

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

ПРОКОПУК ІРИНА АНДРІЇВНА

**ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Освітня програма «Психологія»
Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена Василівна Сторож

Рівне, 2025

РЕЗЮМЕ

Структура роботи. Наукова робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 66 найменувань та 9 додатків. Основний зміст роботи викладений на 55 сторінках друкованого тексту і включає 8 рисунків і 1 таблицю. Повний обсяг наукової роботи складає 120 сторінок.

Об'єкт дослідження: особливості формування життєстійкості у дорослих в умовах війни. **Предмет дослідження:** вплив самооцінки на формування життєстійкості особистості в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично вивчити і емпірично дослідити вплив самооцінки на формування життєстійкості особистості в умовах війни.

Відповідно до мети дослідження ми визначили такі **завдання**: 1. Розглянути теоретичні засади дослідження впливу самооцінки на формування життєстійкості особистості в умовах війни. 2. Дослідити рівень розвитку самооцінки і життєстійкості у дорослих в умовах війни. 3. Виявити взаємозв'язок між показниками самооцінки і життєстійкості у дорослих в умовах війни. 4. Розробити і впровадити психологічну програму формування життєстійкості особистості в умовах війни з опорою на стабільну самооцінку.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували комплекс *методів*: *теоретичні* – узагальнення, синтез, аналіз, дедукція, індукція, моделювання, систематизація, конструювання; *емпіричні* – тестування: 1. Шкала самооцінки (RSES), 2. Опитувальник дослідження самоствавлення, 3. Тест смисложиттєвих орієнтацій, 4. Тест життєстійкості, 5. Шкала самоефективності, 6. Шкала психологічного стресу PSM-25; *статистичні* – метод лінійного кореляційного аналізу К. Пірсона і непараметричний статистичний метод відмінностей для залежних вибірок Т – критерій Вілкоксона з наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом.

Організація та емпірична база дослідження: Емпіричне дослідження впливу самооцінки на формування життєстійкості особистості в умовах війни проводилося на декількох базах: на базі студії краси «Афіна» (12 жінок і 3 чоловіка), на базі Народного аматорського вокального ансамблю «Оберіг» (13 жінок і 2 чоловіка) і на базі психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету як денної, так і заочної форми навчання, освітнього ступеня «магістр» зі спеціальностей 053 Психологія (37 жінок і 10 чоловіків). Загалом у науково-практичному дослідженні брали участь 77 осіб, віком від 25 до 65 років, серед них: чоловічої статі – 15 осіб; жіночої статі – 62 особи.

Теоретична та практична значимість роботи полягає в: уточненні сутності понять «самооцінка», «життєстійкість» та їх особливості, ознаки і види; впровадженні результатів дослідження у консультативний і організаційний процес ЗВО і різних організацій та підприємств з ціллю застосування психологічної програми формування життєстійкості особистості в умовах війни з опорою на стабільну самооцінку.

Прогнозовані припущення про організацію подальших досліджень об'єкта. Формування життєстійкості особистості на базі стабільної самооцінки залишається актуальним для осіб різного віку, особливо в період війни.

Ключові слова: самооцінка, самоствавлення, самоцінність, самокерівництво, самокритика, внутрішня конфліктність, життєстійкість, мета в житті, задоволеність життям, локус контролю -Я, залученість, контроль, прагнення до ризику, самоефективність, стрес.

RESUME

Structure of the work. The scientific work consists of an introduction, three sections, general conclusions, a list of sources used, which includes 66 items and 9 appendices. The main content of the work is set out on 55 pages of printed text and includes 8 figures and 1 table. The full volume of the scientific work is 120 pages.

Object of research: features of the formation of resilience in adults in war conditions. Subject of research: the influence of self-esteem on the formation of individual resilience in war conditions.

Purpose of the research: to theoretically study and empirically investigate the influence of self-esteem on the formation of individual resilience in war conditions.

In accordance with the purpose of the research, we have identified the **following tasks:** 1. To consider the theoretical principles of studying the influence of self-esteem on the formation of individual resilience in war conditions. 2. To investigate the level of development of self-esteem and resilience of adults in war conditions. 3. To identify the relationship between self-esteem and resilience indicators in adults in wartime. 4. To develop and implement a psychological program for the formation of resilience of the individual in wartime based on stable self-esteem.

To solve the tasks set, we used a set of methods: theoretical - generalization, synthesis, analysis, deduction, induction, modeling, systematization, construction; empirical - testing: 1. Self-Esteem Scale (RSES), 2. Self-Attitude Research Questionnaire, 3. Test of Meaningful Life Orientations, 4. Resilience Test, 5. Self-Efficacy Scale, 6. PSM-25 Psychological Stress Scale; statistical - K. Pearson's linear correlation analysis method and non-parametric statistical method of differences for dependent samples T - Wilcoxon test with subsequent qualitative interpretation and content analysis.

Organization and empirical basis of the study: An empirical study of the influence of self-esteem on the formation of a person's resilience in wartime was conducted on several bases: on the basis of the "Athena" beauty studio (12 women and 3 men), on the basis of the «Oberig» People's Amateur Vocal Ensemble (13 women and 2 men), and on the basis of the Faculty of Psychology and Natural Sciences of the Rivne State Humanitarian University, both full-time and part-time, with a Master's degree in the specialty 053 Psychology (37 women and 10 men). In total, 77 people aged 25 to 65 participated in the scientific and practical study, including: 15 men; 62 women.

The theoretical and practical significance of the work lies in: clarifying the essence of the concepts of «self-esteem», «resilience» and their features, signs and types; implementation of the research results into the consultative and organizational process of higher education institutions and various organizations and enterprises with the aim of applying the psychological program of forming the resilience of the individual in war conditions based on stable self-esteem.

Projected assumptions about the organization of further research on the object. The formation of the resilience of the individual on the basis of stable self-esteem remains relevant for people of different ages, especially during the war. **Keywords:** self-esteem, self-attitude, self-worth, self-leadership, self-criticism, internal conflict, resilience, purpose in life, life satisfaction, locus of control -I, involvement, control, risk-taking, self-efficacy, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Феномен життєстійкості у вітчизняній та зарубіжній психології	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
1.2. Основні наукові погляди на поняття «самооцінка» у сучасній психології	Error! Bookmark not defined.
1.3. Психологічні аспекти війни	Error! Bookmark not defined.
1.4. Роль самооцінки у формуванні життєстійкості особистості в умовах війни.....	Error! Bookmark not defined.
Висновки до першого розділу	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	Error! Bookmark not defined.
2.1. Методика, організація та процедура дослідження	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Висновки до другого розділу.....	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ III. ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ З ОПОРОЮ НА СТАБІЛЬНУ САМООЦІНКУ.	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
3.1. Розробка і впровадження психологічної програми формування життєстійкості особистості в умовах війни з опорою на стабільну самооцінки.....	Error! Bookmark not defined.
or! Bookmark not defined.	
3.2. Результати ефективності впровадження програми психологічного впливу	Error! Bookmark not defined.

Висновки до третього розділу.....	Error! Bookmark not defined.
ВИСНОВКИ	10
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ...Error! Bookmark not defined.	
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство переживає період надзвичайної напруги, коли воєнні події створюють тривалий та інтенсивний психологічний тиск на населення. Екстремальні життєві обставини провокують різнорівневі стресові реакції, що суттєво підривають психічну рівновагу, знижують готовність до соціальної взаємодії та підвищують ймовірність виникнення труднощів. Водночас, ці фактори формують умови, які сприяють розвитку дезадаптаційних станів. Такі виклики актуалізують потребу у всебічному дослідженні психологічних властивостей особистості, здатних забезпечити ефективне функціонування в умовах невизначеності.

Не дивлячись на багаторічний інтенсивний розвиток психологічної науки й велику кількість праць, присвячених феномену самооцінки, інтерес до цього конструкту залишається стабільно високим. Систематичне дослідження особливостей її формування, проявів і функціонального значення, а також аналіз зав'язків самооцінки з іншими психічними характеристиками призвели до закріплення уявлення про неї як про ключовий внутрішній ресурс людини. Самооцінка розглядається як чинник, який визначає результативність діяльності, якість міжособистісного спілкування, соціальний статус, поведінковий стиль і структуру особистісних рис. Найважливіше те, що вона безпосередньо впливає на вибір стратегій подолання труднощів у різних життєвих ситуаціях, зумовлюючи спосіб реагування та ефективність адаптації.

У сучасній психології життєстійкість розглядається як багатовимірний конструкт, що окреслює здатність людини протистояти стресовим впливам, утримуючи внутрішню рівновагу та зберігаючи ефективність власної

діяльності. Аналіз даного феномену здійснювався у взаємозв'язку з адаптацією в соціальному середовищі, соматичним і психічним благополуччям, ціннісними орієнтаціями, індивідуально-типологічними характеристиками, особливостями ставлення до себе та специфікою саморегуляційних механізмів.

Початок системного вивчення онтогенезу самооцінки пов'язують із працями В. Джеймса, який, досліджуючи структуру самосвідомості, окреслив самооцінку як значущу складову внутрішнього світу людини та сформував підґрунтя для подальших наукових пошуків у цій сфері. Пізніше американські соціологи Дж. Мід і Р. Мінтон запропонували ключові положення теорії статусів і ролей, яку згодом поглибив Т. Парсонс, заклавши основи сучасного розуміння соціального формування особистості.

У сучасній психологічній літературі вплив самооцінки на становлення особистості розкрито в працях багатьох дослідників. Зокрема, значний внесок у цю тематику зробили В. Герасина, М. Гернешій, Х. Зеленевиц, Л. Злочевська, Т. Криль, В. Малуша, У. Михайлишин, І. Поліщук та інші автори, чії роботи окреслили самооцінку як один із визначальних чинників психічного розвитку й поведінкових стратегій людини.

Проблематику формування життєстійкості в умовах воєнних дій та тривалих кризових ситуацій у різні періоди досліджували як українські, так і зарубіжні науковці. Серед них С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, М. Маркова, Т. Титаренко, а також Т. Бетанкерт, Дж. Вільямсон, Е. Ентоні та ін. Праці цих дослідників заклали концептуальну основу для розуміння того, як людина адаптується, зберігає внутрішні ресурси й відновлюється у середовищі, позначеному високим рівнем загрози та невизначеності.

Актуальність зазначеної проблематики зумовлена тим, що життєстійкість постає одним із ключових психологічних ресурсів, який визначає здатність людини адаптуватися до мінливих, складних і часто кризових умов сучасного життя. У науковому дискурсі вона розглядається як інтегральний показник внутрішньої сили та гнучкості, що дає можливість особистості зберігати цілісність власного психічного функціонування навіть за умов інтенсивного

стресу чи емоційного перенавантаження. Саме тому вивчення впливу самооцінки на формування життєстійкості набуває особливої ваги у періоди соціальної нестабільності, воєнних загроз, економічної турбулентності та системних суспільних змін. Відтак, дана актуальність і зосередила нашу увагу на темі: «Вплив самооцінки на формування життєстійкості особистості в умовах війни».

Об'єкт дослідження: особливості формування життєстійкості у дорослих в умовах війни.

Предмет дослідження: вплив самооцінки на формування життєстійкості особистості в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично вивчити і емпірично дослідити вплив самооцінки на формування життєстійкості особистості в умовах війни.

Відповідно до мети дослідження ми визначили такі **завдання:**

1. Розглянути теоретичні засади дослідження впливу самооцінки на формування життєстійкості особистості в умовах війни.

2. Дослідити рівень розвитку самооцінки і життєстійкості у дорослих в умовах війни.

3. Виявити взаємозв'язок між показниками самооцінки і життєстійкості у дорослих в умовах війни.

4. Розробити і впровадити психологічну програму формування життєстійкості особистості в умовах війни з опорою на стабільну самооцінку.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували комплекс *методів:* *теоретичні* – узагальнення, синтез, аналіз, дедукція, індукція, моделювання, систематизація, конструювання; *емпіричні* – тестування: 1. Шкала самооцінки М. Розенберга (RSES), 2. Опитувальник дослідження самоствалення В. Століна і С. Пантисєва, 3. Тест смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо та Л. Махолика, 4. Тест життєстійкості (С. Мадді), 5. Шкала самоефективності (Р. Шварцера та М. Єрусалема), 6. Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона; *статистичні* – метод лінійного кореляційного аналізу К. Пірсона і непараметричний статистичний метод відмінностей для залежних

вибірок T – критерій Вілкоксона з наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом.

Статистичний аналіз даних та графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0) for Windows.

Методологічною та теоретичною основою дослідження стали загальні принципи психологічної науки. У розкритті феномену життєстійкості у вітчизняній та зарубіжній психології ми спиралися на праці таких вчених як: Д. Асонов, Е. Вернер, Г. Гросс, О. Корніяка, А. Корнева, О. Купреєва, С. Мадді, А. Мастен, В. Предко, Л. Сердюк, Р. Сміт, М. Унгар, О. Хаустова, О. Чиханцова та інші.

Основні наукові погляди на поняття «самооцінка» у сучасній психології досліджували такі вчені як: А. Бахвалова, Р. Бернс, М. Вагнер, С. Гончаренко, В. Джеймс, І. Ковалишин, К. Леонович, А. Маслоу, Р. Павелків, М. Пирлик, Т. Прокопенко, О. Рябчикова, Н. Устіменко та інші.

Психологічні аспекти війни характеризували наступні вчені: А. Бек, В. Гезун, Д. Кларк, Т. Рашід, К. Ріфф, О. Яцина та інші.

Цінною базою у дослідженні ролі самооцінки у формуванні життєстійкості особистості в умовах війни стали роботи таких вчених як: В. Бедан, Р. Бернс, І. Данилюк, С. Кобейс, С. Мадді, Дж. Марвел, Л. Сердюк, Л. Уеллс, О. Чиханцова та інші.

Організація та емпірична база дослідження: Емпіричне дослідження впливу самооцінки на формування життєстійкості особистості в умовах війни проводилося на декількох базах: на базі студії краси «Афіна» (12 жінок і 3 чоловіка), на базі Народного аматорського вокального ансамблю «Оберіг» (13 жінок і 2 чоловіка) і на базі психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету як денної, так і заочної форми навчання, освітнього ступеня «магістр» зі спеціальностей 053 Психологія (37 жінок і 10 чоловіків). Загалом у науково-практичному дослідженні брали участь 77 осіб, віком від 25 до 65 років, серед них: чоловічої статі – 15 осіб; жіночої

статі – 62 особи.

У формувальному експерименті брали участь 32 дорослі особи з однаковими соціально-демографічними показниками: із них 16 осіб становили контрольну групу (КГ) і 16 осіб становили експериментальну групу (ЕГ).

Наукова новизна отриманих результатів виявляється: у дослідженні ролі самооцінки у формуванні життєстійкості особистості в умовах війни; у виявленні рівня розвитку самооцінки і життєстійкості у дорослих в умовах війни; у виявленні взаємозв'язку між показниками самооцінки і життєстійкості у дорослих в умовах війни; у виявленні домінуючих психологічних особливостей впливу самооцінки на формування життєстійкості у дорослих в умовах війни.

Теоретична та практична значимість роботи полягає в: уточненні сутності понять «самооцінка», «життєстійкість» та їх особливості, ознаки і види; впровадженні результатів дослідження у консультативний і організаційний процес ЗВО і різних організацій та підприємств з ціллю застосування психологічної програми формування життєстійкості особистості в умовах війни з опорою на стабільну самооцінку.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на звітній науковій конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету за 2024 рік. Рівне, 15-16 травня 2025 р. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у **публікації** автора: Прокопук І. Основні напрямки дослідження життєстійкості у психологічній науці. Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей в умовах війни та поствоєнного періоду: *збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 листопада)*. Упоряд. Р.В. Павелків, Н.В. Корчакова. Рівне, 2025. С. 116-118.

Структура роботи. Наукова робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 66 найменувань та 9 додатків. Основний зміст роботи викладений на 55 сторінках друкованого тексту і включає 8 рисунків і 1 таблицю. Повний обсяг наукової роботи складає

120 сторінок.

ВИСНОВКИ

У ході наукового дослідження впливу самооцінки на формування життєстійкості особистості в умовах війни здійснено наступне:

1. Узагальнено, що життєстійкість допомагає людині переосмислювати досвід, знаходити внутрішні опори, впорядковувати хаотичні переживання й адаптуватися до постійних змін, що є критично важливим у ситуації воєнної невизначеності.

Відзначено, що визначальною умовою процесу життєстійкості виступає рівень самооцінки. Позитивна та стабільна самооцінка посилює відчуття контролю, упевненості у власних силах і здатності впливати на перебіг подій, що безпосередньо формує базу життєстійкості. Наукові дані показують, що люди з вищою самооцінкою демонструють активніші стратегії подолання, краще регулюють емоції та частіше сприймають стресові події як виклик, а не катастрофу. Саме тому самооцінка виступає не лише складником, а й механізмом зміцнення життєстійкості, створюючи внутрішню основу для психологічного відновлення й стійкого функціонування у воєнний період.

2. Досліджено, що показник «самооцінка» у дорослих має середній рівень розвитку, що свідчить про їх нестабільну самоцінність і самоповагу. У таких дорослих їх успіхи призводять до суттєвого підвищення самооцінки, тоді як невдачі – до її виразного зниження, що зумовлює певну нестійкість у сприйнятті власної особистості. Разом із тим, загальна самоповага переважає, що свідчить про здатність дорослих реалістично оцінювати власні сильні та слабкі сторони, визнавати помилки та підтримувати позитивне ставлення до себе навіть у складних умовах. Однак, у них періодично виникає тенденція до

надмірного самозвинувачення та тривалого аналізу того, що не вдалося передбачити чи проконтролювати.

Виявлено, що показник «самоставлення» у дорослих має середній рівень розвитку з тенденцією до низького, що свідчить про їх прагнення до усвідомлення власної цінності та глибшого розуміння себе. Їм притаманне поєднання самовпевненості та самокритичності, що може як підтримувати їх у розвитку Я-концепції, так і створювати певні труднощі.

3. Досліджено, що показник «смисложиттєві орієнтації» у дорослих знаходиться на середньому рівні розвитку, що відображає їх цілепокладання, життєстійкість, зацікавленість у житті та готовність брати участь у важливих подіях їх сьогодення. Разом із тим, частина дорослих не можуть отримувати задоволення від життя переживаючи постійні фрустрації.

Виявлено, що показник «життєстійкість» у дорослих знаходиться на середньому рівню розвитку з тенденцією до низького, що свідчить про наявність у них емоційних, мотиваційних та когнітивних труднощів у ситуаціях невизначеності, які вимагають витримки, стресостійкості у навчанні, в роботі та в реалізації задумів.

Досліджено, що показник «самоефективність» у дорослих знаходиться на середньому рівні розвитку, що свідчить про їх достатню впевненість у власних здібностях, здатність вирішувати поточні завдання та при можливості ефективно організовувати діяльність для досягнення цілей.

4. Виявлено, що показник «стрес» у дорослих знаходиться на середньому рівні прояву з тенденцією до високого, що свідчить про їх схильність до тривалого стресу та емоційного виснаження в умовах війни, яке проявляється у когнітивній, мотиваційній, поведінковій, емоційній та фізіологічних сферах.

5. Доведено, що між показниками самооцінка і показниками життєстійкості у дорослих існують виражені кореляційні зв'язки в межах статистичної значущості $p < 0,01$, $p < 0,05$. Результати кореляційного аналізу демонструють суттєву сутність встановленого взаємозв'язку, який проявляється у різних формах та аспектах.

6. Формувальний етап дослідження показав, що розроблена і впроваджена психологічна програма формування життєстійкості особистості в умовах війни з опорою на стабільну самооцінку забезпечила підвищення стійкості, відповідальності та самоорганізації дорослих.