

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Присяжна Ангеліна

Сучасні соціальні умови, які характеризуються підвищеним рівнем невизначеності, інформаційним перевантаженням, воєнними подіями та швидкими змінами у всіх сферах життя, суттєво впливають на психоемоційний стан підлітків. Саме підлітковий вік є одним із найбільш чутливих періодів розвитку особистості, оскільки в цей час активно формуються самосвідомість, самооцінка, система цінностей та способи реагування на стресові ситуації.

У психологічній науці доведено, що стресостійкість і самооцінка є ключовими чинниками адаптації особистості до складних життєвих умов. Вони впливають на здатність підлітка справлятися з емоційними навантаженнями, будувати соціальні взаємини та ефективно діяти в умовах невизначеності. При цьому сучасні дослідження показують, що підлітки все частіше стикаються з труднощами у прийнятті нестабільних ситуацій, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестійкості та зниженій впевненості в собі. Саме тому, проблема взаємозв'язку стресостійкості та самооцінки підлітків у період невизначеності є надзвичайно актуальною, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми їх психологічної адаптації та визначити чинники, які впливають на формування емоційної стабільності [1–5].

**Метою** емпіричного дослідження є визначення взаємозв'язку між стресостійкістю та самооцінкою підлітків у період невизначеності, а також аналіз рівня психологічного стресу та толерантності до невизначених ситуацій як додаткових показників психологічної адаптації особистості. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку самооцінки, стресостійкості, рівня стресу та толерантності до невизначеності.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Іллінецького ліцею №2 Вінницької області. У вибірку увійшли 75 підлітків 8–9 класів. Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно, були поінформовані про його мету та умови проведення. У процесі дослідження були використані такі методики: «Самооцінка стійкості до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова), «Визначення рівня самооцінки» (Г. Казанцева), шкала психологічного стресу PSM-25 та методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера. Такі інструменти дозволили комплексно дослідити психологічні особливості підлітків.

Отримані результати показали, що більшість підлітків (75%) мають адекватну самооцінку, що свідчить про відносно сформоване позитивне уявлення про себе. Водночас у 16% виявлено завищену самооцінку, а у 9% – занижену, що може впливати на емоційну стабільність та адаптаційні можливості. Щодо рівня *психологічного стресу*, встановлено, що 40% підлітків мають низький рівень стресу, 34% – середній, а 26% – високий, що свідчить про наявність значної частини учнів із підвищеним емоційним навантаженням.

*Рівень стресостійкості* виявився досить варіативним: від дуже низького до дуже високого. Більшість досліджуваних мають середні або нижчі за середні показники, що вказує на недостатньо сформовані адаптаційні механізми у значної частини підлітків. За результатами методики толерантності до невизначеності встановлено, що 44% підлітків мають високий рівень інтолерантності, 36% – середній рівень, і лише 20% демонструють високу толерантність до невизначених ситуацій. Це свідчить про труднощі у прийнятті змін та нестабільності у більшості досліджуваних.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона не виявив статистично значущих зв'язків між самооцінкою, стресостійкістю, рівнем стресу та толерантністю до невизначеності. Це означає, що у межах даної вибірки ці показники не мають прямої лінійної залежності.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що стресостійкість підлітків формується як багатофакторне утворення і залежить не лише від самооцінки, а й від впливу сімейного середовища, соціальної підтримки, життєвого досвіду та індивідуальних особливостей особистості.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження показало, що психологічні характеристики підлітків є складними та багатовимірними. Більшість досліджуваних мають адекватну самооцінку та середній рівень адаптаційних можливостей, однак значна частина підлітків демонструє підвищений рівень стресу та низьку толерантність до невизначеності.

Відсутність статистично значущих кореляцій між досліджуваними показниками підтверджує, що формування стресостійкості та самооцінки не є прямолінійним процесом і залежить від комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Отримані результати мають важливе значення для подальшого розроблення програм психологічного супроводу підлітків, спрямованих на розвиток емоційної стабільності, впевненості у собі та здатності ефективно діяти в умовах невизначеності.

#### **Список використаних джерел**

1. Стресостійкість: як навчитися справлятися з труднощами. URL: <https://www.rozmova.me>
2. Казанцева Г. М. Визначення рівня самооцінки. <https://www.zpl.zt.ua>
3. Методика С. Баднера «Толерантність до невизначеності». <https://stud.com.ua>
4. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. <https://psychology-naes-ua.institute>
5. Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура–Тесье–Філліона. URL: [http://ni.biz.ua/7/7\\_14/7\\_146831\\_shkala-psihologicheskogo-stressa-PSM-.html](http://ni.biz.ua/7/7_14/7_146831_shkala-psihologicheskogo-stressa-PSM-.html)