

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Кондюк Олена

В сучасних умовах викликів (війна, соціальні зміни) психологічне благополуччя підлітків стає однією з ключових передумов гармонійного особистісного розвитку. Вивчення стресостійкості підлітків допомагає краще зрозуміти їхню реакцію на труднощі та створити дієві стратегії підтримки [1–4].

Мета тези – експериментально дослідити та проінтерпретувати отриманні результати самооцінки та рівня стресостійкості підлітків в умовах військового часу.

Аналіз літератури та результати дослідження засвідчили, що формування стресостійкості є ключовим у розвитку підлітка в умовах війни. В дослідженні взяли участь 52 учні 8–9 класів КЗ «ВЛ №3 імені Михайла Коцюбинського», у рівному співвідношенні хлопців і дівчат. Робота проводилась у два етапи: спершу – теоретичне вивчення поняття самооцінки й стресостійкості під час воєнного стану; далі – емпіричне дослідження, що охоплювало вивчення взаємозв'язку самооцінки й стресостійкості за допомогою апробованих методик у форматі онлайн-опитування (Google Form).

Згідно результатів за *шкалою сприйняття стресу PSS-10*, які представлені на рисунку 1, визначено кількість сприйнятого стресу за останній місяць (низький, помірний і високий рівень стресу).



Рис. 1. Отримані результати за шкалою сприйняття стресу (PSS-10)

Згідно з рисунком 1, 13% підлітків мають низький рівень стресу, демонструючи емоційну стабільність. 66,2% – помірний, що вказує на часткову напругу й складнощі в

управлінні емоціями. 20,8% мають високий рівень стресу, що може потребувати психологічної допомоги. Отже, більшість опитаних перебувають у зоні помірного стресу.

Методика PSS оцінює загальне сприйняття стресу через такі категорії: неконтрольованість: відчуття, що події є непередбачуваними або такими, що їх важко контролювати; перевантаженість: відчуття, що кількість вимог і завдань перевищує ресурси людини; емоційна тривога: відчуття напруженості, тривоги або нервозності через неспроможність справлятися зі стресовими факторами.

Опрацювавши отримані результати згідно *методики «Шкала самооцінки»* (підлітковий вік), визначили рівень самооцінки (низький, середній, завищений). Результати представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Отримані результати за методикою «Шкала самооцінки»

Отримані результати	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Самооцінка	18,2	23,4	58,4

В 58,4% підлітків виявлено низьку самооцінку, що супроводжується невпевненістю, самокритикою й труднощами в соціальній взаємодії. У 23,4% – середній рівень, який забезпечує емоційну збалансованість і мотивацію до розвитку. Лише 18,2% мають завищену самооцінку, що може призводити до проблем у спілкуванні та неприйняття власних помилок. Отже, переважна більшість підлітків потребує підтримки для зміцнення впевненості в собі та гармонійної інтеграції в суспільство.

Оцінка рівня тривожності за *методикою А. Кастанеди, В. Маккандалесса та Д. Палермо* дозволяє розбити результати на п'ять категорій: нормальний рівень, дещо підвищений рівень, високий рівень, дуже високий рівень та надмірний спокій. Інтерпретація результатів згідно кожного виду тривожності (шкільна, самооцінна, міжособова та загальна) допомагає отримати детальне уявлення про емоційний стан підлітка в різних сферах життя, отримані результати наведені в таблиці 2.

Показники *шкільної тривожності* свідчать, що 46% підлітків почуваються комфортно в навчальному середовищі. 19% мають помірний дискомфорт, ще 19% –

підвищений рівень тривоги, що може негативно впливати на навчання. 16% демонструють надмірний спокій, що може вказувати на байдужість до навчального процесу.

Таблиця 2

Отримані результати рівня тривожності

Рівень тривожності	Вид тривожності, %			
	Шкільна	Самооцінна	Міжособова	Загальна
Нормальний	46	46	35	36
Дещо підвищений	19	19	19	30
Високий	19	23	35	15
Дуже високий	0	0	7	4
Надмірний спокій	16	12	0	15

46% підлітків мають нормальний рівень *самооцінної тривожності*, 19% – помірно підвищений, а 23% – високий, що свідчить про серйозні сумніви в собі. 12% демонструють надмірний спокій, що може вказувати на байдужість або низьку мотивацію. 35% підлітків мають нормальний рівень *міжособової тривожності*, ще 19% – незначні труднощі у спілкуванні. 35% демонструють високий рівень тривожності, що супроводжується страхом критики та соціальною напругою. Таким чином, більшість підлітків мають нормальний або помірно підвищений рівень тривожності, що є типовим для цього віку. Водночас у значної частини спостерігається високий або дуже високий рівень тривожності, зокрема у сферах самооцінки та міжособистісних стосунків, що потребує уваги. Надмірний спокій, зафіксований у 12–15% підлітків, може свідчити про байдужість або уникання проблем і також заслуговує на додаткову увагу.

Список використаних джерел

1. Завацька Л.М. Технології професійної діяльності соціального педагога: навч. посіб. К.:Видав. Дім "Слово", 2008. 240 с.
2. Калошин В. Ф., Павлютенков Є. М., В. В. Крижко. Стрес у педагогічній діяльності. Конфлікти: сутність і подолання. Х., АБС, 2008. С. 107–220.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98-117.