

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра соціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Вплив військових дій на самооцінку особистості»

«The influence of military actions on the self-esteem of the individual»

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності: 053 Психологія

Освітня програма: «Психологія»

Ушакова Владислава Євгеніївна

Керівник к.психол.н, доцент кафедри соціальної
психології Амплєєва О.М.

Рецензент: к.психол.наук, доцент кафедри
соціальної роботи Варнава У.В.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 9 від 22.05.2025 р.

Завідувачка кафедри

Захищено на засіданні ЕК
протокол № від 2025 р.
Оцінка / /
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)
Голова ЕК

(підпис)

О.І. Кононенко
(ПІБ)

(підпис)

О.І. Кононенко
(ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Поняття самооцінки в психологічній літературі.....	7
1.2. Особливості військових дій та їх психологічні наслідки для цивільного населення.....	17
1.3. Військові дії як чинник впливу на самооцінку особистості.....	23
Висновки до I розділу	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ.....	28
2.1. Організація і методи дослідження.....	28
2.2. Опис та інтерпретація отриманих результатів.....	34
2.3. Рекомендації щодо підвищення самооцінки особистості в умовах військових дій.....	44
Висновки до II розділу	47
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	56
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні українські реалії, пов'язані з військовими діями, створюють надзвичайно важливий контекст для дослідження психологічних аспектів, зокрема самооцінки, які мають вирішальне значення для адаптації, життєстійкості та емоційного благополуччя. Війна є потужним стресовим фактором, що не лише змінює життєві умови, але й суттєво впливає на психологічне самопочуття людини. Дослідження впливу війни на самооцінку особистості є важливим кроком до розуміння того, як психіка реагує на тривалі стресові ситуації, травматичний досвід та нестабільність. Своєчасне розуміння змін у самооцінці може допомогти у створенні програм психологічної допомоги, орієнтованих на підтримку психологічного здоров'я та збереження внутрішньої рівноваги людей, що зазнали впливу війни.

Зміна самооцінки під час війни є особливо актуальною, оскільки самооцінка — це базова складова психічного здоров'я, яка визначає, як людина оцінює себе, свої можливості, своє місце у світі та майбутнє. У випадку негативних змін у самооцінці люди можуть зіштовхнутися з додатковими труднощами, такими як погіршення мотивації, почуття безпорадності та негативне сприйняття свого майбутнього, що може призвести до ізоляції, апатії та навіть суїцидальних думок.

Крім того, ситуація в Україні є унікальною, оскільки військовий конфлікт триває вже не перший рік, і багато людей, особливо ті, хто залишився в Україні, знаходяться під постійним психологічним тиском. У цих умовах особливо важливо розуміти, як саме військовий конфлікт впливає на самооцінку, адже саме вона формує основу для відновлення, здатності адаптуватися до нових умов та інтегрувати досвід травми.

Існує також соціальний аспект актуальності даного дослідження. Оскільки значна частина населення України була вимушено переміщена, наслідки таких подій відображаються на різних рівнях — від особистісного

до національного. Самооцінка стає фактором, який визначає здатність людини адаптуватися та ефективно діяти навіть в умовах нестабільності.

Отже, актуальність цього дослідження обумовлена необхідністю глибшого розуміння змін у самооцінці під впливом військових дій, що дозволить вдосконалити психологічну допомогу та сприятиме відновленню громадян після війни, допомагаючи їм відновити внутрішній баланс, соціальну та особистісну самоідентифікацію.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити як військові дії впливають на самооцінку особистості.

Відповідно до мети було визначено **завдання дослідження**:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу літератури дослідити поняття самооцінки та факторів, що впливають на її формування.
2. Розкрити особливості впливу військових дій на самооцінку особистості залежно від місця перебування.
3. Провести емпіричне дослідження самооцінки, емоційного стану та локусу контролю в молоді з України та за кордоном.
4. Проаналізувати відмінності та зв'язки між досліджуваними показниками і зробити узагальнення результатів.
5. Надати рекомендації щодо підвищення самооцінки особистості в умовах військових дій.

Об'єкт дослідження – самооцінка особистості.

Предмет дослідження – вплив військових дій на самооцінку особистості.

Методи дослідження. Під час виконання дослідження використовувалися наступні групи методів: *теоретичні методи* (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень); *експериментальні методи* (методи тестування), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних

емпіричного дослідження); *математично-статистичні методи* за допомогою програми Excel.

Під час проведення експериментального дослідження використовувались наступний комплекс психодіагностичних методик: шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), опитувальник локусу контролю Роттера, шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21).

Організація і база проведення емпіричної роботи. Для дослідження впливу військових дій на самооцінку особистості було сформовано вибірку, що включає 44 учасників віком від 18 до 32 років, що відповідає молодій дорослій віковій категорії, яка є соціально активною та схильною до змін у самооцінці під впливом зовнішніх обставин. Вибірка включала як чоловіків, так і жінок, що дозволило отримати різносторонній погляд на досліджувану проблему.

Загальна вибірка була рівномірно поділена на дві групи залежно від географічного положення: 50% респондентів перебувають на території України, в умовах безпосереднього впливу військових дій, інші 50% — українці, які були змушені виїхати за кордон. Це дає можливість порівняти вплив перебування в Україні та в еміграції на самооцінку, а також зрозуміти відмінності між тими, хто безпосередньо відчуває наслідки військових подій, і тими, хто перебуває в безпечнішому середовищі.

Емпіричне дослідження було проведено онлайн за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило зручний і швидкий доступ до анкетування для учасників незалежно від їхнього географічного розташування. Такий формат дозволив залучити респондентів як з України, так і з-поза її меж. Google Forms також забезпечує анонімність відповідей, що підвищує правдивість отриманих даних і сприяє відкритішому висловленню учасниками своїх переживань і думок.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми, що зазнали впливу військових дій.

Дослідження допомагає глибше зрозуміти, як війна впливає на самооцінку особистості, що дозволяє фахівцям коригувати свої підходи до психологічної підтримки залежно від стану людини та її суб'єктивного сприйняття власної цінності.

Здобуті дані також можуть стати основою для розробки та впровадження ефективних програм психологічної допомоги та підтримки, спрямованих на відновлення самооцінки та зміцнення психологічного здоров'я осіб, які перебувають як в умовах військового конфлікту, так і за його межами. Крім того, ці дані можна використовувати для створення інформаційних матеріалів та просвітницьких заходів, що підвищують обізнаність суспільства щодо психологічних наслідків війни та сприяють емоційній підтримці постраждалих.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 71 сторінку, основний зміст викладено на 55 сторінках. Робота містить 3 таблиць, 5 рисунків та 3 додатки. Список використаних джерел складає 42 праць українських та зарубіжних авторів, з них 10 – англомовні.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття самооцінки в психологічній літературі

Самооцінка є важливим аспектом особистого розвитку, оскільки вона відображає те, як людина бачить себе, свої здібності та цінність. Це не тільки усвідомлення власних сильних і слабких сторін, а й емоційне ставлення до себе. Самооцінка є основою власної гідності та впливає на поведінку, мотивацію та загальну задоволеність життям.

Згідно з визначенням, наданим Р. К. Мерфі, самооцінка — це "система оцінок, що визначає, як особа сприймає себе, свої здібності та потенціал" [39]. Це визначення підкреслює, що самооцінка є не лише результатом оцінювання, але й процесом, в якому беруть участь внутрішні та зовнішні фактори. Внутрішніми факторами є особисті переживання, емоції, внутрішній діалог та самоусвідомлення. Зовнішніми факторами можуть бути соціальні взаємодії, оцінка з боку оточення, культурні норми та середовище, в якому людина живе.

У дослідженнях, проведених Т. М. Козловою, зазначається, що самооцінка формує основи самосприйняття особистості і є важливим чинником, що впливає на її поведінку та емоційний стан [15]. Самооцінка може бути позитивною або негативною, що впливає на загальний рівень щастя та задоволеності життям. Позитивна самооцінка зазвичай супроводжується впевненістю в собі, прагненням досягати цілей і здоровими міжособистісними стосунками. Негативна самооцінка, навпаки, може викликати невпевненість, страхи та соціальну ізоляцію. Самооцінка може бути в різних сферах життя: професійній, соціальній, особистісній тощо.

Термін «самооцінка» вперше ввів учений У. Джеймс, який пов'язав його з основними емоціями, такими як гнів чи радість. У широкому сенсі

самооцінка відображає задоволення або незадоволення собою, яке людина відчуває.

Інший підхід демонструє К. Роджерс і розуміє самооцінку як структурний компонент Я-концепції людини. На його думку, Я-концепція людини формується в процесі соціалізації через взаємодію з іншими значущими людьми, наприклад, батьками або друзями. А. Маслоу вважав самооцінку особистості важливим аспектом психічного здоров'я та розвитку. Він розглядав самооцінку як частину Я-концепції, що проявляється через рівень задоволення потреб і самоактуалізацію. Маслоу вважав, що людина, яка має високу самооцінку, має позитивну Я-концепцію, тобто вона має високу думку про себе та вірить у свої здібності і можливості. Висока самооцінка сприяє розвитку самоповаги та здатності до самореалізації. [7]

Феномен самооцінки досліджувався багатьма вченими, що призвело до формування різноманітних теоретичних підходів, за словами Н. Устименко (табл. 1.1.) [29]

Основні підходи до вивчення самооцінки

Таблиця 1.1.

№	Назва підходу	Зміст
1.	Особистісний підхід	розглядає самооцінку як важливий компонент самосвідомості особистості
2.	Структурно-цілісний підхід	вивчає самооцінку як один із компонентів цілісної структури особистості й одночасно як складне системне за своєю природою утворення: вона є цілісною і водночас багатоаспектною, має багаторівневу будову та ієрархічну структуру, міжсистемні зв'язки з іншими утвореннями
3.	Діяльнісний підхід	пропонує розглядати самооцінку як чинник, що впливає на якість результатів діяльності особистості;
4.	Динамічний підхід	використовується під час аналізу самооцінки у процесі вікової зміни індивіда у взаємозв'язку зі становленням особистості;
5.	Психопатологічний підхід	розглядає самооцінку як показник психічного здоров'я особистості;
6.	Функціональний підхід	передбачає вивчення самооцінки як однієї з основних функцій особистості

Самооцінка – це психологічне поняття, яке відображає здатність свідомості особистості формувати уявлення про себе та свою поведінку, оцінювати свої вміння, навички, особистісні якості, сильні та слабкі сторони. Це дозволяє людині критично оцінювати себе, ставити та досягати різноманітних цілей, порівнювати свої здібності з вимогами різних сфер життя, зважувати свої дії та приймати зважені рішення [12].

У сучасній психології виділяють кілька типів самооцінки, які відображають особливості об'єкта оцінки, а також якісні та кількісні характеристики самої оцінки. Існує два типи самооцінки – глобальна та часткова. Глобальна самооцінка розуміється як загальна та недиференційована самооцінка людини, тоді як часткова самооцінка відноситься до різних рівнів усвідомлення властивостей людини. Один із видів самооцінки має рису, яка називається адекватністю. Залежно від ступеня адекватності прийнято виділяти два види самооцінки: адекватну і неадекватну. Тоді неадекватна самооцінка вважається або завищеною, або заниженою по відношенню до порівнюваного стандарту.

Для кращого розуміння, самооцінку можна розглядати через три підходи. По-перше, порівняння реального образу «мене» з ідеальним образом «мене», відображаючи відповідність між описом себе і бажаним ідеальним стандартом. По-друге, це інтерпретація реакції соціального середовища на поведінку особистості. По-третє, йдеться про оцінку особистості індивіда через успішність чи невдачу його дій. Тому розуміння поняття «самооцінка» визначається нашим суб'єктивним сприйняттям цього явища [2].

Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини, від якого залежать відносини особистості з навколишнім світом, її вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Таким чином, самооцінка впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості. Основним критерієм її оцінки є особистісна смислова система індивіда. С.Ю. Головін виділяє такі основні функції, які виконує самооцінка: а) регуляція – основа, на якій приймаються рішення щодо особистого вибору; б) захист –

забезпечення відносної стабільності та незалежності особистості. Самооцінка відрізняється від поняття «інтроспекція», тобто способу проведення психологічного аналізу та вивчення психічних процесів [22,394с.].

Самооцінка – це спосіб, яким людина оцінює себе, свої здібності, досягнення та характеристики. Вона відображає переконання та віру людини у власні сили, визначаючи, наскільки вона вважає себе цінною, компетентною і здатною досягти успіху. Для самооцінки характерні наступні особливості:

1. Самооцінка є суб'єктивною, вона відображає індивідуальне сприйняття самого себе, яке може відрізнитися від сприйняття інших людей.
2. Самооцінка може бути як стабільною, так і змінною в залежності від життєвих обставин, досвіду та внутрішніх факторів.
3. На самооцінку можуть впливати зовнішні обставини, такі як соціальне оточення, визнання оточуючих та успіхи в різних сферах життя.
4. Самооцінка може бути як позитивною, так і негативною. Позитивна самооцінка відображає впевненість у власних здібностях та цінності, тоді як негативна самооцінка може призвести до відчуття низької цінності та неспішності.
5. Люди з високою самооцінкою зазвичай мають кращу спроможність до саморегуляції своїх дій та емоцій. Вони можуть краще впоратися з викликами та стресом, що виникають у житті.

Тобто, самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків [14]. Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особистості. Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, на що людина претендує, які цілі перед собою ставить. Самооцінка – це результат тривалого процесу, який відбувається під

впливом різноманітних чинників і не припиняється впродовж усього життя людини.

«Первинним інструментом формування самооцінки є ідентифікація себе з іншими людьми; потім індивід стає здатний оперувати і оцінкою себе. Процес становлення самооцінки не має якихось часових меж, оскільки особистість постійно розвивається, у результаті чого перетворюється зміст, способи вироблення самооцінки та міра її участі у регуляції поведінки людини. Багато уявлень про себе, які формують самооцінку людини в період її дорослішання і продовжують збагачувати її вже як дорослу особистість, ґрунтуються на власному оціночному процесі (здоровий – хворий, красивий – не привабливий, щасливий – нещасливий тощо). За мірою дорослішання оціночні процеси все більше допомагають особистості досягти такого рівня самоактуалізації, який дозволяє усвідомлювати і відчувати внутрішні переживання» [13, С. 6].

У численних дослідженнях акцентується на важливості сімейного середовища в процесі формування особистості, особливо в ранні роки життя. Дослідження виявили, що активна участь батьків у житті дітей та їхнє бажання надати підліткам певну автономію позитивно пов'язані з високим рівнем самооцінки у підлітків.

Підтримка є критично важливою в періоди дитинства та юності. Психологічні дослідження свідчать, що підлітки, які відчують любов і прийняття від своїх близьких, мають вищий рівень самооцінки, у порівнянні з тими, хто відчуває її брак або зазнає критики. Дорослі виступають важливими прикладами для наслідування для дітей, їхній вплив на формування самооцінки є суттєвим. Формування самооцінки можна пов'язати з розвитком самосвідомості, адже самооцінка є її складовою частиною. Часті усмішки батьків і їхня увага мають значний вплив на формування самооцінки у малюків.

Самооцінка формується під впливом різноманітних факторів: соціальних, особистісних, психологічних, культурних тощо. Соціальні

фактори включають взаємодію особистості з оточенням і можуть суттєво впливати на її самооцінку. Досвід спілкування та взаємодії з однолітками може як підвищувати, так і знижувати самооцінку. Розглянемо на вигаданому прикладі. Позитивний досвід – Марія перевелась у нову школу через переїзд у інше місце, вона дуже соромилась перші дні у новому класі та вела себе тихо, але дівчата з класу почали з нею активно спілкуватися та запрошувати на прогулянки. Через деякий час Марія повністю розслабилась та влилась у колектив. Завдяки цій підтримці вона відчувала, що її приймають, що позитивно вплинуло на її самооцінку.

Негативний досвід – Анна так само перейшла у нову школу, але замість нових подруг отримала насмішки над собою через свою надмірну вагу. Вона відчуває систематичний булінг, що призводить до відчуття ізоляції й безпорадності. Анна сумнівається у своїх здібностях і цінності, що негативно впливає на її самооцінку. Вона не бере участь у шкільних заходах і її самооцінка зменшується через ізоляцію.

До цього ж прикладу можна привести «соціальні норми». Якщо людина в них не вписується, або відчуває що не досягає до них, це може призвести до негативного ставлення до себе. Культурні та соціальні норми, які визначають, якими мають бути «успішні» люди, також впливають на самооцінку.

До соціальних факторів так само можна віднести соціально-економічний статус людини. Люди, у яких багато грошей часто мають більше можливостей для самореалізації та можуть відчувати більшу впевненість у своїх силах. Особливо в наш час, коли є доступ до соціальних мереж та у «кожного другого» блогера у 20 років є вже машина, квартира та родина. Це формує уявлення про те, що досягнення таких результатів є нормою, і може створювати тиск на інших.

У результаті, молодь, яка не відповідає цим стандартам, відчуває невпевненість у собі. Вони можуть почуватися недостатньо вартісними або неуспішними, якщо їхнє життя не відповідає образу, який представлений в

інстаграм. Це може призвести до порівняння себе з іншими, що негативно вплине на їхнє сприйняття власних досягнень і можливостей. Саме у цей час з'являється знецінення своїх досягнень та втрата самооцінки, думки що «я ні на що не годний». Важливо розуміти, що успіх не завжди вимірюється матеріальними благами, і кожна людина має право на власний шлях розвитку, незалежно від фінансового стану. Це підкреслює важність формування здорової самооцінки, заснованої на внутрішніх якостях і досягненнях, а не на зовнішніх стандартах.

Основними психологічними факторами, які впливають на формування та зміну самооцінки, можуть бути емоційні стани людини. Депресія або тривожність може суттєво знижувати самооцінку. Так само уявимо дві ситуації. Перша – дівчина знаходиться у депресії через розрив стосунків, вона нічого не хоче, не миє волосся, не наносить макіяж, увесь час лежить та плаче. Коли вона нарешті заходить у ванну кімнату та бачить себе у дзеркалі – в неї ще більше починає падати самооцінка, через те, що вона бачить, та це, так само, ще більше заганає її у депресію. Замкнуте коло.

Інша ситуація – уявимо що це також розрив стосунків, але дівчина кожного ранку прокидається, приводить себе «в порядок» та йде снідати у кафе, міняє обстановку в житті. Її емоційний стан залежить від неї, вона ним керує, а не він нею. Її самооцінка зберігається та не падає, як у першому випадку. Висновок з цих вигаданих історій – емоційним станом можна керувати, тим самим впливати на свою самооцінку.

На становлення самооцінки значний вплив має первісні риси характеру особистості. Люди, екстраверти, зазвичай відчують себе комфортно в соціальних ситуаціях та це може файно вплинути на становлення самооцінки. У школі людина не боїться брати участь у різних заходах, тому вона добре соціалізується та має велике коло знайомих та друзів, що в свою чергу впливає на самовідчуття гідності. На роботі така людина проявляє ініціативу в різних проектах, та не боїться відказу, так як ще зі школи самооцінка формується достатньо міцно. Частіше за все ця ініціатива винагороджується,

що призводить до гарного прибутку та ще більшого почуття гідності. Та так далі по колу, тобто людина не боїться робити перших кроків, через рису свого характеру, що в кінці винагороджується якимось досягненням та ще більш міцною самооцінкою.

Якщо взяти інтровертів, то тут зовсім інша ситуація. Ці люди відчують труднощі у спілкуванні та знаходженні у великому соціумі. Через це людина може вважати себе менш цінною, порівнюючи себе з більш соціально активними людьми. Цей негативний само образ може знижувати впевненість у власних можливостях, що призводить до зниження самооцінки. Наприклад у школі інтроверт не буде мати багато друзів, буде уникати великі вечірки, та скоріш за все буде ізгоєм. Зазвичай такі діти досить тихі та намагаються «не висовуватися». В майбутньому в університеті та на роботі буде так само, це призводить до того, що людина не отримує багато похвали та якихось заслуг, які могли би добре вплинути на її самооцінку. Тому в прикладі з інтровертами, первісна риса характеру трохи заважає формуванню стабільної міцної самооцінки. Хоча хочу зазначити від себе, що знаю достатньо людей-інтровертів, в яких досить гарна самооцінка. Тому вважаю що первісні риси характеру мають вплив, але не такий великий щоб людина не змогла би з ним впоратись.

Ще один важливий момент у формуванні самооцінки – це попередній досвід людини. Життєвий досвід, включаючи успішні та невдалі спроби досягнення цілей, формує уявлення про власні можливості. Коли у людини щось виходить, то зрозуміло що в неї піднімається самооцінка. Коли людина терпить невдачу, самооцінка може знизитись, особливо якщо це невдача за невдачею та раз за разом нічого не виходить. У такі моменти можуть опускатись руки та здаватися що ти нікчемний або нікчемна. Якщо у людини до цього моменту була досить висока та стабільна самооцінка та вона може «вистояти» цей складний момент постійних невдач та не покласти руки, то у винагороду вона отримує значно більше. Коли ти намагаєшся щось зробити, рано чи пізно в тебе вийде, якщо ти будеш докладати достатньо зусиль. Та

саме в той час, коли ти побачиш, або відчуєш, заповітний результат – твоя самооцінка злетить в гору від розуміння того, наскільки ти «молодець» що не опустил руки та через всі невдачі рухався далі. Та у ситуації з життєвим досвідом, так само, все залежить лише від людини, від її волі та сили, від її бажання щось робити та отримувати результат, а як бонус – гарну та міцну самооцінку. Після того, як ти здобув перемогу над своїми слабостями – ніхто вже не зможе занизити твою самооцінку просто так.

Досить болючий фактор впливу на самооцінку – досвід насильства. Кожен з видів насильства по своєму впливає на зниження самооцінки, будь то фізичне насильство, психологічне, сексуальне. Постійні приниження, образи та фізичне насильство можуть формувати у жертви думки про те, що вона не варті любові та поваги. Наприклад, людина, яка стала жертвою емоційного насильства, може почати вірити, що вона не заслуговує на краще життя, що призводить до формування негативного образу себе та знецінення себе.

Насильство може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який супроводжується тривогою, панічними атаками та депресією. Ці симптоми можуть суттєво вплинути на самооцінку жертви. Людина з ПТСР може відчувати себе вразливою і беззахисною, що призводить до соціальної ізоляції та, як висновок, знижує її самооцінку. Кожен досвід дуже поганий, але особисто після досвіду сексуального насильства жертва може замкнутися у собі та ізолювати себе від зовнішнього світу, що погано вплине на її самооцінку і взагалі самопочуття. Для того щоб краще себе почувати обов'язково треба звернутися до психолога.

Культурний фактор може мати вплив на формування самооцінки людини. Суспільства з різними культурними цінностями можуть формувати різні уявлення про самоцінність. Кожна культура має свої соціальні норми, які визначають, якими мають бути «успішні» люди. Наприклад, у деяких культурах акцентується на індивідуалізмі, що означає, що особи оцінюються за їхніми особистими досягненнями та незалежністю. У таких культурах, як

США, успіхи в кар'єрі, освіті та особистих досягненнях можуть підвищувати самооцінку особистості [42].

На противагу, в колективістських культурах, таких як Японія або Китай, цінуються групові досягнення та гармонія в спілкуванні. Тут самооцінка може бути більше пов'язана з прийняттям у колективі та виконанням соціальних ролей. Відчуття невідповідності цим нормам може призвести до зниження самооцінки [42].

Через те, що тема моєї роботи це – «Вплив війни на самооцінку особистості», то я просто не можу не торкнутися теми впливу міжкультурної адаптації, бо через війну дуже багато людей виїхало за кордон. Я провела дослідження пов'язане з цим, бо сама з початку війни виїхала та досить знаходжусь за кордоном.

Іммігранти або особи, які переміщуються в іншу культуру, можуть стикатися з труднощами у адаптації, що може вплинути на їхню самооцінку. Відчуття ізоляції, труднощі в спілкуванні або невідповідність новим культурним нормам можуть призвести до зниження самооцінки [35].

Я маю достатній досвід, як і багато українців за кордоном, та мені є чим поділитися щодо впливу міграції на самооцінку. Я переїжджала декілька разів, з початку я два роки жила в Чехії, адаптація далась мені досить складно, я схудла майже на 7 кг через стрес. Не знайома культура, чужа мова, чужі люди та продукти в магазині, не має друзів та знайомих. Насправді я змогла адаптуватись лише майже через рік, коли вивчила мову та пішла працювати. Моя самооцінка дуже постраждала, бо через стрес мені не подобалось як я виглядаю, а через мовний бар'єр на початку, я не могла завести друзів та в мене була вимушена соціальна ізоляція. Через це моя самооцінка сильно знизилась.

Це один приклад, інший – 7 місяців тому я переїхала сама до Румунії. Знову адаптація, знову стрес, та я знову не знаю мову. Якщо чеська мова хоч якось схожа десь на українську, то румунська – це взагалі інша справа. Але ця адаптація далась мені набагато легше, та моя самооцінка залишилась

адекватною, та у деякі моменти навіть трохи піднялась. На мою думку, це сталося через те, що цей переїзд був обізнаний та обраний мною, я заздалегідь багато думала та обирала країну. Я була готова до складнощів. А складнощів було дуже багато, особливо з документами. Приблизно 4 місяці я вирішувала питання з документами, але коли нарешті мені вдалось все зробити – я відчула дуже гарні почуття що я – молодець, я все змогла зробити, я зі всім впоралась. Та моя самооцінка зросла.

Таким чином, вплив міжкультурної адаптації на самооцінку може бути як негативним, так і позитивним. Важливими факторами є готовність до змін, підтримка, наявність чітких цілей і здатність досягати їх. Мій особистий досвід підтверджує, що самооцінка може страждати через стрес і труднощі адаптації, але також може зміцнюватися через подолання цих викликів і усвідомлення власних досягнень.

1.2. Особливості військових дій та їх психологічні наслідки для цивільного населення

Сьогодні українці перебувають у постійній небезпеці, яка серйозно позначається на їх психічному стані. Як реакція на подію чи новину люди відчують тривогу, страх, гнів, лють, безсилля, відчай, радість, здивування. Водночас негативні перманентні емоції можуть значно виснажити внутрішні резерви людини, впливати на якість життя та призводити до трагічних наслідків. Наразі однією із найпоширеніших психологічних реакцій на воєнні дії є тривога – як відносно стійкий негативний емоційний стан, пов'язаний зі змінами нервово-психічної діяльності (ситуаційна тривожність).

Слід зазначити, що при аналізі співвідношення двох понять «тривожність» і «тривога» дослідники мають дуже різні точки зору. З одного боку, поняття «тривога» дуже велике і багатогранне, і тривожність розглядається як один з його видів [34]. З точки зору інших дослідників, співвідношення між двома поняттями «тривога» і «тривожність» видається

більш лінійним [37]. Деякі вчені вважають, що тривожність є рисою особистості, тоді як тривога — це тимчасовий емоційний стан, викликаний конкретною ситуацією. Інші підходи наголошують на тому, що тривожність може бути як хронічною характеристикою, так і реакцією на зовнішні обставини, тоді як тривога є скоріше проявом цієї характеристики в конкретний момент часу.

За К. Ясперсом, «тривога — це емоційний стан, не пов'язаний з будь-яким об'єктом («вільно плаваюча тривога»), тоді як страх обов'язково пов'язаний зі стимулом, який містить конкретну загрозу для людини, її життя, щастя, здоров'я». К. Ясперс відносить тривогу до так званого «відчуття безпредметності», яке має значення для людини лише тоді, коли об'єкт знайдено. В. Паулдінгер запропонував розглядати тривогу як відчуття невизначеної загрози, непередбачуваної за своєю природою та часом, почуття дифузного побоювання та тривожного очікування [33].

Страх і тривога, в свою чергу, мають такі компоненти: — когнітивний — думки про певну загрозу (без тривоги); — фізіологічний — сигнальні реакції у вигляді збудження симпатичної нервової системи (розширення зіниць, частіше пульсу, зниження активності шлунково-кишкового тракту, пригнічення слиновиділення і блідості, скорочення м'язів, міміка, що виражає страх), збільшення кисню в ресурсах тканин та енергія, яка забезпечує можливість реагування на небезпеки; — емоційний — почуття страху, жаху, паніки, переживання; — поведінковий — відступ, втеча або боротьба [5].

Протягом декількох тижнів після початку війни близько 16 мільйонів українців були вимушені покинути свої домівки та шукати притулку за кордоном та в інших частинах України. За прогнозами ВООЗ кожен четвертий наш громадянин можливо має психічний розлад, при чому 10 % людей, які пережили травмуючі події, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще 10 % демонструватимуть поведінкові зміни або

психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті [32].

Психологічний стан цивільного населення чинить надзвичайно активний вплив на стан суспільства загалом. В багатьох людей під час війни спостерігаються «емоційні гойдалки» (різкі перепади настрою). Страх і провину змінюють почуття оптимізму та ейфорії, це негативно позначається на психологічному здоров'ї кожного українця. Перепади настрою зазвичай відбуваються періодично і потрібно вміти з ними боротися, щоб нормалізувати свій психоемоційний стан. Важливо під час цих «гойдалок» вийти на фазу адаптації, що характеризується усвідомленням нових умов в яких знаходиться людина. Низка приватних компаній та психологи ДСНС провели оцінку психологічного стану мирних жителів. Психологічне благополуччя українців оцінили в 6,7 балів з 9 можливих [32].

Вплив війни на психіку цивільного населення часто залишається непоміченим. У сучасному світі, де збройні конфлікти стали звичними у новинних стрічках, ми часто спостерігаємо сцени руйнувань і насильства. Водночас глибина психологічних травм, які війна завдає людям, нерідко залишається в тіні. Втрата житла, пережитий страх і стрес, а також травми, що можуть передаватися з покоління в покоління, створюють глибокий слід у свідомості тих, хто опинився в епіцентрі подій.

Для мирних жителів, які живуть у зонах конфлікту, кожен день – це боротьба за виживання. Сильний стрес і постійна небезпека ставлять людей у ситуацію «бий або біжи», коли навіть найменша небезпека може викликати негативну реакцію, і якщо це триває занадто довго, ресурси організму можуть бути виснажені, що спричиняє серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Постійна тривога та невпевненість є невід'ємною частиною повсякденного життя, і навіть найпростіші дії, такі як похід до магазину, можуть стати випробуванням, втратою близької людини, раптовою смертю чи руйнуванням дому. Втрата звичайного життя має великий психологічний вплив. Коли закриваються школи та втрачаються робочі

місця, порушується звичний ритм життя, що особливо важко для дітей та молоді, і саме тут стає очевидною важливість рутини та передбачуваності для психічного здоров'я, особливо в кризових ситуаціях.

Після завершення війни, коли пряма небезпека зникає, багато цивільних стикаються з внутрішньою боротьбою, яка триває ще довго. Одним із найпоширеніших наслідків є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ті, хто пережив воєнні події, часто зіштовхуються з нав'язливими спогадами, нічними жахами і тривожними реакціями на будь-які нагадування про минуле. Це суттєво впливає на повсякденне життя і ускладнює адаптацію до мирних умов.

«Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутиися після травматичної події. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили травматичні події, мають ПТСР. Якщо нічого не робити, це може закінчитися руйнацією стосунків, роботи, здоров'я чи навіть життя. ПТСР можна подолати чи навчитися ним керувати» [31].

Симптоми ПТСР можуть проявлятися по-різному, але найчастіше це нав'язливі спогади, нічні кошмари, емоційна відстороненість, підвищена тривожність і реакції переляку на різкі звуки або ситуації, що нагадують про травматичні події. Людина може уникати місць, людей або розмов, пов'язаних із пережитим, що ускладнює її соціальну адаптацію.

Довгострокові наслідки ПТСР можуть включати депресію, проблеми зі сном, труднощі у спілкуванні, зниження працездатності та навіть ризик розвитку залежностей. Особливо вразливими до цього розладу є діти, оскільки їхня психіка ще не сформована і вони важче справляються з переживаннями.

Для подолання ПТСР необхідна комплексна психологічна допомога, що може включати психотерапію, медикаментозне лікування та підтримку з боку близьких. Важливим аспектом є також створення безпечного середовища, яке сприятиме поступовому відновленню емоційної рівноваги.

Психологічні травми, спричинені війною, часто не обмежуються лише тими, хто безпосередньо пережив конфлікт. Вони можуть переходити до дітей і навіть онуків тих, хто зіткнувся з цими подіями. Потомки людей, які пройшли через війну, нерідко стикаються з такими проблемами, як підвищена тривожність, депресія чи симптоми ПТСР. Незважаючи на те, що ці діти можуть ніколи не стикатися з бойовими діями, вплив батьківських травм передається їм через різні механізми — спостереження за поведінкою дорослих, емоційну ідентифікацію, особливості виховання, зміни на рівні генетики та формування певних поведінкових і емоційних реакцій.

В мене є приклад з особистого життя на цю тему. Моя прабабуся була свідком другої світової війни, коли вона почалася бабусі було всього 16 років та їх будинок на вулиці М'ясоєдовська розбомбили коли вони тікали. Бабуся з сім'єю виїхала з міста на евакуаційному потягу на далекий схід. Цілий місяць вони їхали без перерви та майже без їжі. Вона чистокровна єврейка та розповідала що саме ця евакуація врятувала її життя, всіх її знайомих євреїв, які залишились, розстріляли. Зараз їй 99 років, та вона пам'ятає все до дрібних деталей про той час. Тільки вдуматися, пройшло 83 роки, але вона може чітко відповісти на будь-яке питання пов'язане з тими часами. Коли війна закінчилась, через декілька років вона нарешті повернулася в Одесу. В її будинку завжди було правило – ні в якому випадку ти не маєш права встати зі стола поки ти не доїш свою страву. Вона настільки пам'ятала голодні часи свого життя, що для неї це стало самим головним – її діти та онуки, правнуки, завжди повинні бути ситі. Пережитий голод залишив настільки сильний відбиток, що навіть у мирний час вона не могла це забути.

Історія моєї прабабусі – яскравий приклад того, як війна залишає глибокий слід не лише на тих, хто її пережив, а й на наступних поколіннях. Її досвід втрати дому, важкої евакуації та боротьби за виживання сформував певні цінності та страхи, які передавалися далі в нашій родині. Особливо показовим є її ставлення до їжі. Це стало частиною виховання в нашій

родині, передаючи наступним поколінням не лише історію, а й усвідомлення важливості їжі та ресурсів.

Цей приклад ще раз підтверджує, що війна не завершується в момент, коли стихають постріли. Вона продовжує жити у спогадах, звичках, світогляді та навіть у несвідомих реакціях на певні ситуації. Наслідки воєнних подій можуть проявлятися через покоління, формуючи поведінкові та емоційні патерни, які передаються далі.

«У передмові до книги "На Західному фронті без змін" Ерїх Марія Ремарк написав: "Це лише спроба розповісти про покоління, яке занапастила війна, про тих, хто став її жертвою, навіть якщо врятувався від снарядів". Проблема психологічної травми була найважливішою, яку автор описав у романі, адже досвід пережитої війни впливає на людину на багатьох рівнях, включаючи мозок, думки, дух, взаємини із рідними та друзями» [26].

Кореспондент Ілона Свеженцева пише: «Проект науковців із Огайо (США) показує, що більшість людей, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності, відновлюються, а деякі у відповідь на стресові обставини і події відчують піднесення, немовби у них відкривається "друге дихання". Цей феномен пояснюється теорією Хабфолла, відповідно до якої травма може призвести як до втрати, так і до отримання важливих ресурсів. Тож можна очікувати, що вплив війни може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, як наслідок, може підвищити досягнення й рівень задоволення життям» [26].

Цей феномен часто називають посттравматичним зростанням — процесом, коли людина після пережитої кризи чи травми знаходить у собі нові сили, переосмислює свої пріоритети та починає більше цінувати життя. У таких випадках війна стає не лише джерелом страждань, а й поштовхом до внутрішнього розвитку: люди стають більш стійкими, вчаться справлятися з труднощами, формують глибші й міцніші зв'язки з близькими.

Важливо підкреслити, що посттравматичне зростання не означає відсутності болю чи труднощів. Це радше процес, коли через пережитий

досвід людина відкриває в собі нові можливості — розуміння власної сили, здатність приймати життя з усіма його викликами та радістю. Саме це може стати основою для вищого рівня задоволеності життям, попри всі труднощі, що були на цьому шляху.

Таким чином, війна глибоко впливає на психіку цивільного населення, викликаючи тривогу, страх, ПТСР, депресію та труднощі з адаптацією. Ці наслідки можуть передаватися з покоління в покоління, формуючи емоційні травми і поведінкові патерни. Водночас деякі люди знаходять у пережитому досвіді сили для особистісного зростання і розвитку. Психологічна підтримка і створення безпечного середовища є ключовими для відновлення емоційної рівноваги після війни.

1.3. Військові дії як чинник впливу на самооцінку особистості

Під час війни підтримувати адекватну самооцінку стає вкрай важко, адже кожна людина опиняється у ситуації постійного стресу та змін. Українці сьогодні стикаються з випробуваннями, які для багатьох є абсолютно новими і незвичними, що викликає почуття невизначеності, тривоги й розгубленості. У подібних обставинах ми ніби заново вчимося адаптуватися до реальності, яка стала жорсткою, нестабільною й непередбачуваною. Якщо в мирний час людина спирається на свої внутрішні ресурси і поповнює їх через спілкування, подорожі, улюблені заняття, то під час війни ці можливості часто стають обмеженими або взагалі недоступними. Втрата звичного ритму життя, ізоляція від близьких, нестача позитивних емоцій послаблюють відчуття власної цінності.

Я б хотіла розглянути військові дії, як чинник впливу на самооцінку особистості, через призму піраміди ієрархії потреб Маслоу (рис. 1.1.). Теорія Абрахама Маслоу базується на концепції ієрархії потреб, де кожен рівень відіграє важливу роль у формуванні психологічної рівноваги і самооцінки особистості [30]. Під час війни поразки може зазнати всі рівні піраміди. Але,

на мою думку, саме у контексті військових дій особливе значення має другий рівень — потреба в безпеці, адже її порушення має глибокий вплив на психіку людини та її сприйняття себе.

Під час війни навіть базові фізіологічні потреби — їжа, вода, сон — можуть стати дефіцитними. Проте потреба в безпеці, яка передбачає стабільність, захист від фізичних і психологічних загроз, страждає найгостріше. Постійна небезпека, страх за власне життя і життя близьких створюють хронічний стрес, що руйнує відчуття захищеності.



Рис. 1.1. Піраміди ієрархії потреб Маслоу

За Маслоу, потреба в безпеці є базисом для подальшого розвитку особистості. Якщо вона не задоволена, людина не може повноцінно зосередитися на соціальних зв'язках, досягненнях чи самореалізації. Умови війни — це постійна тривога, та це підриває стабільність і викликає відчуття безпорадності, що безпосередньо впливає на самооцінку. Людина може почуватися вразливою, нездатною контролювати своє життя, що знижує її впевненість у власних силах, та, як висновок — знижує самооцінку.

Соціальний рівень — потреба у спілкуванні, любові, підтримці стає надзвичайно важливою під час війни. Однак війна часто розлучає родини та руйнує соціальні зв'язки, що обмежує можливість спілкування. Втрата близьких людей або тривала розлука викликають почуття самотності, що також негативно впливає на самооцінку. У мене є приклад знайомої сімейної

пари, в якій чоловік з перших днів повномасштабного вторгнення знаходиться на передовій, а його дружина – моя подруга – в Одесі. Вони бачаться дуже рідко, та це впливає на обох в подружжі негативно. По подрузі я бачу наскільки вона змінилася та я можу впевнено сказати, що її самооцінка пішла вниз за ці роки, вона стала гірше виглядати та почувати себе.

Четвертий рівень, рівень поваги, тут формується відчуття власної значущості, поваги до себе і відчуття досягнень. Війна часто позбавляє людей можливості реалізовувати свої здібності, досягати цілей, що призводить до відчуття неспроможності й втрати віри у власні сили. Наприклад, люди, які втратили роботу або можливість займатися улюбленою справою, часто страждають від зниження самооцінки. Я пам'ятаю новини коли ракети влучали у підприємства та малі бізнеси, які потім не вставали «на ноги». Це дуже важко коли в один час ти втрачаєш свою справу, свою працю та залишаєшся біля «розбитого корита». Я не знаю наскільки потрібно бути сильною людиною, щоб це не вдарило по самооцінці.

Та останній п'ятий рівень – цей рівень передбачає прагнення до розвитку, реалізації потенціалу, досягнення мрій і цілей. В умовах війни пріоритети зміщуються на задоволення базових потреб, а можливості для творчості, навчання, професійного розвитку стають недосяжними. Це може викликати фрустрацію і відчуття нереалізованості, що потягне за собою зниження самооцінки та негативні думки.

Війна — це серйозний фактор, що руйнує звичну стабільність і глибоко впливає на внутрішній стан людини, її сприйняття себе і свою значущість у суспільстві. Вона ставить під сумнів усталені уявлення про себе, свої можливості та місце у світі. Водночас у найважчі часи народжується потужна протидія — прагнення до рівноваги і відновлення. Сьогодні бути українцем — це не лише факт національної приналежності, а джерело гордості, сили й натхнення. Навіть якщо на особистісному рівні самооцінка може похитнутися через невизначеність і втрати, національна самоідентичність

стає міцною опорою. Українці по всьому світу показують стійкість, гідність і незламність, що зміцнює нашу віру в себе і своє майбутнє. Відчуття єдності та приналежності до нації в ці часи перетворюється на важливий психоемоційний ресурс, який допомагає долати кризу і зберігати внутрішню рівновагу.

Таким чином, огляд впливу військових дій на самооцінку особистості через призму піраміди потреб Маслоу має важливе значення для досягнення мети роботи, оскільки дозволяє глибше зрозуміти, як порушення базових та соціальних потреб підриває психологічну рівновагу людини. Умови війни, що супроводжуються втратою безпеки, ізоляцією, руйнуванням соціальних зв'язків і обмеженням можливостей для самореалізації, створюють серйозні загрози для адекватної самооцінки. Це, в свою чергу, підкреслює важливість підтримки психоемоційного стану особистості як ключового чинника адаптації до нової реальності.

Висновки до I розділу

У цьому розділі розкрито поняття самооцінки як важливого аспекту особистісного розвитку, що визначає рівень задоволеності життям, впевненість у власних силах та здатність досягати цілей. Проаналізовано різні підходи до розуміння самооцінки, зокрема концепції У. Джеймса, К. Роджерса, А. Маслоу та інших науковців, які підкреслюють роль внутрішніх і зовнішніх факторів у її формуванні.

Окрему увагу приділено факторам, що впливають на самооцінку, серед яких виділяються соціальні, психологічні, особистісні та культурні аспекти. Підкреслено важливість підтримки близьких, соціального визнання та позитивного досвіду для формування адекватної самооцінки. Водночас негативні обставини, такі як ізоляція, критика чи насильство, можуть призводити до зниження самооцінки і формування негативного образу себе.

Особливу увагу присвячено аналізу впливу військових дій на психічний стан цивільного населення. Війна стає джерелом хронічного

стресу, тривоги, страху та посттравматичних розладів, що суттєво підриває відчуття безпеки і стабільності. Втрата звичного ритму життя, розлука з близькими, руйнування соціальних зв'язків і обмеження можливостей для самореалізації створюють серйозні виклики для збереження адекватної самооцінки.

На основі піраміди потреб Маслоу обґрунтовано, що порушення базових і соціальних потреб під час війни має глибокий вплив на самооцінку особистості. Особливе значення відводиться потребі в безпеці як фундаменту психологічної рівноваги. В умовах війни ця потреба часто залишається незадоволеною, що призводить до відчуття безпорадності, тривожності та втрати віри у власні сили.

Таким чином, перший розділ закладає основу для подальшого дослідження механізмів впливу військових дій на самооцінку, підкреслюючи необхідність розробки стратегій психологічної допомоги для збереження психоемоційного здоров'я і стабільності особистості в умовах кризи.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація і методи дослідження

У контексті повномасштабної війни в Україні значно зросла потреба у вивченні психологічного стану населення, зокрема молоді, яка опинилася у різних життєвих умовах – як у межах країни, так і за її кордонами. Сучасні реалії вимагають глибшого розуміння внутрішнього світу особистості, її самооцінки, рівня адаптації та сприйняття контролю над життєвими обставинами. Зважаючи на актуальність проблеми, мною було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення психологічних особливостей самооцінки, локусу контролю та емоційного стану у представників молоді, які перебувають у різних соціально-психологічних умовах, зумовлених війною. Отримані результати дозволяють не лише краще зрозуміти вплив воєнних подій на особистість, а й окреслити напрями подальшої психологічної підтримки та профілактики дезадаптації.

Метою емпіричного дослідження було вивчити вплив війни та переселення на самооцінку особистості, а також проаналізувати взаємозв'язок між емоційними станами (депресія, тривожність, стрес), локусом контролю та рівнем самооцінки в умовах війни.

Об'єкт дослідження – самооцінка особистості.

Предмет дослідження – особливості самооцінки, локусу контролю та психоемоційного стану (депресії, тривожності, стресу) у молоді, яка залишилась в Україні або виїхала за кордон у зв'язку з війною.

Завдання дослідження:

1. Вивчити рівень самооцінки у людей, що залишилися в Україні, та у переселенців, що виїхали за кордон.
2. Дослідити, як фактори, пов'язані з переселенням або життям в умовах війни, впливають на впевненість у собі, відчуття внутрішнього контролю та самоприйняття.
3. Проаналізувати зв'язок між місцем перебування та рівнем самооцінки в обох групах.

Особливу увагу в процесі підготовки до емпіричного дослідження було приділено формуванню вибірки. Вибір учасників не був випадковим — він ґрунтувався як на науковій доцільності, так і на внутрішньому переконанні у важливості голосу саме цієї соціально-демографічної групи. Для досягнення поставленої мети було опитано 44 людини, з яких 30 жіночої статі та 14 — чоловічої (рис. 2.1.). До дослідження були залучені представники молоді віком від 18 до 32 років, середній вік становив приблизно 21,5 року.

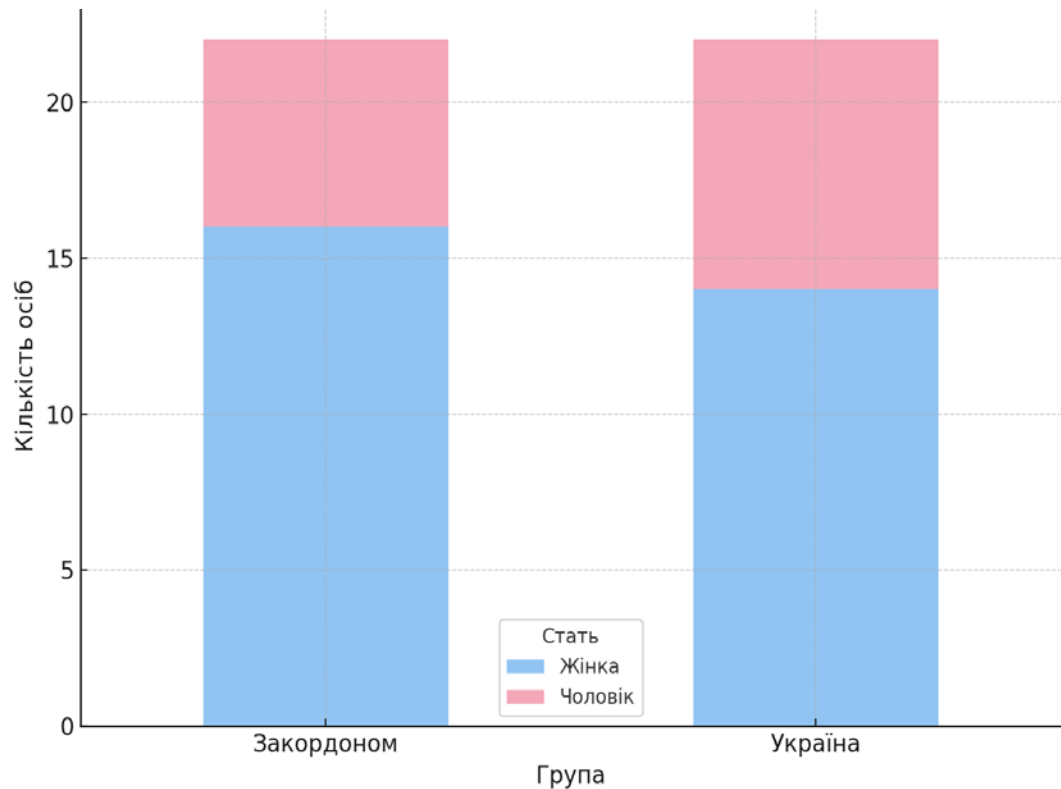


Рис. 2.1. Структура вибірки за місцем перебування та статтю

Така вікова категорія обрана не випадково: молодь, з одного боку, є надзвичайно вразливою до зовнішніх змін та соціальних потрясінь, з іншого — демонструє високу динамічність у розвитку самооцінки, світогляду й емоційно-вольової сфери.

Учасники дослідження — це ті, хто активно формує свою ідентичність, приймає важливі життєві рішення і водночас опинився в умовах глибокої соціально-політичної нестабільності, спричиненої війною. Саме молоді люди, як правило, є одними з перших, хто вимушено залишає свої домівки, адаптується до нових культурних контекстів або намагається зберегти внутрішній баланс, перебуваючи в умовах постійної небезпеки. Тому вивчення їхнього психоемоційного стану, самооцінки та уявлень про контроль над життям є надзвичайно актуальним і науково обґрунтованим.

Я прагнула залучити людей із реальним досвідом проживання в умовах війни — як тих, хто залишився в Україні, так і тих, хто виїхав за кордон. При формуванні вибірки враховувалися принципи етичності, добровільної участі, збереження анонімності, а також намагання зберегти однакову кількість учасників у кожній групі (у кожній з них по 22 особи). Усі учасники ознайомлювалися з метою дослідження, давали інформовану згоду на участь і заповнювали анкети в зручному для них онлайн-форматі.

Такий підхід дозволив не лише забезпечити достатній рівень репрезентативності результатів, а й створити атмосферу довіри між дослідником і респондентами, що, у свою чергу, сприяло щирості відповідей та підвищенню надійності зібраних даних.

1. Група 1: Люди, що залишилися в Україні, особливо в зонах, де були або є активні бойові дії.
2. Група 2: Люди, які виїхали за кордон у зв'язку з війною і зараз проживають у відносно безпечних умовах.

Емпірична частина дослідження, проведена мною, здійснювалася у три послідовні етапи.

Перший етап включав організаційно-підготовчу частину дослідження. На цьому етапі я визначила загальну мету, об'єкт і предмет дослідження, а також сформулювала завдання, необхідні для досягнення поставленої мети. Особливу увагу було приділено формуванню вибірки та добору психодіагностичних методик, що відповідали тематиці дослідження. Вибір інструментів ґрунтувався на їх науковій обґрунтованості, надійності та валідності.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення емпіричної частини дослідження. Для зручності збору інформації була створена електронна Google-форма, яка містила відповідні опитувальники. Потім відбувався сам процес збору даних. Після ознайомлення з інструкцією респонденти послідовно проходили опитування. Дослідження відбувалося дистанційно, що дозволило залучити ширше коло учасників і оперативно зібрати емпіричні дані. Я контролювала коректність заповнення анкет і забезпечувала дотримання принципів анонімності та конфіденційності.

Третій етап полягав в обробці й аналізі зібраної інформації. Отримані результати були систематизовані, проведено підрахунок балів за кожною методикою, після чого здійснено інтерпретацію даних відповідно до поставлених завдань дослідження.

Для досягнення обраних цілей був використаний метод тестування, в рамках якого я вибрала наступні методики:

1. *Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) [40]*

Ця методика є однією з найбільш поширених і визнаних у світовій психології інструментів для вимірювання глобальної самооцінки особистості. Шкала була розроблена соціальним психологом Морісом Розенбергом у 1965 році у межах дослідження підлітків у США. Автор мав на меті виявити, як особисте самосприйняття пов'язане із соціальними умовами життя. Методика швидко набула популярності завдяки своїй простоті, універсальності та високій надійності.

Спочатку шкала застосовувалася у довготривалому дослідженні в Балтиморі (Maryland Youth Study), яке простежувало динаміку самооцінки у підлітків упродовж кількох років. Пізніше вона була адаптована для використання серед дорослого населення в різних країнах, і на сьогодні перекладена більш ніж 50 мовами.

Шкала продемонструвала високі показники внутрішньої узгодженості (коефіцієнт α Кронбаха зазвичай перевищує 0.80) та хорошу прогностичну валідність у вивченні тривожних розладів, депресії, адаптивності, успішності навчання та соціальної активності.

Шкала складається з 10 тверджень, на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою, що дозволяє швидко отримати кількісну оцінку рівня самооцінки.

Вибір цієї методики зумовлений її високою надійністю, простотою використання та валідністю у вимірюванні саме загального (глобального) рівня самооцінки. Вона дозволяє відстежувати як позитивне самосприйняття, так і наявність внутрішніх сумнівів щодо власної цінності та значущості. У контексті воєнної ситуації й вимушеного переселення особливо важливо розуміти, як змінюється самооцінка особистості під впливом травматичних життєвих обставин.

2. Опитувальник локусу контролю Роттера (Rotter's Locus of Control Questionnaire) [41]

Цей методичний інструмент був запропонований Джуліаном Роттером у 1966 році як складова його соціально-навчальної теорії особистості. Основна ідея полягала в тому, що мотиваційна сфера особистості значною мірою залежить від того, чи вважає людина себе відповідальною за події у своєму житті (інтернальний локус), чи перекладає відповідальність на зовнішні обставини або інших людей (екстернальний локус).

Опитувальник складається з 29 пар тверджень, у кожній з яких респондент обирає більш близьке до свого переконання. Після аналізу

відповідей можна визначити рівень домінування одного з типів локусу контролю. Питання 6, 9, 13, 19, 24 та 27 є контрольними та не оцінюються.

Упродовж десятиліть опитувальник Роттера активно застосовувався у дослідженнях стресостійкості, тривожності, схильності до прокрастинації, ефективності лідерства та професійної адаптації. Наприклад, у дослідженнях серед ветеранів війни в США виявлено, що інтернальний локус контролю значно корелює з успішною адаптацією після повернення до мирного життя.

Цей метод був обраний, оскільки дозволяє глибше зрозуміти, як молоді люди сприймають контроль над власним життям в умовах воєнної нестабільності. У кризових ситуаціях, таких як війна чи переселення, локус контролю відіграє ключову роль у психологічній адаптації: інтернальний локус часто асоціюється з більшою впевненістю, відповідальністю та стійкістю до стресу, тоді як екстернальний може свідчити про безпорадність або залежність від обставин.

Методика є зручною для анкетування, а її результати легко інтерпретуються як кількісний показник. Його актуальність у моєму дослідженні зумовлена тим, що саме локус контролю виступає як ключова когнітивна установка, яка визначає здатність людини відновлюватися, діяти проактивно та ефективно взаємодіяти із зовнішнім середовищем у кризових умовах.

3. Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21)

Методика була створена австралійськими дослідниками С. Х. Лавібондом і П. Ф. Лавібондом у 1995 році як інструмент, який би дозволяв одночасно оцінювати три окремі, але взаємопов'язані стани: депресію, тривожність і стрес.

Початковий варіант складався з 42 тверджень, але пізніше було розроблено скорочену версію — DASS-21, яка зберегла високу надійність і стала особливо популярною для швидкого скринінгу. Кожен з трьох субшкал включає по 7 питань, які оцінюються за 4-бальною шкалою — від "ніколи" до "майже завжди".

DASS-21 широко використовується в клінічній практиці та наукових дослідженнях по всьому світу. Наприклад, ця шкала використовувалась у багатьох поствоєнних дослідженнях серед біженців у Сирії, Іраку, Україні, а також у вивченні психологічного впливу пандемії COVID-19.

Крім того, методика виявилася дуже чутливою до змін: її можна ефективно використовувати для оцінки динаміки психоемоційного стану до й після інтервенції (терапії, переміщення, зміни соціального середовища).

Методика добре підходить як для індивідуального, так і для групового використання, її результати мають високу внутрішню узгодженість і підтверджену міжкультурну валідність.

У моєму дослідженні DASS-21 дала змогу відстежити потенційний вплив стресогенних факторів війни на три ключові емоційні компоненти, які відіграють вирішальну роль у загальному психічному благополуччю особистості.

2.2. Опис та інтерпретація отриманих результатів

Після завершення збору даних почався один із найтриваліших етапів — обробка результатів. Хоча з технічного боку учасникам потрібно було лише обирати варіанти відповідей, мені все одно довелося витратити чимало часу на перевірку й структурування всіх відповідей у таблиці. Дані були зібрані через Google-форму, тож наступним кроком стало перенесення результатів у таблицю для подальшого аналізу.

Спочатку здається, що все просто — відкрив файл, порахував бали, зробив висновки. Але на практиці це перетворюється на багато годин: перевірка кожної відповіді, кодування за ключами, розділення груп, підрахунок балів по кожній шкалі, об'єднання результатів. У випадку з тестом Розенберга потрібно було враховувати зворотні твердження, в Роттера — правильно застосувати ключ, де з пари відповідей тільки одна є

екстернальною. Все це вимагало концентрації й багаторазової перевірки, бо навіть одна помилка могла перекосити загальні результати.

Ще один виклик — розібратись у статистичних методах. Було важливо не просто «порахувати середнє», а й зрозуміти, який саме тест доцільно застосовувати для порівняння двох груп: t-критерій Стьюдента чи U-критерій Манна–Уїтні, коли які з них мають сенс і що означають їхні значення. Довелося зануритись у основи статистики, щоб впевнено інтерпретувати, чи справді є відмінності між тими, хто залишився в Україні, і тими, хто виїхав за кордон.

Цей етап був найменш «гламурним», але, напевно, найважливішим. Саме тут усе почало складатися у цілісну картину. Саме під час аналізу результатів з'явилося розуміння не просто цифр — а того, що за ними стоїть: досвід, емоції, адаптація до війни. І це дуже підвищувало особисту мотивацію зробити все якісно.

На цьому етапі було проведено обробку емпіричних даних, отриманих у результаті онлайн-опитування, яке охоплювало 44 респонденти — по 22 особи в кожній із двох груп: учасники, які залишилися в Україні, та ті, хто виїхав за кордон у зв'язку з війною. Усі учасники належали до вікової категорії молоді (від 18 до 32 років), середній вік склав 21,5 року.

Дослідження охоплювало три психодіагностичні напрямки:

- рівень самооцінки (шкала Розенберга),
- психоемоційні стани (депресія, тривожність, стрес за DASS-21),
- когнітивну установку щодо контролю над життєвими подіями (локус контролю за опитувальником Роттера).

Описова статистика

Для початку аналізу отриманих емпіричних даних було проведено обчислення показників описової статистики (табл. 2.1.), які є фундаментом будь-якого кількісного дослідження. Ці показники дозволяють узагальнити масив даних, зробити первинну оцінку їхніх характеристик та виявити

потенційні закономірності чи аномалії ще до проведення складнішої статистичної обробки.

У межах описової статистики було визначено такі ключові параметри:

- Середнє арифметичне (mean) — відображає типове значення в межах вибірки;
- Стандартне відхилення (std) — показує розкиданість результатів відносно середнього;
- Мінімальні та максимальні значення (min і max) — дозволяють оцінити крайні межі результатів;
- n — кількість респондентів у кожній групі.

Результати аналізу показали подібні показники в обох групах за всіма шкалами.

Показники описової статистики

Таблиця 2.1.

Шкала	Група	Серед не	Станд. відхиленн я	Мін	Макс	n
Самооцінка (Розенберг)	За кордоном	28.27	3.33	22	34	22
	Україна	27.77	4.01	18	35	22
Депресія (DASS-D)	За кордоном	14.73	3.34	11	22	22
	Україна	15.27	3.52	9	22	22
Тривожність (DASS-A)	За кордоном	14.73	3.79	9	21	22
	Україна	15.27	2.35	11	22	22
Стрес (DASS-S)	За кордоном	18.18	3.32	10	23	22
	Україна	18.23	3.41	11	25	22
Екстернальність (Роттер)	За кордоном	13.36	2.8	9	18	22

Продовження таблиці 2.1.

	Україна	11.73	3.93	4	18	22
Інтернальність (Роттер)	За кордоном	9.64	2.8	5	14	22
	Україна	11.27	3.93	5	19	22

Зокрема, середні показники за шкалою Розенберга (самооцінка) у респондентів, які залишилися в Україні, склали 27.77 бала (std = 4.01), тоді як у групі, що виїхала за кордон — 28.27 бала (std = 3.33). Це свідчить про незначну різницю у рівнях самооцінки між двома контекстами проживання. Схожа ситуація спостерігається й за шкалами DASS: рівні депресії, тривожності та стресу в обох групах перебувають на приблизно однаковому рівні з незначними варіаціями в межах стандартного відхилення.

Цікавою є ситуація з локусом контролю: у групі «За кордоном» вищий середній бал за шкалою екстернальності (13.36), що може свідчити про дещо вищу схильність до приписування відповідальності зовнішнім факторам. Проте стандартне відхилення (2.88) вказує на досить помірну варіативність у межах групи. У той час як в українській вибірці екстернальний локус був нижчим (11.73 бала), що потенційно свідчить про дещо вищу інтернальність у відповідях.

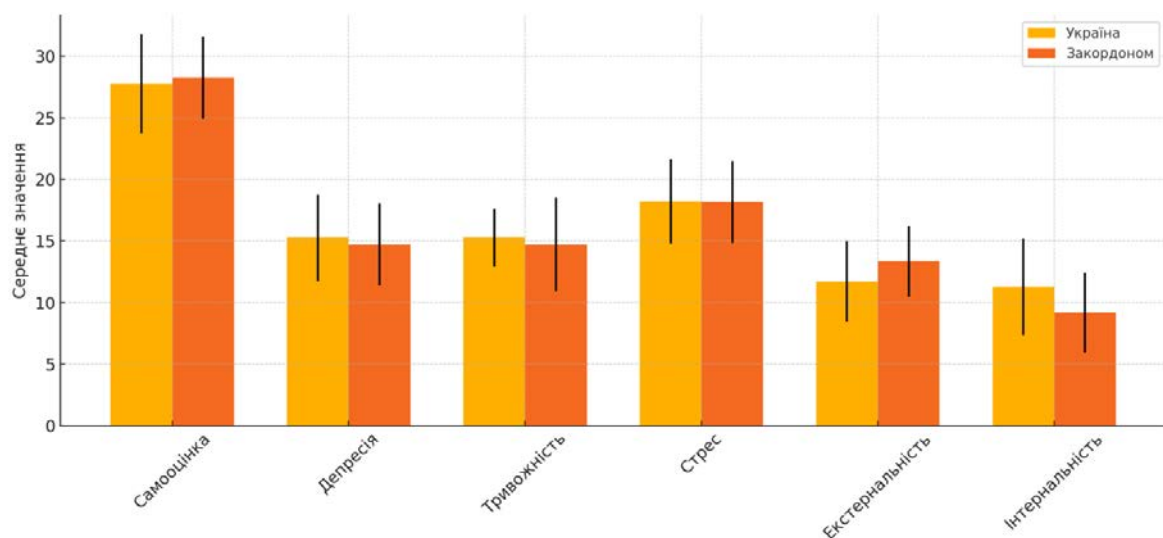


Рис. 2.2. Порівняння середніх значень шкал між групами

Важливо зазначити, що використання описової статистики також дозволило виявити відсутність явних викидів чи екстремальних значень у вибірці. Це додатково підтверджує стабільність отриманих даних та їхню придатність для подальшого статистичного аналізу, включаючи t-критерій Стьюдента та U-критерій Манна–Уїтні.

Статистична перевірка відмінностей між групами

Для перевірки статистично значущих відмінностей між двома незалежними групами (учасники з України та переселенці за кордон) були використані два основні методи: t-критерій Стьюдента та U-критерій Манна–Уїтні. Обидва тести дозволяють визначити, чи різниця між середніми показниками груп є випадковою, чи справді свідчить про наявність відмінностей між цими групами.

t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок

Цей критерій використовується у випадках, коли ми порівнюємо середні значення двох незалежних вибірок, які вимірювались за інтервальною шкалою (наприклад, бали за шкалою самооцінки, депресії тощо). Він перевіряє нульову гіпотезу про те, що немає різниці між середніми значеннями двох груп. Якщо значення p (рівень значущості) менше за 0.05, ми можемо говорити про статистично значущу різницю.

У процесі аналізу я для кожної шкали (самооцінка, депресія, тривожність, стрес, екстернальність та інтернальність) окремо обчислювала t-статистику між двома групами. Було враховано, що розмір вибірки невеликий (по 22 особи в кожній групі), тому перевірялась також умова щодо нерівності дисперсій, і використовувалася модифікована версія t-критерію (з корекцією на нерівні варіації, якщо потрібно).

U-критерій Манна–Уїтні

Цей критерій є непараметричним аналогом t-критерію, який застосовується тоді, коли дані не відповідають умовам нормального розподілу або мають порядкову шкалу. Він базується не на середніх

значеннях, а на ранжуванні всіх значень з обох груп і підрахунку, яка з груп отримала вищі або нижчі ранги в загальному наборі.

U-критерій особливо зручний, коли ми маємо справу з відносно малими вибірками або хочемо підстрахуватися від впливу викидів у даних. У моєму дослідженні я застосовувала його як альтернативну форму перевірки, щоб підтвердити або спростувати результати t-критерію. Таким чином, для кожної шкали я отримала два незалежних підтвердження — і обидва показали, що різниця між групами статистично не значуща ($p > 0.05$).

Таблиця 2.2.

Дані за t-критерієм Стьюдента та U-критерієм Манна–Уїтні

Шкала	t-статистика	p (t-test)	U-статистика	p (U-test)
Самооцінка (Розенберг)	-0.45	0.6551	229.5	0.7773
Депресія (DASS-D)	0.527	0.6009	272.5	0.478
Тривожність (DASS-A)	0.573	0.5703	271.5	0.4941
Стрес (DASS-S)	0.045	0.9645	237.0	0.9154
Екстернальність (Роттер)	-1.59	0.1202	180.5	0.1503
Інтернальність (Роттер)	1.59	0.1202	303.5	0.1503

Завдяки застосуванню обох тестів я змогла не лише порівняти середні показники, але й переконатися у стабільності та надійності висновків. Це надало емпіричній частині дослідження ґрунтовності та дозволило уникнути помилок, пов'язаних з хибними припущеннями про розподіл даних.

Жодне з отриманих значень p не було меншим за критичний рівень 0.05 (рис. 2.3.), що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між

групами. Це означає, що учасники, незалежно від місця перебування, демонстрували схожий рівень самооцінки, психоемоційних станів і типів локусу контролю.

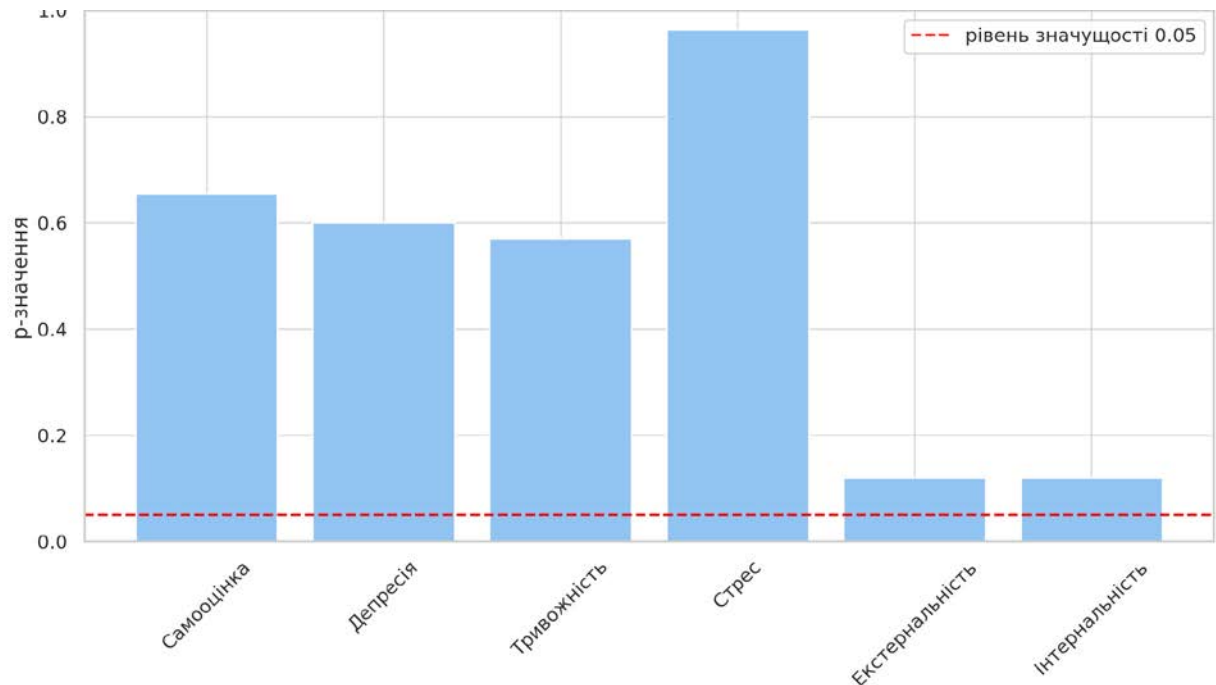


Рис. 2.3. Рівень статистично значущості (p) за шкалами

Кореляційний аналіз між психологічними показниками

У процесі подальшої обробки емпіричних даних було прийнято рішення провести додатковий кореляційний аналіз, щоб визначити, як саме взаємопов'язані між собою основні психологічні змінні, що досліджувалися у роботі. Зокрема, було проаналізовано зв'язки між рівнем самооцінки (за шкалою Розенберга), показниками депресії, тривожності та стресу (за шкалою DASS-21), а також інтернальним та екстернальним локусом контролю (за опитувальником Роттера). Для аналізу було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який дозволяє виявити силу та напрямок лінійного зв'язку між змінними.

Результати аналізу виявили статистично значущі й логічно обгрунтовані взаємозв'язки між шкалами (рис. 2.4.). Зокрема, спостерігався середній зворотний зв'язок між самооцінкою та депресією ($r = -0.51$), що

свідчить: чим вища самооцінка, тим нижча ймовірність розвитку депресивного стану. Слабший, але все ж помітний обернений зв'язок зафіксовано між самооцінкою та тривожністю ($r = -0.22$), а також між самооцінкою та стресом ($r = -0.28$). Також спостерігається зворотний зв'язок між самооцінкою та екстернальністю ($r = -0.24$), що підтверджує: особи з внутрішнім локусом контролю, як правило, мають вищу самооцінку.

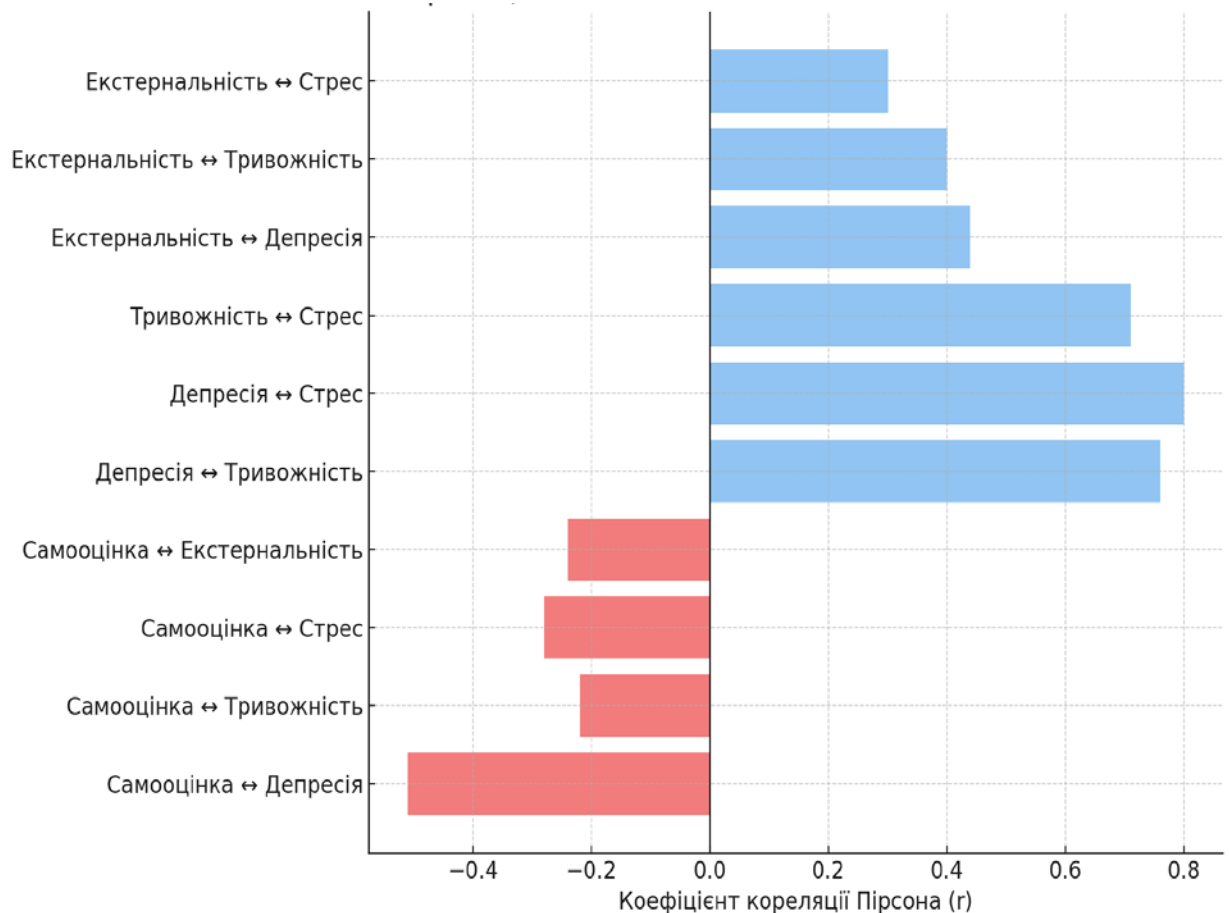


Рис. 2.4. Кореляційний аналіз між психологічними показниками

Водночас усі три емоційні стани (депресія, тривожність, стрес) мали сильні позитивні кореляційні зв'язки між собою:

- депресія і тривожність ($r = 0.76$),
- депресія і стрес ($r = 0.80$),
- тривожність і стрес ($r = 0.71$).

Це підтверджує, що ці прояви зазвичай виникають комплексно та підсилюють один одного в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Крім того, екстернальний локус контролю позитивно корелював з усіма показниками шкали DASS-21:

- з депресією ($r = 0.44$),
- з тривожністю ($r = 0.40$),
- зі стресом ($r = 0.30$),

що дозволяє припустити: ті, хто схильний вважати події у своєму житті зовнішньо контрольованими, частіше переживають психоемоційну напругу.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють зробити низку важливих висновків про психологічний стан молоді, яка залишилася в Україні, а також тих, хто вимушено виїхав за кордон у зв'язку з війною. Попри початкове припущення про можливу статистично значущу різницю між двома групами — зокрема, щодо рівня самооцінки, психоемоційного стану та локусу контролю — аналіз не підтвердив цієї гіпотези.

t-критерій Стюдента та U-критерій Манна-Уїтні виявили, що рівень самооцінки, депресії, тривожності, стресу та локусу контролю немає істотних розбіжностей між групами. Це може свідчити про наявність адаптаційних механізмів, які активуються незалежно від географічного розташування. Як особи, що залишилися в умовах війни, так і переселенці, які опинилися у безпечному середовищі, змогли до певної міри зберегти стабільність базових психологічних конструкцій. Це вказує на гнучкість та стійкість молоді перед обличчям стресогенних факторів.

Цікавою є тенденція до дещо вищої екстернальності серед переселенців, що, ймовірно, пов'язано з їхнім відчуттям меншого контролю над зовнішніми обставинами під час переміщення, зміни оточення та культурного середовища. Водночас особи, що залишилися в Україні, демонстрували трохи вищу інтернальність, що може бути компенсаторним механізмом — спробою зберегти відчуття впливу на ситуацію.

Кореляційний аналіз додатково поглибив розуміння структури взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Було виявлено, що вища самооцінка пов'язана з нижчим рівнем депресії, тривожності, стресу та менш

вираженим зовнішнім локусом контролю. Також було підтверджено, що емоційні стани за шкалою DASS-21 (депресія, тривожність і стрес) тісно взаємопов'язані між собою. Це узгоджується з науковими уявленнями про взаємозалежність афективних станів у контексті психологічного стресу.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що фактор географічного місця перебування сам по собі не є вирішальним у формуванні самооцінки та психоемоційного стану. Значно важливішими можуть виявитися інші змінні — наявність соціальної підтримки, суб'єктивне сприйняття безпеки, попередній досвід травматичних подій, внутрішні ресурси особистості.

Крім загального аналізу динаміки змінних, окремо варто зупинитися на результатах за кожною з використаних методик. Зокрема, шкала самооцінки Розенберга не виявила статистично значущих відмінностей між групами — як за *t*-критерієм Стюдента ($p = 0.6551$), так і за *U*-критерієм Манна–Уїтні ($p = 0.7773$). Це свідчить про стабільність рівня самооцінки незалежно від географічного контексту.

Аналогічні результати було отримано і за шкалами депресії, тривожності та стресу (DASS-21), де середні значення в обох групах майже не відрізнялись, а отримані *p*-значення значно перевищували прийнятний рівень значущості ($p > 0.05$). Це може вказувати на однакову інтенсивність переживання психоемоційного напруження як у внутрішньо переміщених осіб, так і в тих, хто залишився в умовах війни.

Щодо локусу контролю (опитувальник Роттера), то хоча середній рівень екстернальності виявився дещо вищим у групі переселенців, статистично значущої різниці також не було зафіксовано ($p = 0.12$). Цей результат дозволяє припустити, що тип сприйняття контролю над життям залишається відносно стабільним, і більшою мірою залежить від особистісних характеристик, ніж від умов проживання.

Відсутність статистично значущих відмінностей не свідчить про повну ідентичність психологічного стану обох груп, однак вона вказує на схожість

у загальних тенденціях, що може бути зумовлено впливом ширших соціально-психологічних чинників: доступ до інформації, цифрове середовище, підтримка рідних і близьких, соціальні мережі тощо.

Таким чином, результати кореляційного аналізу доповнили основні висновки дослідження та дозволили поглибити розуміння взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками.

2.3. Рекомендації щодо підвищення самооцінки особистості в умовах військових дій

Самооцінка — це те, як людина сприймає власну цінність, здатність впливати на події та право на гідне життя. В умовах війни ця основа часто зазнає серйозних потрясінь. Але її можна підтримувати та навіть зміцнювати через турботу про себе. У надзвичайних обставинах, таких як війна, турбота про себе – це не розкіш, а життєва необхідність. Вона допомагає зберегти психічне та фізичне здоров'я, адекватну самооцінку, а також здатність підтримувати інших.

Для підвищення самооцінки особистості в умовах військових дій можна запропонувати наступне:

1. Визнання власних емоцій. У воєнний час нормальним є відчуття страху, тривоги, гніву або безсилля. Не засуджуй себе за ці почуття. Важливо їх прийняти та назвати.
2. Щоденна самопідтримка. Веди щоденник досягнень або вдячності. Щодня записуй хоча б 2-3 речі, які вдалося зробити або за які ти вдячний/вдячна.
3. Підтримка з боку інших. Спілкування з людьми, які тебе розуміють і підтримують, значно зміцнює внутрішнє відчуття власної цінності. Шукай групи підтримки, волонтерські або релігійні спільноти.
4. Допомога іншим. Навіть невеликі дії на користь інших (допомога сусідам, волонтерство) підсилюють почуття значущості та піднімають самооцінку.

5. Фізична активність. Зайняття спортом або простою фізичною активністю допомагає стабілізувати емоційний стан і покращує сприйняття себе.
6. Інформаційна гігієна. Обмеж споживання новин, особливо тих, що викликають тривогу. Обирай надійні джерела та визнач конкретний час для перегляду новин.
7. Навчання та розвиток. Нові знання або навички дають відчуття прогресу і зміцнюють віру у власні сили, навіть у кризовий період.
8. Професійна допомога. Якщо почуття безнадійності або тривоги не минають, звернися до психолога. Багато фахівців нині надають безкоштовну або онлайн-допомогу.

Турбота про себе — не егоїзм, а необхідність, особливо в умовах кризи. Тут важливо:

1. Психоемоційна стабільність. Виділяй час на відновлення: навіть кілька хвилин тиші, молитви або медитації можуть знизити рівень тривоги.
 - Дихальні вправи або техніки релаксації (наприклад, “4-7-8” дихання) швидко заспокоюють нервову систему.
 - Визнавай свої емоції — їх не потрібно “глушити”, краще проговорити або виписати.
2. Фізичне благополуччя
 - Сон — пріоритет. Якщо спати важко, варто дотримуватися режиму, не перевантажувати мозок інформацією перед сном.
 - Харчування — намагайся забезпечити хоча б базові потреби організму в енергії, білках і воді.
 - Рух — навіть кілька хвилин зарядки допомагають впоратися зі стресом.
3. Соціальна підтримка
 - Залишайся на зв'язку з близькими. Спілкування навіть у месенджерах зменшує почуття ізоляції.
 - Не соромся просити про допомогу — це не слабкість, а ознака мудрості й сили.

4. Інформаційна гігієна

- Обмеж потік новин — дози страху й паніки не додають користі. Виділяй лише конкретний час на читання новин.
- Фокусуйся на тому, що можеш контролювати. Це знижує тривожність.

5. Духовний вимір

- Віра, цінності, роздуми про сенс — усе це підтримує в часи невизначеності.
- Якщо тобі допомагає молитва, релігійні практики або спілкування з душпастирем — це варто включити в щоденну рутину.

Можна застосовувати наступні практики психологічного захисту та відновлення

1. Техніка "Заземлення" (Grounding)

Мета: зняти паніку, повернути себе до "тут і тепер".

Вправа "5-4-3-2-1":

1. Назви 5 речей, які бачиш.
2. Назви 4 речі, яких можеш торкнутися.
3. Назви 3 звуки, які чуєш.
4. Назви 2 запахи, які відчуваєш (або пам'ятаєш).
5. Назви 1 річ, яку можеш скуштувати (або уявити її смак).

2. Дихальні вправи

"Квадратне дихання":

- Вдих — 4 секунди
- Затримка дихання — 4 секунди
- Видих — 4 секунди
- Затримка — 4 секунди

Повторювати кілька циклів. Допомагає заспокоїтися та сфокусуватися.

3. Техніка "Безпечне місце"

Уяви простір, де ти відчуваєшся в безпеці (кімната, природа, дитяча згадка). Залишайся там подумки 5–10 хвилин. Уявляй деталі: запахи, кольори, текстури, звуки. Повернися до цієї практики у стресові моменти.

4. Щоденник емоцій

Писати щодня по 5–10 хвилин:

- Що я сьогодні відчуваю?
- Що мене засмутило / порадувало?
- Що я зробив(ла) добре?
- Це очищає свідомість і формує внутрішній ресурс.

5. Вправа "Щит"

Уяви навколо себе захисний щит або купол, що відбиває негатив. Повторюй подумки:

"Я в безпеці. Мене захищає мій щит. Усе, що не моє — відходить."

6. Контакт з тілом

- Легка самомасаж рук або обличчя
- Розтирання плечей
- Потуптування ногами по підлозі — повернення до відчуття тіла допомагає зняти дисоціацію.

Таким чином, самооцінка в умовах війни — це не розкіш, а елемент виживання. Це внутрішня сила, що допомагає витримати шок, втрати й невизначеність. Підтримуючи себе, людина не тільки зберігає гідність, а й стає джерелом стійкості для інших.

Висновки до розділу II

Проведене емпіричне дослідження дало змогу отримати ґрунтовне уявлення про особливості самооцінки, локусу контролю та психоемоційного стану в умовах воєнного часу у двох груп молоді — тих, хто залишився в Україні, та тих, хто вимушено виїхав за кордон. Дослідження охопило три ключові психодіагностичні аспекти: глобальну самооцінку, емоційний стан (депресію, тривожність, стрес) та уявлення про контроль над життєвими подіями.

На основі описової статистики та результатів t-критерію Стюдента і U-критерію Манна–Уїтні було встановлено, що статистично значущі відмінності між двома групами відсутні. Незалежно від географічного місцеперебування, респонденти продемонстрували схожі середні значення за всіма шкалами, що свідчить про порівняльну стабільність психологічного функціонування в обох контекстах.

Найбільш показовими виявилися результати шкали самооцінки Розенберга: у середньому обидві групи продемонстрували відносно високий рівень самооцінки, що може свідчити про ефективність внутрішніх ресурсів особистості та здатність до адаптації навіть в умовах глибокої соціальної нестабільності.

За шкалами DASS-21 рівні депресії, тривожності та стресу також виявилися подібними в обох групах, що суперечить початковим припущенням про підвищений рівень емоційного напруження серед тих, хто залишився в Україні. Цей результат дозволяє зробити припущення про загальний вплив війни на психоемоційний стан молоді, незалежно від їхнього фізичного місцеперебування.

Щодо опитувальника Роттера, то було виявлено лише тенденцію до вищого рівня екстернальності серед переселенців, хоча ця відмінність не набула статистичної значущості. Це може бути пов'язано з досвідом втрати звичного середовища, необхідністю адаптації до нових соціокультурних умов і тимчасовим зниженням відчуття контролю над власним життям.

Кореляційний аналіз підтвердив логічні зв'язки між змінними: вища самооцінка асоціюється з нижчим рівнем депресії, тривожності та стресу, а також з більш вираженим інтернальним локусом контролю. Водночас високий рівень екстернальності позитивно корелював з підвищеною психоемоційною напругою.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що воєнні події мають глибокий вплив на психологічний стан молоді, проте реакція на них не є одномірною і залежить не лише від зовнішніх обставин, а

й від особистісних ресурсів, типу мислення, соціальної підтримки та суб'єктивного сприйняття ситуації. Водночас сам факт збереження відносно стабільних рівнів самооцінки, контролю та адаптаційної здатності є свідченням високого потенціалу психологічної стійкості сучасної української молоді.

ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу наукової літератури було з'ясовано, що самооцінка є базовим компонентом особистості, який формує ставлення індивіда до себе, визначає рівень впевненості, мотивації, соціальної активності та здатності до самореалізації. Вона виконує регуляторну функцію в системі самосвідомості, впливаючи на поведінку, емоційний стан та здатність адаптуватися до зовнішніх обставин.

Самооцінка не є сталою величиною — вона формується у процесі життєвого досвіду, взаємодії з соціальним оточенням, а також під впливом особистих досягнень або невдач. У структурі самооцінки виділяють когнітивний компонент (знання про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (самопрезентація, соціальні дії).

До головних факторів формування самооцінки належать:

- особливості сімейного виховання і ставлення значущих дорослих у дитинстві;
- соціальне середовище, рівень підтримки й визнання з боку інших людей;
- індивідуальні особливості (темперамент, тип особистості, рівень емоційної стабільності);
- досвід досягнень і невдач у значущих сферах (навчання, робота, соціальні контакти);
- культура, медіа, соціальні норми та рольові моделі.

Також було встановлено, що самооцінка тісно взаємодіє з емоційною сферою. Зокрема, низький рівень самооцінки пов'язаний з підвищеною тривожністю, схильністю до депресивних станів, емоційною нестабільністю. Навпаки, адекватна або висока самооцінка підвищує стійкість до стресу, сприяє мотивації до саморозвитку і є чинником психологічної резильєнтності.

Окрему роль у формуванні самооцінки відіграє локус контролю. Особистості з інтернальним локусом контролю — тобто ті, хто вважає, що

саме вони керують подіями свого життя — мають вищий рівень самооцінки, ніж ті, хто схильний до екстернального типу (переконання, що все залежить від обставин, інших людей або випадку). Це зумовлено вищою здатністю до саморефлексії, саморегуляції та проактивної поведінки.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив ґрунтовно розкрити природу самооцінки як багатовимірного психічного утворення, показати її зв'язок з емоційним благополуччям і механізмами самоконтролю, а також окреслити ті зовнішні й внутрішні фактори, які мають вирішальний вплив на її формування впродовж життя людини.

2. У процесі аналізу проблеми впливу воєнних подій на самооцінку особистості було виявлено, що війна як екстремальна ситуація здатна істотно впливати на психологічну сферу людини, спричиняти глибокі трансформації в системі цінностей, самоусвідомленні, рівні впевненості у власних силах та здатності до контролю над життям. Самооцінка, як відносно стійке утворення, в умовах війни може бути піддана як ризикам дестабілізації, так і мобілізації внутрішніх ресурсів для її збереження.

Порівняння двох досліджуваних груп — респондентів, які залишилися в Україні, та тих, хто виїхав за кордон — дозволило зробити висновок, що рівень самооцінки майже не відрізняється статистично, незалежно від місця перебування. Це свідчить про те, що не сам факт географічного розташування визначає зміни у самооцінці, а швидше — внутрішні механізми адаптації, рівень підтримки, стійкість до стресу та індивідуальне сприйняття ситуації.

Учасники обох груп, попри різний досвід — життя в умовах постійної небезпеки або переселення в нове середовище — демонструють порівняно високі середні показники самооцінки, що може свідчити про наявність особистісної резильєнтності та адаптаційних стратегій, які допомагають зберегати позитивне ставлення до себе.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що військові дії впливають на самооцінку не безпосередньо, а опосередковано — через

емоційний стан, рівень стресу, втрату звичного середовища або соціальної підтримки. Умови життя за кордоном, попри безпеку, можуть супроводжуватись ізоляваністю, культурним шоком, втратою самостійності, тоді як перебування в Україні — хоч і в загрозованих обставинах — може зберігати соціальні зв'язки та відчуття ідентичності, що підтримує самооцінку.

Таким чином, вплив війни на самооцінку є комплексним, але не обов'язково руйнівним. Рівень самооцінки значною мірою залежить від особистісних ресурсів, а не тільки від зовнішніх умов перебування.

3. З метою вивчення психологічного стану молоді в умовах війни було проведено повноцінне емпіричне дослідження, до якого було залучено 44 респонденти віком переважно від 18 до 32 років. Вибірка була збалансованою — 22 учасники, які залишились на території України, та 22 — які вимушено виїхали за кордон. Дослідження проводилося анонімно, дистанційно, із використанням Google-форм, що дало змогу зібрати достовірні й об'єктивні дані у стислі терміни.

Для збору даних було використано три надійні психодіагностичні інструменти:

- Шкала самооцінки Розенберга для оцінки загального рівня самооцінки;
- Шкала DASS-21 — для вимірювання трьох компонентів емоційного стану: депресії, тривожності та стресу;
- Опитувальник локусу контролю Роттера — для визначення переважаючого типу сприйняття контролю (інтернальний чи екстернальний).

На першому етапі було здійснено попередню обробку даних, верифікацію відповідей, підрахунок балів та формування бази для аналізу. Надалі було обчислено показники описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення) для кожної шкали окремо в обох групах.

За шкалою Розенберга учасники обох груп продемонстрували відносно високий рівень самооцінки (Укр – 27.77; Закордон – 28.27), що свідчить про достатньо позитивне ставлення до себе в обох контекстах. За шкалами DASS-21 також спостерігались помірні значення емоційної напруги, без крайніх показників. Значення за шкалою депресії становили: Укр – 15.27; Закордон – 14.73. За тривожністю та стресом — незначні відмінності, але без статистичної значущості.

Оцінювання локусу контролю засвідчило, що в обох групах переважає інтернальний тип, але з дещо вищим рівнем екстернальності серед переселенців. Проте згідно з t-критерієм Стьюдента та U-критерієм Манна–Уїтні, жодна з виявлених відмінностей між групами не була статистично значущою, що підтверджує схожість психологічного стану молоді незалежно від місця її перебування.

Таким чином, емпіричне дослідження дозволило:

- оцінити рівні самооцінки, емоційного стану та локусу контролю у двох різних за зовнішніми умовами групах;
- переконатися, що молодь загалом зберігає психологічну стабільність в умовах війни;
- отримати кількісні дані, які стали основою для подальшого статистичного та кореляційного аналізу.

4. На завершальному етапі дослідження було здійснено повну статистичну обробку отриманих емпіричних даних із метою виявлення можливих відмінностей між групами респондентів за рівнями самооцінки, емоційного стану та локусу контролю, а також для визначення кореляційних зв'язків між усіма досліджуваними змінними.

За допомогою t-критерію Стьюдента та U-критерію Манна–Уїтні було перевірено гіпотезу про наявність статистично значущих відмінностей між молоддю, яка залишилась в Україні, та молоддю, яка виїхала за кордон. У результаті аналізу встановлено, що за жодною із досліджуваних шкал — ні за рівнем самооцінки, ні за показниками депресії, тривожності, стресу чи

екстернальності — не зафіксовано статистично значущих відмінностей. Це свідчить про відносну психологічну рівновагу в обох групах і дозволяє зробити висновок, що адаптаційні механізми молоді працюють незалежно від місця перебування в умовах війни.

Кореляційний аналіз виявив низку якісних і значущих зв'язків між психологічними показниками:

- між самооцінкою та депресією — середній зворотний зв'язок ($r = -0.51$),
- між самооцінкою та тривожністю ($r = -0.22$) та стресом ($r = -0.28$) — слабкі, але стабільні обернені зв'язки,
- між самооцінкою та екстернальністю ($r = -0.24$) — свідчення того, що інтернальні особистості частіше мають вищу самооцінку.

Крім того, було зафіксовано високі прямі кореляції між компонентами емоційного стану: депресія та тривожність, депресія та стрес, тривожність та стрес. Також виявлено, що екстернальний локус контролю помірно позитивно пов'язаний з емоційною напругою.

Ці зв'язки дозволяють зробити висновок, що самооцінка, емоційний стан і локус контролю формують взаємозалежну систему, в якій кожен компонент впливає на загальну психологічну стабільність. Більш високий рівень самооцінки та інтернальний локус контролю пов'язані з нижчими рівнями емоційного виснаження. Натомість екстернальність виступає як фактор ризику розвитку негативних емоційних станів у кризових умовах.

Таким чином, аналіз відмінностей і взаємозв'язків дозволив комплексно охарактеризувати психологічний стан молоді в умовах війни та підтвердив, що попри зовнішні труднощі, багато учасників демонструють здатність до адаптації, підтримують позитивну самооцінку і зберігають внутрішній контроль над власним життям.

5. Було надано рекомендації щодо підвищення самооцінки особистості в умовах військових дій. Самооцінка — це те, як людина сприймає власну цінність, здатність впливати на події та право на гідне життя. В умовах війни

ця основа часто зазнає серйозних потрясінь. Але її можна підтримувати та навіть зміцнювати через турботу про себе. У надзвичайних обставинах, таких як війна, турбота про себе – це не розкіш, а життєва необхідність. Вона допомагає зберегти психічне та фізичне здоров'я, адекватну самооцінку, а також здатність підтримувати інших.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Астремська І. В., Фомін А. О. Теоретичний розгляд тривожних станів в осіб, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні. *Психологічні студії*. 2024. № 4. С. 5–10. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.1>
2. Бегеза Л.Є., Кайзерова А.В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170–174.
3. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку. К.: Либідь, 2012.
4. Біла В. С. (2020). Зв'язок локусу контролю з рівнем тривожності студентської молоді. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*, Т.3, с. 21–29.
5. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). Одеса, 2020. 320 с.
6. ГЛАВКОМ. Самоцінність в умовах війни: чи руйнує нас позиція жертви?. URL: <https://glavcom.ua/columns/olenalashko/samotsinnist-v-umovakh-vijni-chi-rujnuje-nas-pozitsija-zhertvi-907374.html>
7. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_21
8. Зелінська О.Ю. Самооцінка як чинник емоційного благополуччя в умовах нестабільності. *Наукові записки НАПН*. 2021. №3.
9. Іванова А.Є. Вплив бойових дій на рівень самооцінки молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2022. №1.
10. Кабанцева А. В. Технологія надання медико-психологічної допомоги населенню, яке зазнало збитку психічному здоров'ю. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 2. С. 41–45.
11. Казмиренко Т. В., Скрипниченко О. А. (2019). Використання шкали самооцінки Розенберга у психодіагностиці підлітків. *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, №2(4), с. 45–50.

12. Калашник О.В., Кашпур Ю.М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. 2022. С. 107–113.
13. Калюжна Є.М., Дудко А.О. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому шкільному віці. Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти. 2016. № 1. С. 6.
<http://journals.urau.ua/appppfo>.
14. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник ЧНПУ. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
15. Козлова Т. М. (2015). Психологія самооцінки: теорія і практика. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія».
16. Кушнір Т. Самооцінка – важливий чинник формування особистості : Доповідь до педради.
17. Литвиненко С. П., Остапчук О. В. (2022). Дослідження емоційного стану студентів у період воєнного стану засобами DASS-21. *Актуальні проблеми психології*, Вип. 17, с. 92–98.
18. Монахов С. А. (2011). Методика визначення локусу контролю Дж. Роттера. *Практична психологія та соціальна робота*, №3, с. 34–36. (адаптовано українською).
19. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 40. С. 104–120. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mus>
20. Огієнко О. І. (2020). Дослідження самооцінки у студентів педагогічного закладу вищої освіти. *Психологія і особистість*, №1(17), с. 144–153.
21. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/ОСОБЛИВОСТІ-ПСИХІЧНОГО-СТАНУ-УКРАЇНЦІВ-В-УМОВАХ-OF-Володимирська>

22. Основи практичної психології. Підручник. Київ: Либідь, 2001.
23. Самооцінка та фактори, які на неї впливають. Програма ментального здоров'я | Ти як? URL: <https://howareu.com/materials/samootsinka-ta-factory-iaki-na-nei-vplyvaiut>
24. Семенюк Л.П. Психологія особистості в умовах кризи. К.: Університет "Україна", 2020.
25. Ситник Г.В. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: стан та виклики. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. №2.
26. Свеженцева І. “Бийся, тікай або завмри” – як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність людини. *Суспільне новини*. URL: <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/>
27. Сюмар Л. Психологічні наслідки війни для цивільного населення. *Менталзон*. URL: <https://mentalzon.com/uk/post/1876/психологічні-наслідки-війни-для-цивільного-населення>
28. Тюріна В.О., Солохіна Л.О., Філоненко В. М. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 116–120.
29. Устіменко Н. Феномен самооцінки у сучасних психологічних дослідженнях. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18153/1/61_Ustimenko.pdf
30. Учасники проектів Вікімедіа. Піраміда потреб Абрагама Маслоу – *Вікіпедія*. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Піраміда_потреб_Абрагама_Маслоу
31. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. *Дія*. URL: <https://moz.gov.ua/uk/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>
32. Як війна впливає на психічне здоров'я дітей? Музей воєнного дитинства. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>
33. Baer, R. (2019). *Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills*. *Assessment*, Vol. 11(3), 191–206.
34. Baer, R. (2020). *Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire*

- in meditating and nonmeditating samples. Assessment*, Vol. 15(3), 329–342.
35. Berry, J. W. (1997). *Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology*, 5–34.
 36. Bonanno, G.A. (2004). *Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist*, 59(1), 20–28.
 37. Brown, K. (2019). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, 822–848.
 38. Lovibond, P.F., & Lovibond, S.H. (1995). *The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
 39. Murphy, R.K. (2010). *Self-Esteem: A Psychological Perspective*. New York: Psychology Press.
 40. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
 41. Rotter, J.B. (1966). *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs*, 80(1).
 42. Triandis, H. C. (1995). *Individualism & Collectivism*. Westview Press, pp. 28–35.

ДОДАТКИ

Додаток А

1. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale):

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Ключ і обробка результатів тесту.

За кожну відповідь нарахуйте собі бали відповідно до ключа.

прямі запитання: 1,3,4,6

зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація.

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, її дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що чогось не передбачили, не помітили, «соломку НЕ підстелили», в результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35 – 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій. Це норма, до якої варто прагнути.

2. Опитувальник локусу контролю Роттера:

Під "локусом контролю" розуміється стійка особистісна характеристика, що відображає схильність людини пояснювати причини подій зовнішніми чи внутрішніми факторами. Опитувальник діагностує локалізацію контролю за значними подіями, іншими словами - рівень особистої відповідальності.

Дана методика виділяє два типи локусу контролю: *екстернальний* та *інтернальний*.

Інтернальний тип. Людина вважає, що події, що відбуваються з нею, залежать передусім від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її власної діяльності.

Екстернальний тип. Людина переконаний, що її успіхи та невдачі залежать передусім від зовнішніх обставин – умов довкілля, дій інших людей, випадковості, везіння чи невдачі тощо. Будь-який індивід займає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними локусами контролю.

Методика

1.

- ☒ а) Діти потрапляють у біду тому, що батьки дуже часто їх карають.
- ☐ б) В наш час неприємності трапляються з дітьми найчастіше тому, що батьки надто м'яко ставляться до них.

2.

- ☐ а) Багато невдач походять від невезіння.
- ☐ б) Невдачі людей є результатом їхніх помилок.

3

- ☐ а) Одна з головних причин, чому здійснюються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними.
- ☐ б) Аморальні вчинки відбуватимуться завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.

4.

- ☐ а) Зрештою до людей приходить заслужене визнання.
- ☐ б) На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.

5.

- ☐ а) Думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірна.
- ☐ б) Багато учнів не розуміють, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.

6.

- ☒ а) Успіх керівника багато в чому залежить від успішного збігу обставин.
- ☐ б) Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використали своїх можливостей.

7.

- ☐ а) Як би ви не намагалися, деякі люди все одно не симпатизуватимуть вам.
- ☐ б) Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими.

8.

- ☐ а) Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру та поведінки людини.
- ☐ б) Тільки життєвий досвід визначає характер та поведінку.

9.

- ☐ а) Я часто помічав справедливість приказки: "Чому бути - того не оминати".
- ☐ б) На мою думку, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.

10.

- ☐ а) Для хорошого фахівця навіть упереджена перевірка не становить труднощів.
- ☐ б) Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки, якщо вона необ'єктивна.

11.

- ☐ а) Успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння.
- ☐ б) Щоб досягти успіху, потрібно не прогаяти зручний випадок.

12.

- ☐ а) Кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення.
- ☐ б) Суспільством керують люди, які висунуті на громадські пости, а пересічна людина мало що може зробити.

13.

- ☐ а) Коли я будую плани, то переконаний, що зможу здійснити їх.
- ☐ б) Не завжди розумно планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

14.

- ☐ а) Є люди, про яких можна сміливо сказати, що вони погані.
- ☐ б) У кожній людині є щось гарне.

15.

- ☐ a) Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.
- ☐ b) Коли не знають, як бути, підкидають монету. На мою думку, в житті можна часто вдаватися до цього.

16.

- ☐ a) Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин.
- ☐ b) Щоб стати керівником, потрібно вміти керувати людьми. Везіння тут ні до чого.

17.

- ☐ a) Більшість з нас не можуть впливати серйозно на світові події.
- ☐ b) Беручи активну участь у громадському житті, люди можуть керувати подіями у світі.

18.

- ☐ a) Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.
- ☐ b) Насправді така річ, як везіння, не існує.

19.

- ☐ a) Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.
- ☐ b) Як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.

20.

- ☐ a) Важко дізнатися, чи дійсно ви подобаєтесь людині чи ні.
- ☐ b) Кількість ваших друзів залежить від того, наскільки добре ви вмієте позитивно налаштовувати до себе інших.

21.

- ☐ а) Зрештою, неприємності, які трапляються з нами, врівноважуються приємними подіями.
- ☐ б) Більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, лінощів або всіх трьох причин разом узятих.

22.

- ☐ а) Якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викоринити.
- ☐ б) Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм та бездушність не викоренити.

23.

- ☐ а) Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтують свої рішення керівники, коли висувають людину на заохочення.
- ☐ б) Заохочення залежать від того, наскільки старанно людина працює.

24.

- ☐ а) Хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що мають робити.
- ☐ б) Хороший керівник ясно дає зрозуміти, у чому полягає робота кожного підлеглого.

25.

- ☐ а) Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
- ☐ б) Не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.

26.

- ☐ а) Люди самотні через те, що не виявляють дружелюбності до оточуючих.
- ☐ б) Марно занадто намагатися привернути до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.

27.

- ☐ а) Характер людини залежить головним чином від її сили волі.
- ☒ б) Характер людини формується переважно у колективі.

28.

- ☐ а) Те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук.
- ☐ б) Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається у напрямі, який не залежить від моєї сили волі.

29.

- ☐ а) Я часто не можу зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.
- ☐ б) Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.

Інтерпретація

Опитувальник складається з 29 пар тверджень, твердження кожної пари описують полярні варіанти ставлення до ситуації. У кожній парі потрібно вибрати лише одне. 6 пунктів з 29 є порожніми, таким чином, максимальний бал за кожною шкалою може дорівнювати 23.

Підрахунок балів

За кожний збіг із ключем нараховується 1 бал за відповідною шкалою.

Шкала	А	Б
Екстернальність	2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 29	3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26, 28
Інтернальність	3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26, 28	2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 29

Змістовна інтерпретація

Роттер вважав, що існують індивідуальні відмінності, які залежать від того, на кого люди покладають відповідальність за те, що відбувається з ними. У зв'язку з тим, що він запровадив поняття «очікування», тобто. впевненості чи суб'єктивної ймовірності того, що певна поведінка людей у даній психологічній ситуації буде якимось чином підкріплена, він виділив два типи людей: серед перших ті, хто впевнений, що зможе проконтролювати та вплинути на отримувані підкріплення – це люди з інтернальним (внутрішнім) локусом контролю («інтернал» - від англійського «internal», внутрішній); серед інших ті, хто вважає, що підкріплення – справа випадку чи долі – це люди з екстернальним (зовнішнім) локусом контролю («екстернал» – від англійського «external», зовнішній).

У першому випадку людина вважає, що події, що відбуваються з нею, перш за все залежать від її особистісних якостей, таких, як, наприклад, компетентність, цілеспрямованість, рівень здібностей, і є закономірним результатом його власної діяльності. У другому випадку людина переконана, що її успіхи чи невдачі є результатом таких зовнішніх сил, як везіння, випадковість, тиск оточуючих, інші люди тощо. Будь-який індивід займає певну позицію на прямий (на континуумі), що задається цими полярними типами

локус

контролю.

3. Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21)

Інструкція:

Оберіть найбільш правильну відповідь:

1 – Ніколи

2 – Рідко

3 – Часто

4 – Майже завжди

Тест:

1

Мені важко було заспокоїтися.

2

Я відчував сухість у роті.

3

Мені здається, що я не відчував жодних позитивних почуттів.

4

У мене були проблеми з диханням (наприклад, прискорене дихання, задишка за відсутності фізичної активності).

5

Мені було важко виявити ініціативу для того, щоб щось зробити.

6

Я надто гостро реагував на деякі ситуації.

7

У мене було тремтіння (наприклад, у руках).

8

Я відчував, що витрачаю багато нервів.

9

Мене турбували ситуації, в яких я міг запанікувати і виглядати безглуздо.

10

Я відчував, що мені нема на що сподіватися.

11

Я виявляв себе схвильованим.

12

Мені було важко розслабитись.

13

Я почував себе похмурим і пригніченим.

14

Я був нетерпимий до всього, що мені заважало в моїх справах.

15

Я був близький до паніки.

16

Я не міг нічим захопитись.

17

Мені здавалося, що як людина я нічого не вартий.

18

Я відчував, що був досить уразливий.

19

Я відчував роботу свого серця за відсутності фізичної активності (наприклад, відчуття збільшення частоти серцевих скорочень, пропуску серцевих ударів).

20

Мені було страшно без жодної причини.

21

Мені здавалося, що життя безглузде.

Інтерпретація даних:

Підрахунок балів за шкалами здійснюється шляхом сумування балів за питаннями:

Шкала D (депресія) 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.

Шкала A (тривожність) 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.

Шкала S (стрес) 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

0-4 бала - норма

5-6 бала - низкий

7-10 бала – помірний

11-13 бала – високий

14-21 бала – дуже високий