Група є закритою, з повагою до конфіденційності кожної учасниці, та створює атмосферу довіри, де кожен голос почутий і важливий.

Досвід вимушеного переселення відкриває можливості для глибокого переосмислення особистих життєвих орієнтирів і цінностей, що нерідко слугує каталізатором особистісного зростання. Крім того, складні обставини, в яких опиняються ВПО, сприяють формуванню стресостійкості – важливої психологічної якості, яка допомагає не лише справлятися з теперішніми викликами, а й ефективно функціонувати в майбутньому.

Усвідомлення й активне використання власних сильних сторін дозволяє ВПО краще реалізовувати наявні можливості – звертатися по психологічну підтримку, налагоджувати соціальні зв'язки, інтегруватися в нове середовище та досягати особистих цілей.

Важливим кроком подальших наукових розвідок є узагальнення практичного досвіду роботи, відповідно до зазначеної проблеми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. мат-лів ІІ міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. С. 276–279.

2. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1706-18.

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Байдак Анна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
annbaidak@gmail.com

Самооцінка є важливим психологічним фактором, що визначає здатність індивіда справлятися з труднощами та стресом, а також відіграє ключову роль у формуванні його самосвідомості. Вона формує уявлення людини про власну цінність, здібності та потенціал. Це є основою для розуміння

того, як людина реагує на зовнішні обставини, зокрема стресові ситуації.

В умовах кризових ситуацій самооцінка може мати різний прояв. З одного боку, висока самооцінка сприяє розвитку стресостійкості, даючи можливість людині ефективно долати труднощі, зберігати оптимізм та надію на подолання негараздів. З іншого боку, занижена самооцінка може підвищувати вразливість до стресу, що проявляється у відсутності впевненості в собі та своїх силах, у прагненні уникати складних ситуацій, що посилює емоційний дистрес.

Особливо важливим є дослідження самооцінки підлітків, оскільки в цьому віці відбувається активне формування основи дорослої ідентичності. Підлітковий вік є періодом, коли індивід активно шукає своє місце в суспільстві, визначає власні життєві орієнтири та цінності. Саме в цей період самооцінка є джерелом чисельних проблем, пов’язаних з гострими переживаннями, наслідками яких дуже часто є стреси, фрустраційні стани, хвороби. В умовах сучасного розвитку суспільства, більшість населення нашої країни переживає стан кризи, який зумовлений ситуацією пов’язаною з військовою агресією [1]. Високий рівень стресостійкості в цьому віці, підтриманий стабільною та здоровою самооцінкою, є важливим чинником, що сприяє успішній адаптації до соціальних та емоційних викликів цього періоду.

Самооцінку особистості та вплив її на стресостійкість особистості у своїх працях досліджували Н. Атаманчук, О. Безверхий, Р. Бернс, В. Гриньо, О. Кокун, В. Лавріненко, О. Левченко, У. Михайлишин, А. Мудрик, В. Фесенко та ін. статті на цю тематику публікувалися в українських психологічних журналах як от «Психологія сьогодення» чи «Науковий вісник» [2].

А. Мудрик зазначав, що самооцінка не є вродженою. Формування самооцінки відбувається у процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Соціальне середовище значно впливає на формування самооцінки. Коли самооцінка стає стійкою, то вона перетворюється на велику силу, оскільки змінити її можна за умови зміни ставлення навколишнього середовища. Автор зазначає, що формування адекватної самооцінки значно залежить від справедливості оцінки людей, які входять в оточення підлітка. Адекватне

оцінювання себе в ситуації взаємодії з іншими людьми є одним з основних показників соціально-психологічної адаптації. Якщо самооцінка деформована, то це може сприяти соціальній дезадаптації [3].

У сучасних умовах нестабільного соціального середовища, воєнного стану, інформаційного навантаження та емоційної турбулентності особливої актуальності набуває вивчення психологічних ресурсів підлітків. Самооцінка відіграє центральну роль у формуванні особистості, впливаючи на здатність до адаптації, вибір поведінкових стратегій, рівень тривожності, успішність у навчанні та міжособистісних стосунках.

Незважаючи на значну кількість психологічних досліджень, присвячених проблематиці самооцінки, інтерес до цього феномену залишається незмінно високим. Попередні дослідження показали, що самооцінка безпосередньо впливає на функціонування та розвиток особистості [2]. Активне вивчення особливостей прояву самооцінки, її ролі та значення у життєдіяльності особистості, а також її взаємозв'язку з іншими психологічними феноменами, сприяло утвердженню самооцінки як важливого психологічного ресурсу людини. Вона впливає на продуктивність навчальної та професійної діяльності, міжособистісну комунікацію, статус у суспільстві, стиль поведінки, формування особистісних рис та, головне, на вибір стратегій подолання труднощів у різноманітних життєвих ситуаціях.

Зокрема, дослідження українських науковців підтверджують значущість самооцінки у формуванні стресостійкості та адаптаційних механізмів особистості. Так, У. Михайлишин та В. Гриньо у своїй роботі «Psychological features of impact of adolescent anxiety on self-esteem» (2019) аналізують вплив тривожності на формування самооцінки у підлітковому віці, підкреслюючи, що рівень тривожності може суттєво впливати на самооцінку та, відповідно, на адаптаційні можливості підлітків [4].

Крім того, дослідження О. Кокуна та О. Безверхого «Ukrainian students' Personal Resources and Resistance to War Stress: A Cross-Sectional Survey» (2024) вказує на те, що особистісні ресурси, такі як емоційна стабільність та резильєнтність, тісно пов'язані з рівнем самооцінки та

відіграють ключову роль у протистоянні стресу, спричиненому війною [5].

Таким чином, результати цих досліджень підкреслюють важливість підтримки та розвитку здорової самооцінки для забезпечення ефективної адаптації та стресостійкості особистості в умовах кризових ситуацій.

Враховуючи результати попередніх досліджень науковців [2], які засвідчують вплив самооцінки на психічне здоров'я, адаптаційні можливості та міжособистісну взаємодію, надзвичайно важливо приділяти увагу формуванню адекватної та позитивної самооцінки саме в підлітковому віці – періоді активного становлення особистості.

Науковці підкреслюють, що своєчасне виявлення зниженого рівня самооцінки та проведення корекційної роботи з підлітками сприяє підвищенню їхньої стресостійкості, запобігає формуванню дезадаптивних форм поведінки, знижує рівень тривожності та покращує академічні досягнення. Зокрема, у тренінговій програмі «Корекція агресивності та злості в підлітковому віці» [6] наголошується на розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванні адекватного рівня самооцінки та конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях, що сприяє ефективній адаптації підлітків у кризових умовах.

Отже, самооцінка є ключовим особистісним утворенням, що відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості особистості, зокрема у підлітковому віці. У період активного становлення «Я-концепції» саме адекватна самооцінка сприяє адаптації, підвищенню стресостійкості, зменшенню тривожності та формуванню ефективних способів подолання труднощів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шальнєва П. Особливості самооцінки підлітків в умовах проживання в зоні АТО. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. №150. С. 88–90.

2. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік : монографія. Київ : Вид-во «Балтія» (за підтримки Посольства Литовської Республіки в Україні). 2023. С. 30–42. URL: http://baltijapublishing.lv/omp/ index.php/bp/catalog/book/295

3. Мудрик А. В. Роль соціального оточення у формуванні особистості підлітка. Київ : Знання, 1979. 150 с.

4. Михайлишин У., Гриньо В. Psychological features of impact of adolescent anxiety on self-esteem. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/36365

5. Кокун О., Безверхий О. Особистісні ресурси українських студентів та стійкість до стресу війни: поперечне дослідження. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. Т. 29. № 8. С. 976–993. URL: https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084

6. Коваль К. К. Корекція агресивності та злості в підлітковому віці: тренінгова програма. *Психологія і педагогіка :* зб. наук. праць. 2020. № 72. С. 80–92. URL: https://znayshov.com/FR/32620/974.pdf

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Березан Валентина
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
berezanvi@gsuite.pnpu.edu.ua

Сучасне життя характеризується постійними змінами, невизначеністю та численними стресовими факторами. Дорослі люди щодня стикаються з різноманітними викликами – від професійних труднощів та фінансових проблем до міжособистісних конфліктів та глобальних криз, таких як пандемії чи воєнні дії. Здатність успішно долати ці труднощі, адаптуватися до несприятливих обставин та відновлюватися після пережитого стресу є ключовою для збереження психічного здоров'я, благополуччя та загальної якості життя. Це поняття тісно пов'язане з резильєнтністю – динамічним процесом позитивної адаптації в умовах значної несприятливості [9]. Одним із важливих чинників, що визначають рівень резильєнтності особистості, є копінг-стратегії – свідомі поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на управління стресовими ситуаціями, емоціями та проблемами [8]. Розуміння взаємозв'язку між копінг-стратегіями та розвитком резильєнтності у дорослому віці є важливим для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на зміцнення здатності особистості до подолання життєвих труднощів. Особливо актуальним це питання є в умовах триваючих криз та невизначеності, з якими стикається українське суспільство.

Метою статті є теоретичне дослідження копінг-стратегій як одного з ключових чинників розвитку резильєнтності у