

Олександра Криворучко

студентка 4 курсу спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

kruvoruchkosasha07@gmail.com

САМООЦІНКА ЯК РЕСУРС ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КОМАНДНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Самооцінка є важливим психологічним ресурсом, який безпосередньо впливає на ефективність спортивної діяльності. Вона сприяє не лише досягненню високих результатів, а й забезпечує впевненість у власних силах, стійкість до невдач та кращу адаптацію до динамічного середовища командного спорту. У контексті війни, коли підлітки перебувають у стані постійної психологічної напруги, адекватна самооцінка може виконувати роль захисного чинника, що допомагає їм зберігати мотивацію, віру в себе та підтримувати стабільний емоційний стан. Самооцінка також впливає на сприйняття власного авторитету серед однолітків, що є особливо важливим у командних видах спорту, де соціальні зв'язки та підтримка мають вирішальне значення. Таким чином, дослідження самооцінки спортсменів у підлітковому віці дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної стійкості в умовах війни.

У сучасних реаліях повномасштабної війни в Україні, коли психологічна стійкість стає не просто бажаною рисою, а необхідною умовою для збереження ментального здоров'я, дослідження феномену резильєнтності набуває особливої ваги. Зокрема, підлітки, які займаються командними видами спорту, опиняються в унікальній ситуації, з одного боку, вони стикаються з високим рівнем стресу через воєнні дії, а з іншого, – мають доступ до ресурсів соціальної підтримки в колективі, що може сприяти розвитку їхньої психологічної стійкості. Вивчення особливостей самооцінки таких спортсменів дозволяє глибше зрозуміти

механізми формування резильєнтності в умовах війни, а також створити практичні рекомендації для підтримки підлітків у кризових ситуаціях.

Метою нашої публікації є теоретичний аналіз особливостей резильєнтності у старших підлітків – спортсменів, які займаються командними видами спорту в умовах війни, з акцентом на роль самооцінки як психологічного ресурсу, що сприяє адаптації, емоційній стійкості та збереженню психологічного благополуччя.

Як зазначає відомий український автор Г. В. Ложкін у структурі самооцінки підлітка можна виокремити два основні компоненти — когнітивний (усвідомлення власних якостей, здібностей і місця у світі) та афективний (емоційне ставлення до себе, рівень задоволеності собою), подібні дослідження були проведені і в інших науковців такі як Т. Дуткевич, Г. Радчук, Р. Бернс, І. Кона. Вони тісно взаємодіють, утворюючи цілісну систему самосприйняття. У старшому підлітковому віці ці компоненти набувають особливої значущості, адже саме в цей період відбувається активне формування Я-концепції, що впливає на становлення особистості загалом. Особливої актуальності ця тема набуває в умовах війни, коли психоемоційна сфера підлітка перебуває під впливом зовнішніх стресогенних чинників. У таких умовах самооцінка виконує функцію внутрішнього стабілізатора, допомагаючи зберігати цілісне уявлення про себе навіть у складних життєвих ситуаціях [3].

Для підлітків, які займаються командними видами спорту, питання самооцінки тісно пов'язане з міжособистісною взаємодією, соціальною роллю в команді, а також з оцінками з боку тренера та однолітків. Когнітивний компонент у них часто формується через порівняння власних досягнень і якостей з іншими учасниками команди або суперниками, що є типовим механізмом самопізнання в спорті. При цьому емоційна наповненість цих уявлень залежить від того, наскільки значущими є для підлітка ці оцінки. У період старшого підліткового віку спостерігається підвищення здатності до рефлексії, зростає продуктивність мислення, а також формується баланс між емоційною експресією та самоконтролем.

В умовах воєнного часу ці особливості набувають особливої психологічної значущості. Війна як глобальна криза порушує базові відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності майбутнього, що створює суттєві ризики для гармонійного розвитку особистості підлітка. У старшому підлітковому віці, коли триває активне формування особистісної ідентичності, такі зовнішні загрози можуть призвести до зниження самооцінки, дестабілізації внутрішньої опори, емоційних зривів або, навпаки, до форсованого зростання психологічної зрілості. Саме тут на перший план виходить резильєнтність — здатність ефективно адаптуватися до труднощів, відновлювати психоемоційний баланс та зберігати внутрішню цілісність попри стресові впливи.

Низка науковців (Виготський Л., Бернс Р., Максименко С.) зазначає, що для підлітків, які займаються командними видами спорту, спорт може виступати потужним захисним чинником. Завдяки груповій взаємодії, підтримці з боку товаришів по команді, тренера та наявності чіткої структури діяльності, спорт сприяє формуванню почуття єдності, відповідальності, впевненості у власній ролі та значущості. Це, своєю чергою, позитивно впливає на самооцінку та сприяє розвитку резильєнтності. Колективне досягнення цілей, переживання перемог і поразок у команді розвивають емоційну витривалість, самоконтроль, здатність до конструктивного вирішення конфліктів і подолання стресових ситуацій [1].

Таким чином, дослідження самооцінки старших підлітків-спортсменів у контексті війни дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми формування їхньої психологічної стійкості. Це має важливе прикладне значення для розробки психокорекційних та профілактичних програм, спрямованих на підтримку ментального здоров'я підлітків у кризових умовах, а також на посилення їхньої здатності адаптуватися до викликів сучасної реальності.

Одним із ключових чинників досягнення високих результатів у спорті традиційно вважається не лише задовільний фізичний стан організму, але й збалансований стан нервової системи, що забезпечує оптимальне функціонування всіх систем життєдіяльності. Проте в сучасних умовах,

особливо в реаліях війни, пріоритетного значення набуває психічний стан спортсмена, який виступає важливою складовою успішності спортивної діяльності. Психічний стан можна розглядати як цілісну характеристику психічної активності індивіда у конкретний проміжок часу. Він відображає домінуючі психічні процеси, що формуються під впливом зовнішніх подій (зокрема травматичних), попереднього емоційного досвіду та індивідуально-типологічних особливостей особистості [2].

О. Курдибаха вказує на те, що у підлітків, які займаються командними видами спорту, особливо в умовах воєнного конфлікту, психічний стан є вкрай вразливим до впливу стресогенних факторів. Постійна присутність небезпеки, втрати, розлука з рідними, нестача безпеки — усе це здатне призводити до підвищеного рівня тривоги, яка в спорті проявляється як емоційна реакція на значущі або потенційно загрозливі події. У спортсменів тривога часто супроводжує очікування змагань, критику тренера чи провал у грі, однак в умовах війни ці емоції посилюються глибшими екзистенційними страхами. Тривога в даному контексті не є просто реакцією на навантаження, а набуває хронічного, іноді навіть деструктивного характеру, що безпосередньо впливає на працездатність, зосередженість, взаємодію в команді та здатність адаптуватися до змін [1].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває своєчасна психологічна діагностика і підтримка стану спортсмена-підлітка. Оскільки командні види спорту передбачають взаємозалежність між учасниками, важливо не лише підтримувати індивідуальний ресурс, а й забезпечувати психоемоційну стабільність у командному середовищі. В умовах війни необхідно враховувати підвищену вразливість підлітків до зовнішніх впливів та важливість створення для них середовища підтримки, взаєморозуміння й емоційної безпеки, що особливо важливо в контексті формування їхньої резильєнтності [6].

Ключовим завданням психологічної допомоги підліткам, які постраждали внаслідок війни, є формування стратегій розвитку стабільної самооцінки. Це передбачає навчання підлітків навичкам самоспостереження, рефлексії,

конструктивного оцінювання власних досягнень і невдач. Стабільна самооцінка, на відміну від нестійкої, формується на основі внутрішніх критеріїв — усвідомлення власних цінностей, здібностей та індивідуальності, а не лише на основі зовнішніх оцінок чи результатів змагань. У процесі спортивної діяльності старші підлітки вчаться відстежувати власні емоції, аналізувати поведінку, визнавати сильні та слабкі сторони, що сприяє глибшому розумінню себе та розвитку цілісної Я-концепції.

Отже формування резильєнтності передбачає розвиток здатності до відновлення після стресових подій, ефективного управління емоціями, гнучкого мислення та опори на внутрішні ресурси. Ми вважаємо, що командний спорт може стати ідеальним простором для реалізації цих процесів: колективна підтримка, наявність спільних цілей, переживання спільного досвіду — усе це сприяє закріпленню внутрішньої сили, витривалості та оптимістичного погляду на майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепцій та виховання. Прогрес, 1986. 404 с.
2. Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів в спортивній діяльності. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. Випуск 18. Т. 2, 2020. С. 72–76.
3. Зубченко О. В. Самооцінка підлітка як психологічна проблема. *Науковий часопис*. Київ. 2007. 211 с.
4. Остапенко Г. В. Самооцінка в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2004. 371 с.
5. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи. Монографія. Тернопіль, ТНПУ. 2014. 380 с.
6. Курдибаха О. М. Резилієнтність спортсменів в спортивній діяльності в умовах воєнного часу. The 5-th International scientific and practical conference «*Progressive research in the modern world*. BoScience Publisher, Boston, USA, 2023. P. 437–440.