, впливає на поведінку людини у стресових ситуаціях та забезпечує здатність до адаптації. Самооцінка формує уявлення людини про власні можливості, здібності, значущість та перспективи, а тому безпосередньо впливає на життєстійкість і резильєнтність.

Проблему взаємозв'язку самооцінки та психологічної стійкості досліджували як зарубіжні, так і українські психологи. Значний внесок у вивчення цієї проблематики зробив К. Роджерс, який розглядав самооцінку як центральний компонент «Я-концепції». Учений наголошував, що позитивне самосприйняття забезпечує психологічну гармонію та сприяє розвитку впевненості у власних силах. На думку Роджерса, людина, яка приймає себе, значно легше долає труднощі та менш схильна до емоційної дезадаптації [28].

А. Маслоу у своїй теорії самоактуалізації зазначав, що задоволення потреби у самоповазі є необхідною умовою особистісного розвитку. Дослідник підкреслював, що люди з високим рівнем самоповаги демонструють більшу психологічну витривалість, здатність до саморегуляції та активного подолання життєвих труднощів.

Американський психолог М. Розенберг, автор відомої шкали самооцінки, у своїх дослідженнях встановив, що позитивна самооцінка пов'язана з вищим рівнем емоційної стабільності, нижчим рівнем тривожності та більшою здатністю адаптуватися до стресових ситуацій. М. Розенберг

наголошував, що самооцінка виконує захисну функцію та допомагає особистості підтримувати внутрішню рівновагу в умовах психологічного напруження.

У вітчизняній психології проблему самооцінки як внутрішнього ресурсу особистості активно досліджував С. Максименко. Учений підкреслював, що самооцінка є важливим механізмом саморегуляції та особистісного розвитку. На його думку, адекватна самооцінка забезпечує впевненість у собі, сприяє розвитку відповідальності та формує готовність людини до подолання труднощів [17].

Т. Титаренко у своїх працях зазначає, що в умовах життєвих криз саме позитивна самооцінка допомагає людині зберігати внутрішню цілісність, підтримувати мотивацію до діяльності та знаходити нові життєві смисли. Особливої актуальності це набуває в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій [26; 27].

Порівнюючи підходи різних учених, можна зробити висновок, що зарубіжні психологи переважно акцентують увагу на внутрішньоособистісних механізмах самооцінки, тоді як українські дослідники підкреслюють значення соціального середовища, виховання та життєвого досвіду у формуванні психологічної стійкості.

На нашу думку, самооцінка є своєрідним психологічним фундаментом життєстійкості та резильєнтності, оскільки саме вона визначає рівень віри людини у власні сили та готовність активно долати труднощі.

Сучасні психологічні дослідження підтверджують, що позитивна самооцінка значно полегшує процес подолання життєвих труднощів та стресових ситуацій. Особи з адекватною самооцінкою демонструють вищий рівень емоційної стійкості, краще контролюють власні переживання та ефективніше адаптуються до змін.

Американський психолог М. Селігман у межах позитивної психології довів, що люди з позитивним ставленням до себе частіше використовують конструктивні стратегії подолання труднощів. У своїх дослідженнях він

встановив, що високий рівень самооцінки сприяє розвитку оптимізму та знижує ризик виникнення депресивних станів [1].

Особливо показовими є дослідження А. Бандури, який розробив концепцію самоефективності. Учений довів, що впевненість людини у власних можливостях значною мірою визначає її поведінку у складних ситуаціях. Люди з високою самоефективністю більш наполегливо долають труднощі, рідше відмовляються від поставлених цілей та демонструють кращу психологічну адаптацію [33].

Наприклад, у дослідженнях А. Бандури студенти з високим рівнем упевненості у власних здібностях демонстрували нижчий рівень тривожності під час іспитів та швидше відновлювали емоційну рівновагу після невдач [33].

А. Бек у когнітивній психології підкреслював, що негативна самооцінка є одним із провідних чинників розвитку тривожності та депресії. Люди, які постійно знецінюють себе, схильні сприймати труднощі як підтвердження власної неспроможності. Натомість позитивна самооцінка допомагає людині інтерпретувати невдачі як тимчасові труднощі, які можна подолати.

У дослідженнях Т. Титаренко, присвячених переживанню життєвих криз, встановлено, що люди з позитивною самооцінкою демонструють вищу здатність до психологічного відновлення після травматичних подій. Дослідниця наголошує, що позитивне ставлення до себе сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості та підтримує здатність людини до життєтворення навіть у складних умовах [26; 27].

Практичним підтвердженням цього є результати досліджень українських психологів, проведених в умовах воєнного стану. Було встановлено, що підлітки з адекватною самооцінкою демонструють нижчий рівень тривожності, краще адаптуються до дистанційного навчання та легше переносять емоційне напруження, пов’язане з воєнними подіями.

Позитивна самооцінка сприяє розвитку оптимізму, формуванню активної життєвої позиції, підвищенню мотивації досягнення, розвитку

емоційної саморегуляції, зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості.

На нашу думку, саме позитивна самооцінка є одним із ключових чинників, що допомагають особистості не лише долати труднощі, а й використовувати кризові ситуації як джерело особистісного розвитку.

Проблема взаємозв'язку самооцінки, життєстійкості та резильєнтності активно досліджується у сучасній психології. Більшість науковців погоджуються з тим, що адекватна самооцінка виступає важливою умовою розвитку психологічної стійкості та здатності особистості до адаптації.

С. Мадді зазначає, що люди з високим рівнем упевненості у собі демонструють вищі показники залученості, контролю та готовності приймати виклики життя. Саме ці компоненти формують основу життєстійкості особистості [37].

Д. Леонтьєв у своїх дослідженнях підкреслював, що позитивна самооцінка сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю. Людина починає сприймати себе активним суб'єктом власного життя, що значно підвищує її здатність протистояти стресовим ситуаціям [16].

Е. Мастен, досліджуючи резильєнтність дітей і підлітків, встановила, що одним із провідних чинників психологічної стійкості є позитивне самосприйняття. Діти, які мали вищий рівень самооцінки, демонстрували кращу адаптацію навіть за умов соціальних труднощів або несприятливого сімейного середовища [36].

О. Чиханцова у своїх дослідженнях резильєнтності української молоді зазначає, що самооцінка безпосередньо впливає на здатність особистості до емоційної саморегуляції та адаптації. Дослідниця підкреслює, що люди з адекватною самооцінкою частіше використовують конструктивні копінг-стратегії та рідше демонструють ознаки психологічного виснаження.

Наприклад, у дослідженнях підлітків було встановлено, що учні з високою самооцінкою значно рідше уникають складних ситуацій, більш

активно взаємодіють із соціальним середовищем та демонструють вищий рівень психологічної витривалості.

Натомість низька самооцінка часто супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у собі, емоційною нестабільністю, уникненням труднощів, низьким рівнем адаптації, схильністю до психологічного виснаження.

Порівняльний аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок, що самооцінка виступає важливим психологічним механізмом, який опосередковує розвиток життєстійкості та резильєнтності.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують наявність тісного позитивного взаємозв'язку між самооцінкою, життєстійкістю та резильєнтністю.

У дослідженнях М. Розенберга встановлено, що люди з високою самооцінкою мають нижчий рівень тривожності та краще справляються зі стресовими ситуаціями. Учений підкреслював, що самооцінка виконує функцію психологічного захисту та підтримує емоційну стабільність особистості.

Результати досліджень С. Мадді показали, що особи з високими показниками життєстійкості значно рідше страждають від емоційного вигорання та психосоматичних розладів навіть за умов високого рівня стресу [37].

Е. Мастен у дослідженнях дітей і підлітків довела, що підтримка позитивної самооцінки є важливим профілактичним чинником емоційної дезадаптації та девіантної поведінки [36].

Українські дослідники також підтверджують ці результати. У працях О. Чиханцової встановлено, що молодь із високим рівнем самооцінки демонструє вищий рівень резильєнтності, краще контролює емоції та ефективніше адаптується до кризових умов.

Т. Титаренко у дослідженнях психологічного відновлення особистості в умовах суспільних криз зазначає, що позитивна самооцінка є важливою

умовою збереження психологічного благополуччя та підтримання внутрішньої рівноваги [26; 27].

Особливо актуальними є сучасні дослідження українських психологів, проведені після початку повномасштабної війни в Україні. Результати свідчать, що підлітки та молодь із високою самооцінкою демонструють вищий рівень психологічної адаптації, меншу схильність до панічних реакцій, кращу здатність контролювати емоції, вищий рівень мотивації до навчання та саморозвитку.

Узагальнюючи результати аналізу наукових джерел та емпіричних досліджень, можна зробити висновок, що самооцінка є важливим внутрішнім ресурсом формування життєстійкості та резильєнтності особистості. Адекватна позитивна самооцінка сприяє розвитку емоційної стабільності, оптимізму, здатності до адаптації та ефективного подолання труднощів. Натомість низька самооцінка може ускладнювати процес психологічної адаптації та знижувати рівень психологічної стійкості особистості.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що самооцінка є важливим компонентом самосвідомості особистості, який визначає ставлення людини до себе, впливає на поведінку, емоційний стан та здатність до адаптації. Адекватна самооцінка сприяє розвитку впевненості у собі, психологічної стабільності та ефективному подоланню життєвих труднощів.
З’ясовано, що життєстійкість є системою особистісних переконань, які забезпечують здатність людини протистояти стресу та адаптуватися до складних життєвих обставин. Резильєнтність, у свою чергу, виступає здатністю особистості відновлюватися після кризових ситуацій та зберігати психологічне благополуччя.

Встановлено, що самооцінка є важливим внутрішнім ресурсом формування життєстійкості та резильєнтності. Позитивна та адекватна самооцінка сприяє розвитку емоційної стійкості, оптимізму, впевненості у власних силах та ефективних стратегій подолання труднощів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САМООЦІНКИ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було проведене з метою виявлення особливостей взаємозв'язку самооцінки, життєстійкості та резильєнтності особистості у підлітковому віці. Дослідницька робота реалізовувалася на базі Уманського ліцею № 3 Уманської міської ради Черкаської області. У дослідженні взяли участь учні дев'ятого класу у кількості 32 осіб віком від 14 до 15 років.

Вибір саме підліткового віку як об'єкта дослідження є науково обґрунтованим, оскільки цей віковий період характеризується активним формуванням самосвідомості, системи цінностей, самооцінки та емоційно-вольової сфери. У підлітковому віці відбувається становлення особистісної ідентичності, формується ставлення до себе, зростає значущість соціального визнання та оцінки з боку однолітків і дорослих.

На думку Л. Виготського, підлітковий вік є критичним етапом розвитку самосвідомості, коли особистість починає активно аналізувати власні якості, можливості та соціальне становище. Саме у цей період формується більш стійка система самооцінювання, яка в подальшому впливає на поведінку людини та її здатність долати труднощі.

І. Кон підкреслював, що підлітковий вік супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, нестабільністю самооцінки та посиленою потребою у самоствердженні. Через це підлітки особливо чутливо реагують на невдачі, соціальне неприйняття та стресові ситуації. Водночас саме в цьому віці активно формуються механізми психологічної адаптації та життєстійкості [14].

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнного стану, інформаційного перевантаження та високого рівня психоемоційного

напруження проблема психологічної стійкості підлітків набуває особливої актуальності. Дослідження українських психологів останніх років свідчать про зростання рівня тривожності, емоційної нестабільності та дезадаптації серед учнівської молоді. Саме тому вивчення ролі самооцінки як внутрішнього ресурсу формування життєстійкості та резильєнтності є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

У процесі формування вибірки враховувалися принципи репрезентативності, однорідності вікової категорії та добровільності участі у дослідженні. Усі респонденти перебували в однакових навчально-виховних умовах, що дозволило мінімізувати вплив сторонніх факторів на результати дослідження.

Дослідження проводилося відповідно до основних етичних принципів психологічної науки, а саме: добровільності участі, конфіденційності отриманих результатів, анонімності респондентів, інформованої згоди учасників та недопущення психологічного дискомфорту.

Перед початком психодіагностичної роботи учні були ознайомлені з метою дослідження, особливостями виконання методик та правилами заповнення бланків. Учасникам було пояснено, що результати використовуватимуться виключно в узагальненому науковому вигляді.

Емпіричне дослідження проводилося упродовж трьох взаємопов’язаних етапів, кожен із яких мав власну мету, завдання та змістове наповнення.

На першому етапі здійснювався ґрунтовний аналіз наукової літератури з проблем самооцінки, життєстійкості та резильєнтності особистості. Було опрацьовано праці зарубіжних і вітчизняних учених.

У процесі теоретичного аналізу було визначено актуальність теми, сформульовано мету та завдання дослідження, визначено об’єкт і предмет дослідження, висунуто гіпотезу та здійснено підбір психодіагностичного інструментарію.

Також на цьому етапі було проведено порівняльний аналіз різних психологічних підходів до розуміння самооцінки, життєстійкості та резильєнтності.

На другому етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне дослідження учнів дев'ятого класу. Основною метою цього етапу було визначення рівня самооцінки, життєстійкості та резильєнтності респондентів.

Психодіагностика проводилася у груповій формі в умовах навчального закладу. Дослідження відбувалося у спокійній психологічній атмосфері, що сприяло зниженню ситуативної тривожності учасників та підвищенню достовірності результатів.

Під час проведення дослідження особлива увага приділялася забезпеченню психологічного комфорту учасників, однаковості умов проходження методик, чіткому інструктуванню респондентів, контролю за самостійністю відповідей.

На третьому етапі здійснювалася статистична обробка та інтерпретація отриманих результатів. Було проведено кількісний аналіз даних, якісний аналіз результатів, порівняльний аналіз показників, кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

На основі отриманих результатів було сформульовано висновки, визначено особливості взаємозв'язку самооцінки, життєстійкості та резильєнтності та розроблено практичні рекомендації для психологів і педагогів та

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно дослідити особливості самооцінки, життєстійкості та резильєнтності особистості підлітків.

Комплексне використання кількох методик забезпечило підвищення валідності та надійності результатів дослідження.

Для визначення рівня самооцінки учнів використовувалася методика діагностики самооцінки особистості. Методика спрямована на виявлення рівня самоповаги, ступеня впевненості у собі, адекватності самосприйняття та моційного ставлення до себе.

У сучасній психології проблема самооцінки активно досліджувалася М. Розенбергом, який довів, що самооцінка є одним із ключових показників психологічного благополуччя особистості. У його дослідженнях встановлено, що низька самооцінка часто супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та труднощами соціальної адаптації.

Під час інтерпретації результатів учні були розподілені за трьома рівнями самооцінки: високий, середній та низький рівень.

Високий рівень самооцінки свідчить про сформовану впевненість у собі, позитивне самосприйняття та емоційну стабільність. Середній рівень характеризується відносною адекватністю оцінювання власних можливостей. Низький рівень самооцінки вказує на невпевненість, підвищену самокритичність та залежність від зовнішньої оцінки.

Для дослідження життєстійкості було використано тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва [16; 37].

Концепція життєстійкості С. Мадді ґрунтується на положенні про те, що психологічна стійкість людини залежить від системи її життєвих переконань та ставлення до труднощів. Учений довів, що життєстійкість значно знижує негативний вплив стресу на психічне здоров’я особистості [37].

Методика дозволяє оцінити три основні компоненти життєстійкості:

1. Залученість — рівень активної участі людини у власному житті, зацікавленість діяльністю та соціальною взаємодією.
2. Контроль — переконаність особистості у здатності впливати на життєві події та приймати відповідальні рішення.
3. Прийняття ризику — готовність людини сприймати новий досвід, зміни та труднощі як можливість розвитку.

За результатами тестування визначався загальний рівень життєстійкості респондентів: високий, середній, низький.

Для дослідження рівня резильєнтності використовувалася шкала резильєнтності, спрямована на визначення здатності особистості:

- адаптуватися до стресових ситуацій;

- долати труднощі;
- відновлювати психологічну рівновагу після криз;
- зберігати емоційну стабільність.

А. Мастен визначає резильєнтність як здатність людини до позитивної адаптації навіть за умов значних труднощів. У своїх дослідженнях учена довела, що резильєнтність формується завдяки взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та соціальної підтримки [36].

Методика дозволила визначити високий, середній та низький рівень резильєнтності.

Для обробки результатів емпіричного дослідження використовувалися методи математичної статистики, які забезпечили об’єктивність і достовірність отриманих результатів.

У процесі аналізу застосовувалися кількісний та якісний аналіз, методи описової статистики та кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Кількісний аналіз дозволив визначити рівні самооцінки, життєстійкості та резильєнтності у вибірці досліджуваних. Якісний аналіз забезпечив інтерпретацію психологічних особливостей респондентів залежно від отриманих результатів.

Для встановлення взаємозв’язку між показниками самооцінки, життєстійкості та резильєнтності було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Кореляційний аналіз дозволив визначити силу взаємозв’язку між досліджуваними показниками та встановити напрям кореляційних зв’язків.

Використання методів математичної статистики забезпечило наукову достовірність отриманих результатів та дозволило обґрунтувати висновки щодо ролі самооцінки у формуванні життєстійкості та резильєнтності особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження самооцінки респондентів

У результаті проведеного емпіричного дослідження серед учнів дев'ятого класу Уманського ліцею № 3 Уманської міської ради Черкаської області було встановлено різний рівень сформованості самооцінки особистості. Загальна кількість учасників дослідження становила тридцять два учні підліткового віку.

Дослідження проводилося з використанням психодіагностичної методики визначення рівня самооцінки особистості, яка дозволяє виявити особливості самосприйняття, рівень самоповаги, упевненості у власних силах, ступінь критичності щодо себе та рівень адекватності оцінювання власних можливостей.

Підлітковий вік є особливо важливим періодом формування самооцінки, оскільки саме у цей час відбувається активний розвиток самосвідомості, особистісної ідентичності та системи міжособистісних взаємин. Як зазначав Е. Еріксон, у підлітковому віці провідним психосоціальним завданням є формування цілісного уявлення про себе та власне місце у суспільстві. Саме тому особливості самооцінки в цей період значною мірою впливають на емоційний стан, поведінку та адаптаційні можливості особистості.

За результатами психодіагностичного дослідження було визначено такі показники:

- високий рівень самооцінки виявлено у 9 учнів, що становить 28,1% від загальної кількості респондентів;
- середній рівень самооцінки виявлено у 17, що становить 53,1%;
- низький рівень самооцінки встановлено у 6 учнів, що становить 18,8%.

Отримані результати свідчать про те, що більшість досліджуваних мають середній рівень самооцінки, який характеризується відносною адекватністю оцінювання власних можливостей, здібностей та особистісних якостей. Подібний рівень самооцінки вважається найбільш характерним для підліткового віку, оскільки в цей період спостерігається нестійкість емоційної

сфери, підвищена чутливість до оцінки з боку оточення та залежність від соціального схвалення.

М. Розенберг у своїх дослідженнях зазначав, що самооцінка є важливим компонентом структури особистості, який визначає рівень психологічної стабільності, соціальної адаптації та емоційного благополуччя людини. Він підкреслював, що позитивне ставлення до себе сприяє формуванню впевненості у власних силах і здатності ефективно долати труднощі.

Таблиця 2.1 Рівні самооцінки учнів дев'ятого класу

Рівень самооцінки	**Кількість учнів**	**Відсоток**
Високий рівень	9	28,1 %
Середній рівень	17	53,1 %
Низький рівень	6	18,8 %
Загальна кількість	32	100 %

У процесі дослідження було встановлено певні психологічні особливості учнів залежно від рівня сформованості самооцінки.

Учні з високим рівнем самооцінки демонстрували достатню впевненість у власних силах, активність у навчальній діяльності та позитивне ставлення до себе. Для цієї групи були характерними:

- високий рівень самоповаги;
- упевненість у можливості досягнення поставлених цілей;
- активність у соціальній взаємодії;
- нижчий рівень тривожності;
- готовність до подолання труднощів;
- позитивне ставлення до майбутнього.

Під час спостереження було помічено, що такі учні активніше брали участь у групових формах роботи, частіше проявляли ініціативу та не боялися висловлювати власну думку. Вони легше адаптувалися до нових умов та демонстрували більшу емоційну стабільність.

К. Роджерс підкреслював, що позитивне самосприйняття є важливою умовою гармонійного розвитку особистості. На його думку, людина з адекватною самооцінкою здатна більш ефективно реалізовувати власний потенціал та успішніше долати життєві труднощі [28].

Учні із середнім рівнем самооцінки загалом адекватно оцінювали свої можливості та здібності, однак у деяких ситуаціях демонстрували невпевненість, емоційну нестійкість та залежність від оцінки оточення. Для них були характерними:

- ситуативна невпевненість у собі;
- чутливість до критики;
- потреба у підтримці значущих людей;
- нестійкість емоційних реакцій;
- прагнення до соціального схвалення.

Подібні результати узгоджуються з дослідженнями І. Кона, який зазначав, що самооцінка підлітків часто характеризується суперечливістю та нестабільністю через активний процес формування самосвідомості [14].

Особливу увагу привертає група учнів із низьким рівнем самооцінки. Такі респонденти характеризувалися:

- невпевненістю у власних силах;
- підвищеною тривожністю;
- схильністю до самокритики;
- труднощами у прийнятті рішень;
- уникненням складних ситуацій;
- страхом помилки;
- зниженим рівнем соціальної активності.

Під час дослідження було помічено, що учні з низькою самооцінкою значно рідше проявляли ініціативу, уникали відповідей перед класом та демонстрували емоційну напруженість у ситуаціях оцінювання.

С. Куперсміт у своїх дослідженнях доводить, що низька самооцінка часто супроводжується високим рівнем тривожності, невпевненістю у собі та

труднощами соціальної адаптації. Науковець наголошував, що формування самооцінки значною мірою залежить від сімейного виховання, підтримки з боку батьків та досвіду успішної діяльності.

Таблиця 2.2 Психологічні особливості учнів із різним рівнем самооцінки

Рівень самооцінки	**Основні психологічні характеристики**
Високий рівень	Упевненість у собі, активність, емоційна стабільність, позитивне самосприйняття
Середній рівень	Відносна адекватність самооцінки, ситуативна невпевненість, залежність від оцінки оточення
Низький рівень	Тривожність, невпевненість, самокритичність, уникнення труднощів

Отримані результати дозволяють стверджувати, що рівень самооцінки безпосередньо впливає на поведінку, емоційний стан та адаптаційні можливості підлітків.

Учні з високою самооцінкою демонстрували:

- кращу здатність до саморегуляції;
- вищу стресостійкість;
- більшу соціальну активність;
- позитивніше ставлення до навчальної діяльності.

Напротиваю їм респонденти з низькою самооцінкою частіше проявляли:

- емоційну нестабільність;
- страх невдачі;
- труднощі у міжособистісній взаємодії;
- знижену навчальну мотивацію.

А. Бандура у своїй теорії самоефективності підкреслював, що впевненість людини у власних можливостях визначає рівень її активності,

наполегливості та готовності долати труднощі. Люди з високою вірою у власну ефективність демонструють більшу психологічну витривалість та успішніше адаптуються до складних життєвих ситуацій [33].

Таблиця 2.3 Вплив рівня самооцінки на поведінкові та емоційні прояви підлітків

Показники	**Високий рівень самооцінки**	**Середній рівень самооцінки**	**Низький рівень самооцінки**
Упевненість у собі	Висока	Помірна	Низька
Рівень тривожності	Низький	Середній	Високий
Соціальна активність	Висока	Помірна	Низька
Реакція на труднощі	Активне подолання	Ситуативна невпевненість	Уникнення труднощів
Емоційна стабільність	Висока	Помірна	Нестійка

Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок про те, що самооцінка є одним із ключових чинників психологічного розвитку особистості у підлітковому віці.

Переважання середнього рівня самооцінки серед досліджуваних свідчить про відносно достатній рівень сформованості самосвідомості та адекватне ставлення до себе у більшості учнів. Водночас наявність значної кількості респондентів із низькою самооцінкою вказує на необхідність проведення психологічної роботи, спрямованої на:

- розвиток позитивного самосприйняття;
- формування впевненості у собі;
- зниження рівня тривожності;

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- підвищення психологічної стійкості.

Отримані результати також свідчать про те, що учні з вищим рівнем самооцінки демонструють кращу емоційну стабільність, більш упевнено реагують на труднощі та легше адаптуються до нових умов.

Дані результати підтверджують висновки сучасних психологічних досліджень про існування тісного взаємозв'язку між самооцінкою, психологічним благополуччям та адаптаційними можливостями особистості.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання їх для розробки корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування позитивної самооцінки, розвиток життєстійкості та резильєнтності підлітків.

2.3. Дослідження рівня життєстійкості та резильєнтності

Одним із важливих етапів емпіричного дослідження було визначення рівня життєстійкості учнів дев'ятого класу. Для цього було використано тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва, який дозволяє оцінити здатність особистості ефективно долати стресові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до складних життєвих обставин [16; 37].

Концепція життєстійкості була запропонована американським психологом С. Мадді, який розглядав життєстійкість як систему переконань людини щодо себе, навколишнього світу та власної здатності впливати на події життя. На думку дослідника, життєстійкість є важливим психологічним ресурсом, що допомагає людині протистояти негативному впливу стресу та зберігати ефективність діяльності навіть у несприятливих умовах [37].

За результатами проведеного дослідження було встановлено такі показники рівня життєстійкості:

- високий рівень життєстійкості мають вісім учнів, що становить двадцять п'ять відсотків від загальної кількості респондентів;

- середній рівень життєстійкості виявлено у вісімнадцяти учнів, що становить п’ятдесят шість цілих три десятих відсотка;
- низький рівень життєстійкості мають шість учнів, що становить вісімнадцять цілих сім десятих відсотка.

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість досліджуваних має середній рівень життєстійкості. Це означає, що більшість підлітків загалом здатні адаптуватися до труднощів, контролювати власні емоційні реакції та підтримувати психологічну рівновагу, однак у складних або тривалих стресових ситуаціях можуть потребувати підтримки з боку значущих дорослих, педагогів або психологів.

Таблиця 2.4 Рівні життєстійкості учнів дев’ятого класу

Рівень життєстійкості	**Кількість учнів**	**Відсоток**
Високий рівень	8	25 %
Середній рівень	18	56,3 %
Низький рівень	6	18,7 %
Загальна кількість	32	100 %

Учні з високим рівнем життєстійкості характеризувалися активною життєвою позицією, здатністю контролювати власні емоції, готовністю брати відповідальність за свої дії та ефективно долати труднощі. Такі респонденти демонстрували:

- упевненість у власних силах;
- високий рівень самоконтролю;
- здатність швидко адаптуватися до нових умов;
- позитивне ставлення до труднощів;
- готовність до прийняття рішень;
- емоційну стабільність.

Під час проведення дослідження було помічено, що учні з високим рівнем життєстійкості більш активно взаємодіяли з оточенням, проявляли ініціативність та спокійніше реагували на труднощі й невдачі.

На думку С. Мадді, життєстійкість включає три основні компоненти:

- залученість;
- контроль;
- прийняття ризику [37].

Саме гармонійне поєднання цих компонентів забезпечує здатність людини ефективно долати життєві труднощі та зберігати психологічне благополуччя.

Учні із середнім рівнем життєстійкості загалом демонстрували достатню психологічну стійкість, однак у стресових ситуаціях могли потребувати підтримки з боку оточення. Для цієї групи були характерними:

- ситуативна невпевненість;
- залежність від емоційної підтримки;
- нестійкість емоційних реакцій;
- помірна стресостійкість;
- труднощі у ситуаціях високого психологічного навантаження.

Подібні результати є закономірними для підліткового віку, оскільки емоційна сфера підлітків ще перебуває у процесі активного формування.

Учні з низьким рівнем життєстійкості проявляли:

- емоційну нестійкість;
- труднощі адаптації до нових умов;
- невпевненість у власних можливостях;
- схильність уникати складних ситуацій;
- підвищену тривожність;
- труднощі саморегуляції.

Під час дослідження було встановлено, що такі респонденти значно важче переживали ситуації оцінювання, гостріше реагували на невдачі та частіше демонстрували емоційне напруження.

Д. Леонтьєв у своїх дослідженнях зазначав, що життєстійкість є важливим чинником психологічного благополуччя особистості та сприяє збереженню внутрішньої рівноваги навіть у складних життєвих умовах [16].

Таблиця 2.5 Психологічні особливості учнів із різним рівнем життєстійкості

Рівень життєстійкості	**Основні психологічні характеристики**
Високий рівень	Емоційна стабільність, активність, відповідальність, високий самоконтроль
Середній рівень	Помірна стресостійкість, ситуативна невпевненість, потреба у підтримці
Низький рівень	Тривожність, емоційна нестійкість, уникнення труднощів, низька адаптивність

Наступним етапом дослідження було визначення рівня резильєнтності учнів. Резильєнтність у сучасній психології розглядається як здатність особистості успішно адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, долати стресові ситуації та відновлювати психологічну рівновагу після кризових подій.

Значний внесок у дослідження феномену резильєнтності зробили Н. Гармеці, Е. Вернер, М. Раттер та А. Мастен [36; 40].

Зокрема Е. Вернер у результаті багаторічного дослідження дітей із несприятливих соціальних умов встановила, що частина дітей, незважаючи на складні життєві обставини, демонструє високий рівень адаптації та психологічної стійкості. Саме це стало підґрунтям для подальшого розвитку концепції резильєнтності [40].

Результати дослідження резильєнтності показали, що:

- високий рівень резильєнтності мають сім учнів, що становить двадцять одну цілу дев’ять десятих відсотка;

- середній рівень резильєнтності виявлено у дев’ятнадцяти учнів, що становить п’ятдесят дев’ять цілих чотири десятих відсотка;
- низький рівень резильєнтності мають шість учнів, що становить вісімнадцять цілих сім десятих відсотка.

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня резильєнтності серед досліджуваних учнів.

Таблиця 2.6 Рівні резильєнтності учнів дев’ятого класу

Рівень резильєнтності	**Кількість учнів**	**Відсоток**
Високий рівень	7	21,9 %
Середній рівень	19	59,4 %
Низький рівень	6	18,7 %
Загальна кількість	32	100 %

Учні з високим рівнем резильєнтності демонстрували:

- здатність швидко адаптуватися до змін;
- емоційну врівноваженість;
- уміння контролювати власний емоційний стан;
- оптимістичне ставлення до труднощів;
- здатність ефективно відновлювати психологічну рівновагу після стресових ситуацій.

Такі респонденти характеризувалися більшою впевненістю у власних силах та здатністю продуктивно діяти навіть у складних життєвих умовах.

Анн Мастен називала резильєнтність «звичайним дивом», підкреслюючи, що здатність людини адаптуватися до труднощів є результатом взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів та соціальної підтримки [36].

Учні із середнім рівнем резильєнтності загалом успішно справлялися з труднощами, однак у деяких випадках потребували додаткової психологічної підтримки. Для них були характерними:

- помірна адаптивність;

- ситуативні труднощі саморегуляції;
- залежність від підтримки значущих людей;
- нестійкість у стресових ситуаціях.

Особи з низьким рівнем резильєнтності характеризувалися:

- підвищеною емоційною вразливістю;
- труднощами емоційної саморегуляції;
- недостатньою стресостійкістю;
- схильністю до переживання невдач;
- труднощами психологічного відновлення після стресу.

Під час дослідження було помічено, що такі учні швидше втрачали впевненість у складних ситуаціях та гостріше реагували на негативні життєві події.

Таблиця 2.7 Психологічні особливості учнів із різним рівнем резильєнтності

Рівень резильєнтності	**Основні психологічні характеристики**
Високий рівень	Адаптивність, емоційна стабільність, оптимізм, здатність до відновлення
Середній рівень	Помірна адаптивність, ситуативні труднощі саморегуляції
Низький рівень	Емоційна вразливість, тривожність, низька стресостійкість

Порівняльний аналіз результатів дослідження життєстійкості та резильєнтності свідчить про наявність взаємозв’язку між цими психологічними характеристиками.

Було встановлено, що учні з високими показниками життєстійкості здебільшого демонстрували і вищий рівень резильєнтності. Такі респонденти характеризувалися:

- більшою впевненістю у собі;
- здатністю ефективно долати труднощі;
- вищим рівнем емоційної стабільності;
- кращими адаптаційними можливостями.

Натомість учні з низькими показниками життєстійкості частіше демонстрували низький рівень резильєнтності, що проявлялося у труднощах адаптації, емоційній нестабільності та недостатній здатності до подолання стресу.

Отримані результати підтверджують сучасні психологічні дослідження, згідно з якими життєстійкість та резильєнтність виступають важливими ресурсами психологічного благополуччя особистості та забезпечують ефективну адаптацію до складних життєвих умов.

2.4. Аналіз взаємозв'язку самооцінки з життєстійкістю та резильєнтністю

Одним із ключових завдань емпіричного дослідження було встановлення характеру взаємозв'язку між рівнем самооцінки учнів, їх життєстійкістю та резильєнтністю. Для реалізації цього завдання було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона.

Застосування кореляційного аналізу дозволило визначити силу та напрям статистичного зв'язку між досліджуваними психологічними показниками. Аналіз здійснювався на основі результатів психодіагностичних методик, отриманих у ході дослідження тридцяти двох учнів дев'ятого класу.

У результаті статистичної обробки даних було встановлено такі показники:

- між самооцінкою та життєстійкістю виявлено позитивний кореляційний зв'язок на рівні $r = 0,68$;
- між самооцінкою та резильєнтністю встановлено позитивний кореляційний зв'язок на рівні $r = 0,72$.

Отримані коефіцієнти свідчать про наявність достатньо сильного позитивного взаємозв’язку між досліджуваними характеристиками особистості. Це означає, що зі зростанням рівня самооцінки підвищуються показники життєстійкості та резильєнтності учнів.

Особливо важливим є той факт, що більш тісний зв’язок був встановлений між самооцінкою та резильєнтністю. Це свідчить про те, що впевненість у власних можливостях, позитивне ставлення до себе та сформоване самоприйняття значною мірою впливають на здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів.

Таблиця 2.8 Результати кореляційного аналізу між показниками самооцінки, життєстійкості та резильєнтності

Показники	**Коефіцієнт кореляції (r)**	**Сила зв’язку**	**Характер зв’язку**
Самооцінка життєстійкість	0,68	Сильний	Позитивний
Самооцінка резильєнтність	0,72	Сильний	Позитивний

Результати проведеного кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що самооцінка виступає одним із провідних внутрішніх психологічних ресурсів особистості у підлітковому віці.

Учні з високими показниками самооцінки демонстрували:

- більшу емоційну стабільність;
- упевненість у власних силах;
- вищу здатність до психологічної адаптації;
- готовність долати труднощі;
- активну життєву позицію;
- кращу здатність контролювати власний емоційний стан;

- більш виражену мотивацію досягнення;
- вищий рівень саморегуляції поведінки.

Такі учні легше реагували на труднощі навчального процесу, менш болісно сприймали невдачі та швидше відновлювали емоційну рівновагу після стресових ситуацій.

Натомість респонденти з низьким рівнем самооцінки частіше характеризувалися:

- підвищеною тривожністю;
- невпевненістю у собі;
- емоційною нестійкістю;
- схильністю уникати труднощів;
- страхом помилок;
- залежністю від думки оточення;
- труднощами прийняття рішень;
- нижчим рівнем адаптаційних можливостей.

У процесі спостереження було встановлено, що такі учні значно гостріше реагували на ситуації оцінювання, частіше сумнівалися у власних здібностях та демонстрували нижчу психологічну витривалість у стресових умовах.

Таблиця 2.9 Психологічні особливості учнів залежно від рівня самооцінки

Рівень самооцінки	**Особливості поведінки**	**Рівень життєстійкості**	**Рівень резильєнтності**
Високий	Упевненість, активність, емоційна стабільність	Високий	Високий
Середній	Відносна стабільність, ситуативна невпевненість	Середній	Середній
Низький	Тривожність, невпевненість, уникнення труднощів	Низький	Низький

Аналіз результатів дослідження показав, що позитивна самооцінка сприяє формуванню життєстійкості особистості. Учні, які позитивно оцінюють власні можливості, легше приймають складні життєві ситуації та демонструють вищу готовність до подолання труднощів.

Це пояснюється тим, що позитивна самооцінка:

- формує внутрішнє відчуття компетентності;
- підвищує віру у власні сили;
- сприяє розвитку відповідальності;
- стимулює активне подолання труднощів;
- знижує рівень психологічної вразливості.

У ході дослідження було встановлено, що учні з високою самооцінкою частіше демонстрували такі компоненти життєстійкості, як:

- залученість до діяльності;
- відчуття контролю над подіями;
- готовність приймати новий досвід та ризик.

Ці результати узгоджуються з концепцією життєстійкості С. Мадді, який вважав, що переконання людини у власній здатності впливати на життєві події є важливою умовою психологічної стійкості [37].

Кореляційний зв’язок між самооцінкою та резильєнтністю виявився ще більш вираженим. Це дозволяє стверджувати, що самооцінка значною мірою визначає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати психологічне благополуччя після труднощів.

Учні з позитивною самооцінкою:

- швидше адаптувалися до нових умов;
- демонстрували кращий рівень самоконтролю;
- легше переживали невдачі;
- ефективніше регулювали емоційний стан;
- проявляли оптимізм у складних ситуаціях.

Натомість низька самооцінка негативно впливала на здатність до психологічного відновлення та підвищувала ризик емоційної дезадаптації.

Таблиця 2.10 Прояви життєстійкості та резильєнтності залежно від рівня самооцінки

Психологічні показники	**Висока самооцінка**	**Низька самооцінка**
Реакція на труднощі	Активне подолання	Уникнення проблем
Емоційний стан	Стабільний	Нестабільний
Рівень тривожності	Низький	Підвищений
Адаптація до змін	Швидка	Ускладнена
Упевненість у собі	Висока	Низька
Саморегуляція	Сформована	Недостатня
Мотивація досягнення	Висока	Знижена

Результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про існування статистично значущого взаємозв'язку між самооцінкою, життєстійкістю та резильєнтністю особистості.

Було встановлено, що адекватна позитивна самооцінка:

- сприяє формуванню життєстійкості;
- підвищує здатність до психологічної адаптації;
- забезпечує ефективніше подолання стресових ситуацій;
- позитивно впливає на емоційну стабільність;
- підтримує розвиток резильєнтності.

Отримані результати підтверджують важливу роль самооцінки як внутрішнього психологічного ресурсу особистості у підлітковому віці.

2.5. Практичні рекомендації щодо розвитку самооцінки та резильєнтності

Формування адекватної самооцінки є одним із найважливіших завдань психологічного супроводу особистості у підлітковому віці. Самооцінка

безпосередньо впливає на емоційний стан учня, рівень його впевненості у собі, особливості соціальної взаємодії та здатність долати життєві труднощі.

Підлітковий вік характеризується активним розвитком самосвідомості, формуванням образу «Я», підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення та прагненням до самоствердження. Саме тому недостатній рівень підтримки, критичне ставлення або негативний досвід спілкування можуть негативно впливати на самооцінку учнів та знижувати їх психологічну стійкість.

Для формування адекватної позитивної самооцінки необхідно створити відповідні психологічні умови.

До основних психологічних умов належать:

- позитивна емоційна підтримка;
- розвиток самоповаги;
- створення ситуацій успіху;
- розвиток навичок саморефлексії;
- підтримка особистісної автономії;
- формування навичок позитивного мислення;
- розвиток емоційної компетентності;
- сприятливий психологічний клімат у колективі;
- підтримка з боку сім’ї та педагогів;
- розвиток навичок конструктивного спілкування.

Особливе значення має позитивна емоційна підтримка з боку дорослих. Учні, які відчувають підтримку, довіру та прийняття, мають вищий рівень впевненості у собі та краще адаптуються до труднощів.

Важливим чинником розвитку адекватної самооцінки є створення ситуацій успіху. Навіть незначні досягнення сприяють формуванню відчуття компетентності та віри у власні можливості. У підлітковому віці це особливо важливо, оскільки невдачі часто сприймаються надзвичайно емоційно та можуть негативно впливати на самосприйняття.

Розвиток саморефлексії допомагає учням краще усвідомлювати власні сильні сторони, аналізувати свої емоції та поведінку, а також формувати реалістичне ставлення до себе.

Таблиця 2.11 Психологічні умови формування адекватної самооцінки

Психологічна умова	**Вплив на особистість**
Позитивна емоційна підтримка	Формує впевненість у собі та відчуття безпеки
Ситуації успіху	Підвищують самоповагу та мотивацію
Розвиток саморефлексії	Сприяє усвідомленню власних можливостей
Підтримка автономії	Формує відповідальність і самостійність
Сприятливий психологічний клімат	Знижує тривожність та емоційне напруження
Конструктивне спілкування	Розвиває комунікативну впевненість
Позитивне підкріплення	Підтримує позитивне самосприйняття

Резильєнтність є важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує здатність ефективно адаптуватися до несприятливих умов, долати стресові ситуації та зберігати психологічне благополуччя.

У сучасних умовах соціальної нестабільності, емоційного навантаження та високого рівня стресу розвиток резильєнтності набуває особливого значення для підлітків.

Формуванню резильєнтності сприяють:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування позитивного мислення;
- розвиток стресостійкості;
- підтримка соціальних зв’язків;
- розвиток комунікативних умінь;

- формування навичок подолання труднощів;
- розвиток оптимізму;
- навчання конструктивному вирішенню проблем.

Учні з високим рівнем резильєнтності характеризуються:

- здатністю швидко адаптуватися до змін;
- емоційною стабільністю;
- вищим рівнем самоконтролю;
- упевненістю у власних силах;
- здатністю ефективно долати труднощі;
- позитивним ставленням до майбутнього.

Розвиток резильєнтності сприяє профілактиці емоційного виснаження, підвищує адаптаційні можливості особистості та забезпечує психологічну стійкість у кризових ситуаціях.

Таблиця 2.12 Основні напрями розвитку резильєнтності

Напрям розвитку	**Практичне значення**
Емоційна саморегуляція	Допомагає контролювати емоційний стан
Позитивне мислення	Знижує рівень тривожності
Соціальна підтримка	Підвищує психологічну захищеність
Розвиток оптимізму	Формує впевненість у майбутньому
Комунікативні навички	Полегшують адаптацію у колективі
Подолання труднощів	Формує життєстійкість
Самоконтроль	Підвищує емоційну стабільність

Одним із найбільш ефективних засобів розвитку самооцінки, життєстійкості та резильєнтності є використання психологічних тренінгів і корекційно-розвивальних програм.

Тренінгова робота дозволяє створити безпечне психологічне середовище, у якому учні можуть вільно висловлювати власні емоції, розвивати навички самопізнання та формувати позитивне ставлення до себе.

До найбільш ефективних форм психологічної роботи належать:

- тренінги особистісного зростання;
- вправи на розвиток самоприйняття;
- програми розвитку емоційної саморегуляції;
- арттерапевтичні методики;
- психокорекційні заняття;
- групові дискусії;
- рольові ігри;
- вправи на розвиток комунікативних навичок;
- релаксаційні техніки;
- вправи на розвиток позитивного мислення.

Особливу ефективність у роботі з підлітками демонструють арттерапевтичні методики, оскільки вони сприяють емоційному розвантаженню, зниженню тривожності та розвитку самовираження.

Таблиця 2.13 Форми психологічної роботи щодо розвитку самооцінки та резильєнтності

Форма роботи	**Основна мета**
Тренінги особистісного зростання	Формування впевненості у собі
Арттерапія	Зниження емоційного напруження
Рольові ігри	Розвиток соціальних навичок
Групові дискусії	Формування навичок самовираження
Релаксаційні вправи	Зниження тривожності
Психологічне консультування	Надання емоційної підтримки
Вправи на саморефлексію	Усвідомлення власних ресурсів

У цьому контексті вважаємо за доцільнке дати деякі практичні рекомендації, орієнтовані на психологів, педагогів, класних керівників та батьків. Зокрема, практичному психологу закладу освіти доцільно:

- проводити регулярну психодіагностику самооцінки та емоційного стану учнів;
- організовувати тренінги розвитку впевненості у собі;
- навчати підлітків навичок емоційної саморегуляції;
- здійснювати профілактику тривожності та емоційного виснаження;
- створювати умови для психологічної підтримки учнів;
- сприяти розвитку позитивного мислення;
- проводити індивідуальні консультації для учнів із низькою самооцінкою;
- залучати батьків до психологічної просвіти.

Важливим напрямом роботи психолога є формування у підлітків навичок конструктивного подолання труднощів та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Педагогам рекомендується:

- підтримувати позитивне ставлення учнів до себе;
- уникати надмірної критики;
- використовувати позитивне підкріплення;
- створювати ситуації успіху;
- сприяти розвитку самостійності учнів;
- підтримувати сприятливий психологічний клімат у класі;
- розвивати навички співпраці та взаємоповаги;
- враховувати індивідуальні особливості підлітків.

Позитивна взаємодія між педагогом та учнем значною мірою впливає на формування впевненості у собі, емоційної стабільності та психологічної стійкості підлітків.

Таблиця 2.14 Практичні рекомендації щодо розвитку самооцінки та резильєнтності

Категорія фахівців	**Основні рекомендації**
Практичні психологи	Тренінги, психодіагностика, консультування
Педагоги	Ситуації успіху, позитивне підкріплення
Батьки	Емоційна підтримка та прийняття
Класні керівники	Формування сприятливого клімату в колективі

У результаті емпіричного дослідження було встановлено особливості взаємозв'язку самооцінки, життєстійкості та резильєнтності учнів підліткового віку.

Результати дослідження показали, що більшість учнів мають середній рівень самооцінки, життєстійкості та резильєнтності, що свідчить про відносно сформовані механізми психологічної адаптації та достатній рівень особистісного розвитку.

Було встановлено, що учні з високим рівнем самооцінки характеризуються:

- вищою емоційною стабільністю;
- більшою впевненістю у власних силах;
- кращими адаптаційними можливостями;
- здатністю ефективніше долати труднощі;
- вищим рівнем життєстійкості;
- більш вираженою резильєнтністю.

Натомість низька самооцінка супроводжувалася:

- підвищеною тривожністю;
- емоційною нестійкістю;
- труднощами саморегуляції;
- нижчим рівнем психологічної стійкості;
- недостатньою здатністю до адаптації.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного статистично значущого взаємозв'язку між самооцінкою, життєстійкістю та резильєнтністю.

Було встановлено, що:

- підвищення рівня самооцінки сприяє розвитку життєстійкості;
- позитивне самосприйняття підвищує здатність до психологічного відновлення;
- самооцінка виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості;
- розвиток резильєнтності сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Отримані результати засвідчили важливу роль самооцінки у формуванні життєстійкості та резильєнтності особистості підлітка.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження ролі самооцінки у формуванні життєстійкості та резильєнтності особистості підліткового віку.

У процесі теоретичного аналізу піднятої нами проблеми було встановлено, що самооцінка є одним із провідних структурних компонентів самосвідомості особистості, який визначає характер ставлення людини до себе, власних можливостей, здібностей та перспектив розвитку. Психологи підкреслювали, що саме самооцінка значною мірою впливає на поведінку особистості, її мотивацію, рівень домагань, емоційний стан та здатність до адаптації.

У ході дослідження було з’ясовано, що життєстійкість є важливим психологічним ресурсом особистості, який забезпечує здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, контролювати власний емоційний стан та ефективно долати труднощі. Основними компонентами життєстійкості визначено залученість, контроль та прийняття ризику. Гармонійний розвиток цих компонентів забезпечує психологічну стійкість особистості та її готовність до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Теоретичний аналіз феномену резильєнтності дозволив встановити, що резильєнтність розглядається сучасними психологами як здатність особистості успішно адаптуватися до несприятливих умов, відновлювати психологічну рівновагу після стресових чи травматичних подій та зберігати психічне благополуччя. Резильєнтність формується під впливом як внутрішніх особистісних ресурсів, так і зовнішніх соціальних чинників.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що позитивна адекватна самооцінка сприяє розвитку впевненості у власних силах, підвищує стресостійкість, знижує рівень тривожності та забезпечує ефективнішу адаптацію особистості до складних життєвих умов. Натомість низька самооцінка часто супроводжується емоційною нестійкістю, невпевненістю у собі, труднощами саморегуляції та схильністю до дезадаптації.

Отримані у процесі дослідження рівня самооцінки результати свідчать про переважання середнього рівня самооцінки серед підлітків, що є характерним для даного вікового періоду. Водночас наявність учнів із низьким рівнем самооцінки свідчить про необхідність психологічної підтримки та проведення корекційно-розвивальної роботи.

Було встановлено, що учні з високими показниками життєстійкості характеризуються більшою емоційною стабільністю, активною життєвою позицією, здатністю до самоконтролю та готовністю долати труднощі.

Дослідження резильєнтності засвідчило, що учні з високими показниками резильєнтності продемонстрували кращі адаптаційні можливості, здатність швидше відновлювати психологічну рівновагу після стресових ситуацій та ефективніше контролювати власний емоційний стан.

Отримані у процесі кореляційного аналізу показники підтвердили наявність позитивного взаємозв’язку між самооцінкою та життєстійкістю на рівні $r = 0,68$, а також між самооцінкою та резильєнтністю на рівні $r = 0,72$. Це свідчить про те, що зі зростанням рівня самооцінки підвищуються показники психологічної стійкості та здатності особистості адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Результати дослідження засвідчили існування статистично значущого взаємозв’язку між самооцінкою, життєстійкістю та резильєнтністю особистості. Було доведено, що самооцінка виступає важливим внутрішнім психологічним ресурсом, який визначає особливості емоційного реагування, поведінкових стратегій та адаптаційних можливостей підлітків [1].

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо розвитку адекватної самооцінки, життєстійкості та резильєнтності підлітків. Встановлено, що ефективними засобами психологічної підтримки є тренінгові програми особистісного розвитку, вправи на формування самоприйняття, розвиток емоційної саморегуляції, створення ситуацій успіху, психологічне консультування та підтримка позитивного соціально-психологічного клімату.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують важливу роль самооцінки у формуванні життєстійкості та резильєнтності особистості підліткового віку та засвідчують необхідність подальшого вивчення зазначеної проблематики в умовах сучасних соціальних викликів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей формування самооцінки та резильєнтності у різних вікових групах, а також у розробці ефективних психокорекційних програм розвитку психологічної стійкості особистості.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славська К. О. Психологія особистості та життєва стратегія. Київ : Либідь, 2018. 304 с.
2. Андрєєва О. Ф. Самооцінка як чинник розвитку особистості підлітка. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 15–23. Балл Г. О. Психологічна стійкість особистості в умовах суспільних змін. *Психологічний часопис*. 2019. № 5. С. 12–20.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2021. 256 с.
4. Бондарчук О. І. Психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. № 3. С. 44–50. Варбан М. Ю. Розвиток життєстійкості особистості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 1. С. 34–42.
5. Ващенко І. В. Резильєнтність особистості як предмет психологічного дослідження. *Габітус*. 2022. № 35. С. 115–120. Волошина Н. В. Психологічні ресурси особистості в умовах стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 11. Вип. 21. С. 56–63.
6. Галецька І. І. Самооцінка та психологічне благополуччя особистості. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 198 с.
7. Гріньова О. М. Особливості формування самооцінки у підлітковому віці. *Психологічний журнал*. 2021. № 7 (3). С. 48–57.
8. Долинська Л. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Каравела, 2020. 376 с.
9. Дуткевич Т. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 280 с.
10. Журавльова Л. П. Психологія емоційної стійкості особистості. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 210 с.
11. Карпенко Є. В. Резильєнтність як чинник психологічного здоров’я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 77–84.

12. Кириченко Т. С. Життєстійкість особистості та її психологічні ресурси. *Психологічний часопис*. 2021. № 7 (11). С. 28–36.
13. Кокун О. М. Психологія життєстійкості особистості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 184 с.
14. Кон І. С. Психологія ранньої юності. Київ : Академія, 2017. 312 с.
15. Крайг Г. Психологія розвитку. Київ : Основи, 2018. 560 с.
16. Леонтьєв Д. О. Життєстійкість як психологічний ресурс особистості. *Психологічні дослідження*. 2019. № 12. С. 25–37.
17. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2020. 448 с.
18. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 364 с.
19. Музика О. Л. Самооцінка особистості: психологічний аналіз. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 1. Вип. 50. С. 98–107.
20. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 464 с.
21. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2019. 468 с.
22. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ : Наш час, 2018. 280 с.
23. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ : Академвидав, 2019. 280 с.
24. Сердюк Л. З. Психологія мотивації та саморозвитку особистості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 192 с.
25. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 298 с.
26. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічні аспекти. Київ : Міленіум, 2021. 320 с.
27. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами сучасності : психологічні ризики та ресурси. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 412 с.

28. Фурман А. В. Психологія Я-концепції особистості. Тернопіль : Економічна думка, 2019. 310 с.
29. Хоменко-Семенова Л. О. Резильєнтність як ресурс розвитку особистості. *Психологія особистості*. 2021. № 1 (12). С. 91–99. Цимбалюк І. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Професіонал, 2020. 408 с.
30. Чернобровкіна В. А. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях. Київ : Слово, 2022. 240 с.
31. Шевченко Н. Ф. Психологічні особливості емоційної стійкості підлітків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету*. 2020. № 2. С. 52–58.
32. Якимчук Б.А., Якимчук І.П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога *Психологічний журнал*. 2020. (4). С.78-88.
33. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman and Company, 2019. 604 p.
34. Bonanno G. A. Resilience in the Face of Potential Trauma. *Current Directions in Psychological Science*. 2018. Vol. 14. No. 3. P. 135–138.
35. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2020. Vol. 18. No. 2. P. 76–82.
36. Masten A. S. Resilience Theory and Research on Children and Families. *Journal of Family Theory and Review*. 2018. Vol. 10. No. 1. P. 12–31.
37. Maddi S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Dordrecht : Springer, 2020. 88 p.
38. Rutter M. Resilience as a Dynamic Concept. *Development and Psychopathology*. 2018. Vol. 24. No. 2. P. 335–344. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 2019. 326 p.
39. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2021. Vol. 83. No.

1. P. 10–28. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York : Free Press, 2018. 368 p.

40. Werner E. E. Resilience in Development. *Current Directions in Psychological Science*. 2020. Vol. 4. No. 3. P. 81–85. World Health Organization. Adolescent Mental Health. Geneva : WHO, 2023.

ДОДАТОК А

Анкета учасника дослідження

Шановний учаснику!

Просимо Вас взяти участь у психологічному дослідженні, спрямованому на вивчення особливостей самооцінки, життєстійкості та резильєнтності підлітків. Отримані результати будуть використані виключно в наукових цілях. Дослідження є анонімним.

Загальні відомості

1. Вік: _____
2. Стать: _____
3. Клас: _____

ДОДАТОК Б

Методика дослідження самооцінки особистості

Інструкція:

Уважно прочитайте наведені твердження та оберіть один із варіантів відповіді:

- «так»;
- «частково»;
- «ні».

Твердження

1. Я впевнений(а) у власних силах.
2. Мені важко приймати рішення самостійно.
3. Я задоволений(а) собою.
4. Я часто порівнюю себе з іншими людьми.
5. Я вважаю себе успішною людиною.
6. Я легко переживаю невдачі.
7. Я вірю у власні можливості.
8. Мені складно відстоювати власну думку.
9. Я позитивно ставлюся до себе.
10. Я часто сумніваюся у своїх здібностях.

Обробка результатів

- високий рівень самооцінки — 24–30 балів;
- середній рівень самооцінки — 16–23 бали;
- низький рівень самооцінки — 0–15 балів.

ДОДАТОК В

Тест життєстійкості Сальваторе Мадді

(адаптація Д. Леонтьєва)

Основні шкали методики

1. Залученість

Відображає рівень активної участі людини у власному житті, інтерес до діяльності та прагнення до самореалізації.

2. Контроль

Характеризує переконання особистості у здатності впливати на події власного життя.

3. Прийняття ризику

Визначає готовність людини сприймати життєві труднощі як можливість отримання нового досвіду.

Приклади тверджень

1. Я намагаюся бути активним у будь-якій діяльності.
2. Навіть у складних ситуаціях я шукаю шляхи вирішення проблеми.
3. Я вважаю, що можу впливати на своє життя.
4. Зміни допомагають людині розвиватися.
5. Я не боюся нових життєвих ситуацій.

Інтерпретація результатів

- високий рівень життєстійкості;
- середній рівень життєстійкості;
- низький рівень життєстійкості.

ДОДАТОК Г

Методика визначення рівня резильєнтності

Інструкція

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашій поведінці.

Варіанти відповідей

1 — зовсім не погоджуюся

2 — частково не погоджуюся

3 — важко відповісти

4 — частково погоджуюся

5 — повністю погоджуюся

Твердження

1. Я швидко відновлююся після труднощів.
2. У складних ситуаціях я намагаюся зберігати спокій.
3. Я вірю у власні сили навіть після невдач.
4. Я легко адаптуюся до змін.
5. Я можу контролювати власні емоції.
6. Я знаходжу підтримку у близьких людей.
7. Я намагаюся позитивно мислити.
8. Я здатний(а) долати життєві труднощі.
9. Я не здаюся після невдач.
10. Я вірю у можливість подолання труднощів.

Інтерпретація результатів

- високий рівень резильєнтності — 41–50 балів;
- середній рівень резильєнтності — 26–40 балів;
- низький рівень резильєнтності — 0–25 балів.

ДОДАТОК Д

Таблиці результатів емпіричного дослідження

Таблиця Д.1

Результати дослідження самооцінки

Рівень самооцінки	Кількість учнів	Відсоток
Високий	9	28,1 %
Середній	17	53,1 %
Низький	6	18,8 %

Таблиця Д.2

Результати дослідження життєстійкості

Рівень життєстійкості	Кількість учнів	Відсоток
Високий	8	25 %
Середній	18	56,3 %
Низький	6	18,7 %

Таблиця Д.3

Результати дослідження резильєнтності

Рівень резильєнтності	Кількість учнів	Відсоток
Високий	7	21,9 %
Середній	19	59,4 %
Низький	6	18,7 %

Таблиця Д.4

Результати кореляційного аналізу

Показники	Коефіцієнт кореляції
Самооцінка — життєстійкість	0,68
Самооцінка — резильєнтність	0,72

ДОДАТОК Е

Приклад індивідуального протоколу дослідження

№ респон-дента	Самооцінка	Життєстійкість	Резильєнтність
1	високий	високий	високий
2	середній	середній	середній
3	низький	низький	низький
4	середній	високий	середній
5	високий	високий	високий

ДОДАТОК Ж

Практичні вправи
для розвитку самооцінки та резильєнтності

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: розвиток позитивного самосприйняття.

Учням пропонується записати:

- свої сильні сторони;
- власні досягнення;
- якості, які допомагають долати труднощі.

Вправа «Щоденник успіху»

Мета: формування позитивної самооцінки.

Щодня учень записує:

- три власні успіхи;
- позитивні події дня;
- труднощі, які вдалося подолати.

Вправа «Коло підтримки»

Мета: розвиток соціальної підтримки та резильєнтності.

Учень визначає людей, до яких може звернутися у складній ситуації:

- батьки;
- друзі;
- учителі;
- психолог;
- інші значущі особи.

Вправа «Контроль емоцій»

Мета: розвиток емоційної саморегуляції.

Використовуються:

- дихальні вправи;
- техніки релаксації;
- вправи на усвідомлення емоцій.

ДОДАТОК З

Рекомендації для педагогів і батьків

Рекомендації педагогам

- створювати ситуації успіху для учнів;
- підтримувати позитивний психологічний клімат;
- уникати приниження та надмірної критики;
- формувати навички самостійності;
- сприяти розвитку впевненості у собі.

Рекомендації батькам

- підтримувати дитину емоційно;
- визнавати її досягнення;
- допомагати конструктивно переживати невдачі;
- формувати позитивне ставлення до себе;
- розвивати навички відповідальності та самостійності.