

САМООЦІНКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРЕДИКТОР АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

Полевська Карина

Воєнний стан суттєво трансформує умови психічного розвитку підлітків, посилюючи рівень стресу, тривожності та емоційної нестабільності. Підлітковий вік є критичним періодом становлення самосвідомості, формування системи цінностей і поведінкових стратегій. В умовах воєнного стресу порушення відчуття безпеки та стабільності може сприяти зростанню агресивних реакцій як способу психологічного захисту. Особливої уваги потребує вивчення самооцінки як внутрішнього регулятора поведінки та можливого предиктора агресивності [1–4].

Мета публікації – теоретично обґрунтувати роль самооцінки як психологічного предиктора агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стресу.

Самооцінка розглядається як емоційно-ціннісний компонент «Я-концепції», що відображає ставлення особистості до себе, рівень самоприйняття та впевненість у власних можливостях. У підлітковому віці вона характеризується нестійкістю, підвищеною чутливістю до соціального оцінювання та залежністю від міжособистісних відносин. У ситуації воєнного стресу, коли порушується базове відчуття безпеки, самооцінка може зазнавати дестабілізації [2, 4].

Агресивність у психології трактується як відносно стійка характеристика особистості, що проявляється у схильності до агресивних дій, ворожості або імпульсивних реакцій. У контексті стресових умов агресія може виконувати адаптаційну функцію – слугувати способом зниження внутрішньої напруги та відновлення відчуття контролю. Проте за відсутності конструктивних стратегій подолання стресу вона набуває дезадаптивного характеру [1, 3].

Теоретичний аналіз дозволяє виокремити декілька механізмів, через які самооцінка може виступати предиктором агресивної поведінки. *По-перше*, занижена самооцінка супроводжується підвищеною чутливістю до критики, переживанням меншовартості та фрустрацією, що провокує агресивні реакції як

форму психологічної компенсації. *По-друге*, нестійка або компенсаторно завищена самооцінка може спричиняти агресію у відповідь на загрозу позитивному образу «Я». У такому випадку агресивна поведінка виступає засобом захисту самоповаги.

В умовах воєнного стресу ці механізми посилюються. Постійна інформаційна напруга, переживання втрат, вимушене переміщення або зміна соціального середовища підвищують рівень фрустрації. Підлітки з низькою або нестабільною самооцінкою виявляються більш уразливими до стресових впливів і частіше використовують агресію як спосіб самоствердження або зняття емоційної напруги. Натомість адекватна й стабільна самооцінка сприяє розвитку конструктивних стратегій подолання стресу та зменшує ризик дезадаптивних форм поведінки.

Таким чином, самооцінка виконує регулятивну функцію у структурі особистості підлітка та визначає характер його поведінкових реакцій у стресових умовах. Її рівень і стабільність можуть виступати психологічними предикторами агресивності, особливо в кризових соціальних ситуаціях. Самооцінка є важливим внутрішнім чинником, що впливає на формування агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стресу. Занижена або нестійка самооцінка підвищує ймовірність агресивних реакцій як способу компенсації внутрішньої напруги. Адекватна самооцінка, навпаки, виступає ресурсом психологічної стійкості. Розуміння ролі самооцінки як предиктора агресивності має важливе значення для розробки програм психологічної підтримки підлітків у період війни.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному аналізі кореляцій між рівнем самооцінки та різними формами агресивності, а також у розробці психокорекційних програм, спрямованих на формування позитивного самосприйняття в підлітків.

Список використаних джерел

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. Київ: Освіта, 2003.
2. Кон І. С. Психологія ранньої юності. Київ: Либідь, 1999.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2017.
4. Buss A., Perry M. The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992.