

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Присяжна Ангеліна

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням рівня соціальної, економічної та інформаційної невизначеності, що особливо гостро впливає на підлітків як найбільш психологічно вразливу вікову групу. Підлітковий вік є періодом інтенсивних змін особистості, формування самосвідомості, самооцінки та системи життєвих цінностей. Водночас саме в цей період відбувається становлення здатності до подолання стресових ситуацій та адаптації до умов нестабільності. В умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану, соціальної напруженості, інформаційного перевантаження та змін у навчальному середовищі, проблема стресостійкості підлітків набуває особливої значущості. Невизначеність майбутнього, нестабільність соціальних умов та високі вимоги з боку оточення призводять до зростання рівня тривожності, емоційної нестабільності та зниження самооцінки у підлітків [1–5].

Толерантність до невизначеності та рівень стресостійкості є ключовими чинниками психологічної адаптації особистості. У цьому контексті самооцінка виступає внутрішнім регулятором поведінки, що визначає здатність підлітка оцінювати власні можливості, приймати рішення та долати труднощі. Саме тому, актуальність проблеми зумовлена необхідністю глибокого теоретичного аналізу взаємозв'язку стресостійкості та самооцінки підлітків у період невизначеності, що є важливим для збереження психічного здоров'я та успішної соціальної адаптації молоді.

Метою публікації є теоретичне узагальнення наукових підходів до вивчення стресостійкості та самооцінки підлітків, а також аналіз їх взаємозв'язку в умовах життєвої невизначеності. Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: розкрити психологічні особливості стресостійкості в підлітковому віці; проаналізувати чинники формування самооцінки підлітків; охарактеризувати поняття невизначеності як психологічного феномена; встановити взаємозв'язок між самооцінкою та

стресостійкістю у підлітків; узагальнити теоретичні підходи до проблеми дослідження.

Підлітковий вік є складним етапом розвитку особистості, що характеризується інтенсивними біологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей період формується самосвідомість, система цінностей, а також здатність до саморегуляції та подолання життєвих труднощів. Стрес у підлітковому віці розглядається як природна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які перевищують адаптаційні можливості особистості. Як зазначає С. Баднер, невизначеність є ситуацією браку інформації для прийняття рішень, що підсилює рівень тривожності та емоційного напруження. У підлітків це проявляється через емоційну нестабільність, імпульсивність, замкнутість або агресивність.

Стресостійкість визначається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи емоційну рівновагу та адаптивність. Вона включає емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційний, комунікативний та фізіологічний компоненти. Зокрема, емоційний компонент забезпечує регуляцію тривоги, когнітивний – оцінку ситуації, а поведінковий – вибір стратегій подолання труднощів. Дослідження показують [2, 3], що стресостійкість у підлітків формується під впливом як внутрішніх (темперамент, самооцінка, рівень саморегуляції), так і зовнішніх чинників (сім'я, школа, соціальне середовище). Важливу роль відіграє стиль виховання та рівень соціальної підтримки, що безпосередньо впливає на здатність підлітка адаптуватися до стресових ситуацій.

Самооцінка є центральним компонентом структури особистості, що відображає ставлення людини до себе, своїх можливостей та результатів діяльності. У підлітковому віці вона є нестабільною та чутливою до зовнішніх оцінок. Підлітки часто порівнюють себе з іншими, що може призводити як до підвищення мотивації, так і до зниження впевненості в собі.

На формування самооцінки впливають внутрішні чинники (характер, темперамент, рівень рефлексії) та зовнішні (сім'я, однолітки, навчальне середовище,

соціальні мережі). Як зазначає О. Ратушний, адекватна самооцінка є умовою психологічного благополуччя та успішної соціальної адаптації. Особливої уваги потребує проблема невизначеності, яка у сучасних умовах є постійним фактором життя підлітків. Вона пов'язана з відсутністю чітких орієнтирів щодо майбутнього, вибору професії, соціального статусу та життєвих цінностей. У таких умовах зростає рівень тривожності та емоційного напруження, що негативно впливає на психічне здоров'я.

Водночас невизначеність може виступати і як ресурс розвитку, сприяючи формуванню гнучкого мислення, самостійності та відповідальності. За умови високого рівня стресостійкості підліток здатний сприймати невизначеність не як загрозу, а як можливість для розвитку. Дослідження підтверджує тісний взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю. Підлітки з високою та стабільною самооцінкою демонструють вищий рівень стресостійкості, краще контролюють емоції та ефективніше адаптуються до змін. Натомість занижена самооцінка підвищує вразливість до стресу, тривожність і соціальну дезадаптацію.

Таким чином, такий стан ускладнює соціальну адаптацію підлітків, міжособистісні контакти та знижує соціальну активність, що може сприяти виникненню девіантної поведінки як способу компенсації внутрішнього напруження або протесту.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 272 с. URL: <https://culonline.com.ua/product/zagalna-psihologiya-maksimenko/>
2. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с. URL: <https://www.academia.edu>
3. Костюк Г. С. Психологія розвитку дитини. Київ : Радянська школа, 1989. URL: <https://dspace.nbu.gov.ua>
4. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ : Книголав, 2022. 272 с. URL: <https://knigolav.ua>
5. Шипин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 16. С. 64–71. URL: <https://psych.lnu.edu.ua>
6. Психологічні дослідження стресу та адаптації особистості. *Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. URL: <https://psychology-naes-ua.institute>