ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО

«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

Психологічні особливості формування самооцінки у підлітків із неповних сімей

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

Пшець Катерина Валеріївна

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

Зав. кафедри_____

«____»_____20___р.

Науковий керівник:

Рецензент:

Київ, 2026

Реєстрація

_____	_____	_____
номер	дата	підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

_____	_____	_____
підпис наукового керівника	ініціали,	прізвище наукового керівника

Результат захисту

_____	_____
оцінка	дата захисту

Голова ЕК

_____	_____
підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

_____	_____
підпис	ініціали, прізвище
_____	_____
підпис	ініціали, прізвище
_____	_____
підпис	ініціали, прізвище
_____	_____
підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

_____	_____
підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
«ЗАТВЕРДЖУЮ»
курс 4 *(бакалаврат)*
Завідувач кафедри

_____ проф. Раєвська Я.М.
___ ____ 202 р.

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу бакалавра
Пшць Катерина Валеріївна

1. Тема роботи:
2. Затверджена наказом по інституту від « » 202 р. №
3. Термін подання студентом завершеної роботи « » 202 р.
4. Цільова установка: ; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
5. Перелік графічного матеріалу табл., рис.
6. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1			
Розділ 2			

7. Зміст роботи:

Вступ
Розділ 1. (Назва)
Розділ 2. (Назва)
Висновок
Список використаних джерел
Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи, затвердження його керівником.		
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.		
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.		
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.		
7.	Подання кваліфікаційної роботи на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (ПІБ)

Завдання прийняв до виконання

здобувач вищої освіти _____ (ПІБ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 53 с. основного тексту, 3 табл., 49 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження: процес формування самооцінки у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування самооцінки у підлітків із неповних сімей.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості формування самооцінки у підлітків із неповних сімей, а також розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо її оптимізації.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження); емпіричні (методика діагностики рівня самооцінки Дембо–Рубінштейн, шкала самооцінки Розенберга, авторська анкета); методи кількісної та якісної обробки результатів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: самооцінка, підлітковий вік, неповна сім’я, самосприйняття, рівень домагань, впевненість у собі, соціальне середовище, сімейні чинники.

KEYWORDS: self-esteem, adolescence, single-parent family, self-perception, level of aspirations, self-confidence, social environment, family factors.

ЗМІСТ

ВСТУП.....7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ ІЗ НЕПОВНИХ СІМЕЙ.....10

1.1 Самооцінка як психологічний феномен: сутність, структура та функції.....10

1.2 Психологічні закономірності розвитку самооцінки у підлітковому віці.....17

1.3 Специфіка впливу сімейного середовища та умов неповної сім'ї на формування самооцінки підлітків.....25

Висновки до першого розділу.....30

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ ІЗ НЕПОВНИХ СІМЕЙ.....33

2.1 Організаційно-методичне забезпечення дослідження самооцінки підлітків із неповних сімей.....33

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження самооцінки підлітків із неповних сімей.....42

2.3 Розробка та обґрунтування психолого-педагогічних рекомендацій щодо оптимізації самооцінки підлітків із неповних сімей.....50

Висновки до другого розділу.....56

ВИСНОВОК.....58

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....61

ДОДАТКИ.....64

ВСТУП

Суть проблеми полягає в тому, що підлітки з неповних сімей часто стикаються з нестачею емоційної підтримки, обмеженим спілкуванням з одним із батьків або внутрішнім переживанням своєї сімейної ситуації, що може відображатися на формуванні їхнього самосприйняття. У таких умовах самооцінка може набувати нестійкого характеру, супроводжуватися сумнівами у власних можливостях, підвищеною залежністю від думки оточення або, навпаки, прагненням компенсувати внутрішню невпевненість.

Сучасний стан дослідження цієї проблеми характеризується наявністю значної кількості наукових праць, у яких розглядаються як загальні закономірності розвитку самооцінки, так і вплив сімейних факторів на особистість підлітка. Вчені підкреслюють, що самооцінка формується під впливом комплексу чинників, серед яких важливе місце займають стиль виховання, емоційний клімат у сім'ї, характер взаємодії з однолітками та особистий досвід дитини.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в сучасних умовах питання формування самооцінки у підлітків набуває особливого значення, оскільки саме в цьому віці закладаються основи ставлення людини до себе, своїх можливостей і свого місця серед інших. Самооцінка впливає не лише на поведінку підлітка, а й на його емоційний стан, рівень впевненості, здатність будувати стосунки та досягати поставлених цілей.

У той же час соціальні зміни, що відбуваються в суспільстві, зокрема збільшення кількості неповних сімей, роблять цю проблему ще більш значущою. Підлітки, які виховуються без одного з батьків, опиняються в умовах, що можуть відрізнятися від традиційної моделі сімейного виховання, і це не завжди проходить безслідно для їхнього психологічного розвитку. Відсутність одного з батьків, зміни у сімейних ролях, зменшення емоційної підтримки або її специфічний характер можуть впливати на формування самосприйняття та впевненості у собі.

Об'єкт дослідження: процес формування самооцінки у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування самооцінки у підлітків із неповних сімей.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості формування самооцінки у підлітків із неповних сімей та на основі отриманих результатів розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо її оптимізації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми формування самооцінки у підлітковому віці у психологічній теорії та практиці, визначити сутність і зміст основних понять дослідження.
2. З'ясувати психологічні особливості формування самооцінки у підлітків та чинники, що впливають на її рівень і стійкість.
3. Дослідити особливості самооцінки підлітків із неповних сімей та встановити зв'язок між сімейними умовами і самосприйняттям підлітка.
4. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації самооцінки підлітків із неповних сімей.

Методологію дослідження складають:

- *теоретичні методи:* аналіз наукових джерел з проблеми формування самооцінки у підлітковому віці, їх синтез, порівняння, узагальнення та систематизація, що дозволило визначити сутність основних понять дослідження та розкрити психологічні особливості формування самооцінки підлітків із неповних сімей;
- *емпіричні:* методика діагностики рівня самооцінки Дембо–Рубінштейн, яка дозволяє визначити рівень самооцінки та рівень домагань підлітків у різних сферах; шкала самооцінки Розенберга, спрямована на оцінку загального рівня глобальної самооцінки; а також авторська анкета, розроблена з метою виявлення особливостей сімейного середовища, самосприйняття підлітків та впливу умов неповної сім'ї на формування їхньої самооцінки. Додатково застосовувалися бесіда та елементи спостереження, що дозволило уточнити

отримані результати та глибше зрозуміти індивідуальні особливості респондентів;

- *методи математичної обробки даних,* зокрема кількісний і якісний аналіз, що забезпечило узагальнення емпіричних результатів та формулювання обґрунтованих висновків дослідження.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що отримані в ході дослідження дані можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів та батьків для кращого розуміння особливостей формування самооцінки підлітків із неповних сімей. Виявлені закономірності дозволяють більш точно визначати причини заниженої або нестійкої самооцінки, а також враховувати вплив сімейного середовища на самосприйняття підлітка.

Розроблені психолого-педагогічні рекомендації можуть бути застосовані у роботі шкільних психологів, соціальних педагогів та класних керівників з метою оптимізації самооцінки підлітків, підвищення їхньої впевненості у собі та покращення адаптації у соціальному середовищі. Вони також можуть використовуватися у роботі з батьками для налагодження більш ефективної взаємодії з підлітками та створення сприятливого емоційного клімату в сім'ї.

Експериментальна база дослідження: Центр психологічного консультування та психокорекції МАУП.

Структура роботи містить 2 розділи, 6 підрозділів, 49 позицій у списку використаних джерел, 3 додатки та розміщена на сторінках 65-71.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ ІЗ НЕПОВНИХ СІМЕЙ

1.1 Самооцінка як психологічний феномен: сутність, структура та функції

У сучасній психології тема самооцінки вважається однією з найважливіших, адже вона тісно пов’язана з тим, як людина сприймає себе, усвідомлює свої дії та будує поведінку. Самооцінка виступає своєрідним внутрішнім орієнтиром: вона допомагає людині співвідносити свої уявлення про себе з реальними вчинками і впливає на те, як вона взаємодіє з іншими людьми. Тому її розглядають як складне явище, яке формується поступово в процесі розвитку особистості та її соціалізації. У наукових роботах самооцінку зазвичай визначають як частину самосвідомості, яка відображає ставлення людини до самої себе - своїх якостей, можливостей, досягнень і навіть свого місця в суспільстві [3]. Цю тему досліджували багато як зарубіжних, так і українських учених. Наприклад, Вільям Джеймс одним із перших звернув увагу на те, що самооцінка залежить від того, наскільки досягнення людини відповідають її цілям. Представники гуманістичної психології, зокрема Карл Роджерс, розглядали самооцінку через «Я-концепцію» і підкреслювали, що для психологічного комфорту важливо, щоб реальне уявлення про себе не сильно відрізнялося від ідеального. Абрахам Маслоу пов’язував самооцінку із задоволенням потреб у повазі, визнанні та самореалізації [16].

Серед українських учених також є багато тих, хто досліджував цю проблему. Наприклад, І. Бех вважав самооцінку важливим фактором морального розвитку особистості. С. Максименко підкреслював її роль у формуванні самосвідомості, а Г. Костюк звертав увагу на значення діяльності та виховання у розвитку адекватної самооцінки. Загалом сучасні психологи розглядають самооцінку як складну систему, яка об’єднує знання людини про себе, її емоційне ставлення до себе та прояви цього у поведінці [18,19].

Сутність самооцінки полягає в тому, що людина може аналізувати себе - свої якості, можливості, сильні й слабкі сторони - і на основі цього формувати певне ставлення до себе. Тобто вона не просто знає про себе щось, а ще й оцінює себе як

особистість у різних сферах життя, наприклад у діяльності чи спілкуванні. При цьому самооцінка є досить суб'єктивною: вона не завжди повністю відповідає реальності, адже на неї впливають життєвий досвід, оточення, емоційний стан і особисті особливості людини [44].

Самооцінка має складну будову і включає кілька компонентів, зазвичай виділяють три основні: когнітивний, емоційний і поведінковий. Когнітивний компонент - це знання людини про себе: які в неї здібності, риси характеру, соціальні ролі, а також розуміння своїх досягнень і можливостей. Емоційний компонент пов'язаний із тим, як людина до себе ставиться - чи приймає вона себе, чи поважає, або навпаки часто критикує і незадоволена собою. Поведінковий компонент проявляється у вчинках: як людина діє, приймає рішення, ставить цілі і намагається їх досягти, а також як справляється з труднощами.

Крім уже названих складових, у структурі самооцінки також виділяють її рівневі характеристики. Тобто самооцінка не є сталою і однаковою в усіх життєвих ситуаціях - вона може проявлятися по-різному залежно від того, в якій сфері перебуває людина. У цьому контексті зазвичай говорять про загальну (глобальну) самооцінку, яка відображає загальне ставлення людини до самої себе, та про часткові (ситуативні) самооцінки, що формуються в окремих видах діяльності - навчанні, спілкуванні, роботі тощо [5]. Не менш важливими є такі параметри самооцінки, як її рівень, адекватність і стійкість. Рівень самооцінки може бути високим, середнім або низьким. Висока самооцінка зазвичай пов'язана з упевненістю в собі, активністю та готовністю братися за нові завдання. Водночас, якщо вона не відповідає реальним можливостям людини, це може призводити до надмірного самозавищення і помилкових рішень [16]. Низька самооцінка, навпаки, часто супроводжується невпевненістю, сумнівами у власних силах, підвищеною тривожністю та уникненням складних ситуацій. Адекватність самооцінки відображає ступінь відповідності уявлень людини про себе її реальним можливостям і досягненням. Чим точніше людина оцінює себе, тим більш

адекватною вважається її самооцінка. Стійкість самооцінки характеризує її здатність залишатися відносно незмінною під впливом зовнішніх обставин, таких як критика, успіхи або невдачі.

У функціональному плані самооцінка має суттєве значення для життєдіяльності особистості. Однією з ключових є регулятивна функція, яка полягає в тому, що самооцінка впливає на поведінку людини, її вибір дій, рівень домагань і способи досягнення цілей. Саме вона значною мірою визначає, наскільки активно особистість буде діяти, які завдання перед собою ставитиме і як реагуватиме на життєві виклики[28].

Оціночна функція самооцінки полягає в тому, що людина поступово формує уявлення про власну значущість, цінність як особистості та відповідність поведінки соціальним очікуванням і нормам. Вона безпосередньо пов’язана з процесами самопізнання: чим краще людина розуміє себе, тим більш усвідомленим стає її ставлення до власних якостей і вчинків. Важливу роль тут відіграє і саморефлексія - здатність «поглянути на себе збоку» та оцінити свої дії.

Мотиваційна функція проявляється в тому, що самооцінка впливає на внутрішні прагнення людини, її бажання досягати успіху, розвиватися та реалізовувати себе. Коли самооцінка є достатньо високою та реалістичною, вона підтримує внутрішню мотивацію, додає впевненості й стимулює до активних дій. Якщо ж вона занижена, це часто зменшує віру у власні можливості та може стримувати особистісну активність і розвиток [25].

Захисна функція самооцінки спрямована на збереження цілісного позитивного образу «Я» та емоційної рівноваги особистості. У ситуаціях, коли самооцінка піддається загрозі (наприклад, через критику або невдачу), можуть включатися різні психологічні захисні механізми. Вони допомагають людині зменшити внутрішню напругу, уникнути сильного переживання невдачі та зберегти відносну впевненість у собі.

Соціальна функція самооцінки проявляється у процесі взаємодії з іншими людьми. Вона впливає на те, як людина будує спілкування, наскільки впевнено поводиться в соціальних ситуаціях, а також на її здатність адаптуватися в колективі. Самооцінка значною мірою визначає стиль міжособистісних відносин і те, як особистість сприймається оточенням.

Формування самооцінки - це тривалий і поступовий процес, який відбувається під впливом багатьох факторів: виховання в сім'ї, освітнього середовища, досвіду спілкування з іншими людьми та власного життєвого досвіду. Особливо активно цей процес розгортається у підлітковому віці, коли відбувається становлення самосвідомості, формування уявлень про себе та пошук власної ідентичності. У цей період думка однолітків і дорослих стає особливо значущою, через що самооцінка може бути нестійкою, емоційно чутливою та суперечливою. Саме тому важливо створювати сприятливе середовище, яке підтримує гармонійний розвиток особистості та формування більш стабільного ставлення до себе [12].

Важливим напрямом у вивченні самооцінки є розуміння того, що саме впливає на її становлення і подальший розвиток. У психології зазвичай говорять про дві великі групи чинників - внутрішні та зовнішні. До внутрішніх відносять усе, що пов'язане з самою особистістю: рівень розвитку самосвідомості, здатність до рефлексії, емоційну врівноваженість, а також той життєвий досвід, який людина вже встигла набути. Саме ці характеристики визначають, наскільки глибоко і критично людина здатна оцінювати себе. Зовнішні чинники, своєю чергою, пов'язані із середовищем, у якому вона зростає і живе: це сім'я, стиль виховання, спілкування з батьками, педагогами та однолітками, а також загальні культурні норми й цінності суспільства.

Ще одним механізмом є інтеріоризація оцінок значущих людей, тобто в дитинстві та підлітковому віці людина активно «вбирає» думки про себе, які висловлюють важливі для неї люди - батьки, вчителі, друзі. Спочатку саме ці

зовнішні оцінки значною мірою формують уявлення про себе. З часом вони поступово перетворюються на внутрішній «голос», який людина використовує для самооцінювання вже самостійно, без постійної опори на інших.

Потрібно звернути увагу на рівень домагань особистості - тобто те, яких цілей людина для себе обирає і наскільки вони є складними. Між самооцінкою і рівнем домагань існує тісний взаємозв'язок: з одного боку, уявлення про себе впливають на те, на що людина наважується, а з іншого - реальні результати її діяльності можуть змінювати ці уявлення. Якщо між бажаними цілями та реальними можливостями виникає значна розбіжність, це часто призводить до внутрішнього напруження, сумнівів у собі та емоційного дискомфорту [7].

Окремої уваги потребує розуміння того, як самооцінка пов'язана з «Я-концепцією» людини. У психології «Я-концепція» трактується як цілісна система уявлень особистості про саму себе. Вона охоплює одразу кілька рівнів: те, як людина себе сприймає (когнітивний компонент), що вона при цьому відчуває (емоційний компонент) і як поводиться відповідно до цих уявлень (поведінковий компонент). У цій структурі самооцінка займає особливе місце, адже саме вона відображає, наскільки людина приймає себе, чи задоволена власними якостями та життєвими досягненнями. Фактично вона «підсвічує» емоційне ставлення до власного «Я» і допомагає підтримувати внутрішню цілісність образу себе.

Сама по собі самооцінка не є чимось сталим і незмінним. Вона має динамічний характер і може змінюватися протягом життя. На неї впливають різні обставини: успіхи та невдачі, зміни у соціальному оточенні, статус у групі, характер стосунків з іншими людьми. У різних ситуаціях можуть активізуватися різні сторони самооцінки, через що вона іноді виглядає нестабільною [49]. Водночас у більш гармонійно сформованої особистості поступово складається відносно стійке «ядро» самооцінки, яке дає відчуття внутрішньої впевненості та цілісності [23].

Окремо слід зазначити, що самооцінка тісно пов'язана з іншими психологічними характеристиками людини. Зокрема, між нею та рівнем тривожності існує помітний

зв’язок: коли самооцінка занижена, людина частіше відчуває невпевненість, напруження і схильність до переживань. Натомість більш адекватна і стабільна самооцінка сприяє формуванню внутрішньої рівноваги, психологічної стійкості та кращої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями і змінами в житті.

Самооцінка суттєво пов’язана з рівнем саморегуляції особистості, тобто тим, наскільки людина вміє керувати власною поведінкою, емоціями та діями. Якщо самооцінка є адекватною, зазвичай це проявляється у більш усвідомленому ставленні до своїх вчинків: людина краще контролює себе, здатна аналізувати помилки і за потреби коригувати власну поведінку. У випадках же, коли самооцінка не є збалансованою, можливі крайнощі - або імпульсивність і залежність від зовнішніх обставин, або, навпаки, надмірна самокритичність і внутрішня напруга через постійний самоконтроль .

У навчальній діяльності роль самооцінки особливо помітна, адже вона безпосередньо впливає на ставлення учня до процесу навчання. Від того, як людина оцінює власні можливості, залежить її мотивація, впевненість у собі та готовність долати труднощі. Коли самооцінка є адекватною, учень частіше проявляє інтерес до навчання, стає більш самостійним і відповідальним за власні результати. Якщо ж самооцінка занижена, це може призводити до невпевненості, страху зробити помилку, уникнення складних завдань і загального зниження навчальної активності.

Самооцінка визначає, як людина спілкується з іншими, наскільки легко встановлює контакти, чи вміє співпрацювати та проявляти розуміння до інших. Люди з адекватною самооцінкою зазвичай почуваються більш упевнено у спілкуванні, можуть відстоювати власну думку, але водночас залишаються відкритими до позицій інших. Натомість занижена самооцінка нерідко супроводжується невпевненістю в комунікації, страхом бути відкинутим або надмірною поступливістю у взаємодії [34].

Розвиток адекватної самооцінки є важливим завданням психолого-педагогічної роботи. Для цього важливо створювати умови, у яких людина може краще пізнавати себе, усвідомлювати свої сильні сторони та приймати власні особливості. Суттєву роль відіграє підтримка успіхів, конструктивне ставлення до помилок, розвиток уміння аналізувати власні дії та поступово формувати навички самоконтролю і саморегуляції.

Аналіз самооцінки як психологічного явища дає змогу зробити висновок, що вона є багатовимірним і динамічним утворенням, яке суттєво впливає на розвиток особистості. Вона не виникає сама по собі, а формується поступово під дією як внутрішніх особливостей людини, так і зовнішніх умов її життя. Самооцінка виконує важливу роль у тому, як людина регулює свою поведінку, що її мотивує, як вона оцінює власні досягнення та як взаємодіє з іншими людьми. Від її рівня та ступеня адекватності значною мірою залежить успішність діяльності, характер соціальних контактів і загальне відчуття психологічного комфорту. Саме тому вивчення цього феномену, особливо в підлітковому віці, є важливим і актуальним, адже в цей період самооцінка активно формується і є досить чутливою до різних впливів.

1.2 Психологічні закономірності розвитку самооцінки у підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найважливіших етапів розвитку людини, адже саме в цей час відбувається глибоке «перебудовування» особистості. Особливо помітно це проявляється у сфері самосвідомості та формування самооцінки. У підлітковому періоді ставлення до себе вже перестає бути простим і поверхневим - воно стає більш усвідомленим, складним і поступово набуває відносної стабільності. Самооцінка починає відігравати значно більшу роль у тому, як підліток поводиться, як він будує спілкування з іншими та як приймає рішення у повсякденному житті. При цьому її розвиток залежить як від внутрішніх психологічних процесів, так і від впливу соціального середовища, у якому перебуває підліток [1].

Однією з ключових особливостей формування самооцінки в цей період є її тісний зв’язок із розвитком самосвідомості. Підліток починає активно замислюватися над тим, який він є насправді, як його сприймають інші та ким він хоче стати в майбутньому. У цей час формується більш цілісний «Я-образ», який включає уявлення про власні риси характеру, здібності, зовнішність, соціальні ролі та життєві перспективи. Самооцінка в цьому процесі виступає як емоційно-оцінна складова цього образу, тобто вона визначає, наскільки позитивно або критично підліток ставиться до власних якостей [15].

Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток здатності до рефлексії, це коли підліток починає не лише сприймати себе, а й аналізувати власні вчинки, думки та реакції. Це дозволяє йому краще розуміти себе, але водночас може призводити до більш критичного ставлення до власної особистості. У результаті самооцінка стає більш усвідомленою, але іноді й більш вразливою, оскільки підліток ще не завжди має достатньо внутрішніх ресурсів для стабільної оцінки себе [9].

Ще однією важливою закономірністю є суперечливий характер розвитку самооцінки у підлітковому віці. З одного боку, підліток прагне незалежності, самостійності та визнання з боку оточення. Йому важливо відчувати себе дорослим, значущим і компетентним. З іншого боку, він залишається емоційно залежним від

думки значущих дорослих і особливо однолітків, які відіграють провідну роль у формуванні його соціального статусу. Ця внутрішня суперечність часто стає причиною нестабільності самооцінки. Вона може різко змінюватися залежно від конкретних життєвих ситуацій: успіх у навчанні, підтримка друзів або схвалення з боку дорослих підвищують впевненість у собі, тоді як критика, конфлікти або невдачі можуть швидко її знижувати. У результаті самооцінка підлітка часто набуває ситуативного характеру і ще не є повністю стійкою [23].

Важливу роль у становленні самооцінки підлітка відіграє соціальне оточення, у цьому віці значно посилюється вплив групи однолітків. Вона і стає одним із головних джерел зворотного зв'язку про те, як підлітка сприймають інші. Думка ровесників поступово набуває особливої ваги і часто сприймається навіть гостріше, ніж оцінки дорослих. Підліток починає оцінювати себе через своє місце в групі: чи його приймають, чи він відчуває підтримку, наскільки він є «своїм» у колективі.
Соціальне порівняння в цей період стає провідним механізмом формування самооцінки. Підліток постійно зіставляє себе з іншими - їхніми успіхами, зовнішністю, поведінкою, рівнем популярності. Саме через такі порівняння він визначає власну значущість і формує уявлення про те, де перебуває серед інших. Якщо ж орієнтація на думку групи стає надмірною, це призводить до того, що самооцінка починає залежати від зовнішнього схвалення. У такому випадку вона втрачає стабільність і стає більш вразливою до змін у соціальному середовищі [11].

Також у підлітковому віці шкільні досягнення набувають більш глибокого особистісного значення, оскільки починають сприйматися як показник власних здібностей і можливостей. Успіхи в навчанні підсилюють віру у власні сили, тоді як невдачі можуть впливати на зниження впевненості в собі. Підлітки з адекватною самооцінкою зазвичай ставляться до навчальних труднощів більш спокійно і конструктивно. Вони здатні докладати зусиль, не зупиняючись перед складними завданнями, і розглядають помилки як частину навчального процесу. Натомість

занижена самооцінка часто супроводжується невпевненістю, страхом помилитися та зниженням навчальної активності, що негативно впливає на загальну успішність. Соціальне середовище та навчальна діяльність у цьому віці тісно переплітаються, формуючи основу для подальшого розвитку самооцінки. Вони поступово визначають, як підліток сприймає себе, наскільки він упевнений у власних можливостях і як будує свою поведінку в різних життєвих ситуаціях.

У підлітковому віці чітко простежується поступовий перехід від зовнішніх джерел оцінювання себе до внутрішніх. На початкових етапах цього періоду підліток значною мірою орієнтується на те, як його оцінюють батьки, вчителі та однолітки. Саме ці зовнішні оцінки часто стають основою для формування уявлень про власні можливості та особисті якості. Проте в міру розвитку самосвідомості відбувається важлива зміна: поступово формується здатність оцінювати себе самостійно, спираючись не лише на думку оточення, а й на власні критерії успіху, досвід та внутрішні орієнтири. Такий перехід є однією з ознак дозрівання особистості і сприяє формуванню більш стійкого та усвідомленого ставлення до себе.

Тісно пов’язаним із цим процесом є механізм інтеріоризації соціальних оцінок - він полягає в тому, що зовнішні оцінки, які підліток отримує від значущих для нього людей, поступово «перетворюються» на внутрішні переконання і стандарти самосприйняття. Якщо соціальне оточення характеризується підтримкою, повагою та конструктивною критикою, це створює сприятливі умови для розвитку адекватної та позитивної самооцінки. Якщо ж підліток часто стикається з різкою критикою, знеціненням або відсутністю підтримки, це може сприяти формуванню невпевненості в собі, заниженого ставлення до власних можливостей і загальної емоційної нестабільності [23].

Важливим аспектом розвитку самооцінки є її зв’язок із рівнем домагань, тобто тим, яких цілей підліток перед собою ставить і наскільки вони є реалістичними. Ці два феномени тісно взаємопов’язані: у разі адекватної

самооцінки підліток зазвичай формує цілі, які відповідають його реальним можливостям, що дозволяє йому поступово досягати успіху та зміцнювати впевненість у собі. Якщо ж самооцінка завищена, рівень домагань може перевищувати реальні можливості, що часто призводить до розчарувань і повторних невдач. У випадку заниженої самооцінки, навпаки, підліток може свідомо занижувати свої цілі, що обмежує його розвиток і знижує потенціал досягнень. Емоційна сфера дуже впливає на те, як він переживає успіхи та невдачі, наскільки легко справляється зі стресом і як реагує на критику. Нестійка або негативно забарвлена самооцінка часто супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною чутливістю та схильністю до переживань навіть у незначних ситуаціях. Натомість більш адекватне і стабільне ставлення до себе сприяє внутрішній рівновазі, впевненості та здатності спокійніше реагувати на труднощі. Усе це свідчить про те, що самооцінка в підлітковому віці є складним, багатогранним і динамічним утворенням, яке постійно змінюється під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Саме в цей період закладаються основи подальшого ставлення людини до себе, що впливає на її поведінку, емоційний стан і життєві досягнення в дорослому віці. У процесі становлення самооцінки підлітків важливо враховувати, що цей розвиток не є однаковим для всіх. Значний вплив мають як гендерні, так і індивідуальні особливості. У різних підлітків самооцінка може формуватися з різною швидкістю, мати різний рівень стійкості та по-різному наповнюватися змістом. Це пояснюється не лише біологічними передумовами, а й умовами соціалізації, стилем виховання, особливостями сімейного середовища та тим життєвим досвідом, який уже встиг сформуватися у дитини [9].

Варто зазначити, що розвиток самооцінки у підлітковому віці не відбувається рівномірно. Для нього характерні певні коливання: періоди підвищення впевненості в собі можуть змінюватися тимчасовими зниженнями самооцінки. Такі зміни часто пов’язані з кризовими моментами підліткового віку, перебудовою внутрішньої системи цінностей та пошуком власної ідентичності. Попри зовнішню

нестабільність, саме ці коливання є природною частиною становлення зрілої особистості і поступово призводять до формування більш стійкого ставлення до себе [25].

Особливо важливим у цьому процесі є розвиток саморефлексії. Саме завдяки здатності аналізувати власні думки, емоції та вчинки підліток починає краще розуміти себе. Рефлексивні процеси дозволяють йому не лише оцінювати власну поведінку, а й усвідомлювати її причини та наслідки, а також порівнювати себе з іншими більш усвідомлено. У міру розвитку цієї здатності самооцінка поступово стає менш залежною від ситуативних емоцій і зовнішніх оцінок та переходить до більш внутрішньо регульованого рівня. Це сприяє формуванню більш реалістичного та цілісного уявлення про власну особистість.

Окреме значення у формуванні самооцінки має сім’я як перше соціальне середовище, у якому зростає дитина. Саме тут закладаються базові уявлення про себе, про власну цінність і про те, як потрібно ставитися до власних помилок і досягнень. Атмосфера в сім’ї, стиль взаємодії між батьками та дитиною, рівень емоційної підтримки - усе це безпосередньо впливає на формування самооцінки. У сім’ях, де переважає демократичний стиль виховання, де дитину підтримують, поважають її думку та водночас встановлюють зрозумілі межі, зазвичай формується більш адекватна та стабільна самооцінка. У таких умовах підліток відчуває себе прийнятим і значущим, що сприяє розвитку впевненості у власних силах.

Натомість у випадках авторитарного або надмірно критичного виховання ситуація може бути іншою. Постійний контроль, часті зауваження або емоційна холодність з боку дорослих нерідко призводять до того, що підліток починає сумніватися у власній цінності. Це може проявлятися у зниженій самооцінці, невпевненості в собі та емоційній нестійкості, яка ускладнює як навчальну діяльність, так і соціальну адаптацію.

Велику роль у формуванні самооцінки підлітка відіграє шкільне середовище, адже саме школа у цьому віці стає одним із головних просторів соціальної взаємодії

та самоствердження. Тут підліток щодня стикається з оцінкою своєї діяльності, вимогами з боку вчителів, порівнянням із однокласниками та різними соціальними ролями в колективі. Усе це поступово впливає на те, як він сприймає себе та свої можливості. Коли педагогічне середовище є доброзичливим і підтримувальним, воно створює умови для розвитку більш упевненого та адекватного ставлення до себе. Справедливе оцінювання, увага до індивідуальних особливостей учня, заохочення навіть невеликих досягнень сприяють тому, що підліток почувається більш значущим і здатним до розвитку. У такій атмосфері він не боїться помилятися і сприймає навчання як процес, у якому можна поступово вдосконалюватися. Натомість у випадках, коли переважає надмірна критика, порівняння з іншими або ігнорування особистих досягнень, самооцінка може зазнавати негативного впливу. Підліток починає частіше сумніватися у власних здібностях, уникає складних завдань і може втрачати інтерес до навчання. У деяких випадках це навіть призводить до труднощів у шкільній адаптації та зниження загальної мотивації.

Окремої уваги у підлітковому віці набуває зовнішність, яка часто стає одним із ключових факторів формування самооцінки. У період активних фізіологічних змін, пов’язаних із статевим дозріванням, підлітки особливо чутливо ставляться до того, як вони виглядають. Будь-які зміни у тілі можуть сприйматися надто емоційно і викликати як задоволення, так і невпевненість [18].

Додатковим чинником є вплив сучасних медіа та соціальних мереж, які часто формують ідеалізовані образи зовнішності. Підлітки нерідко починають порівнювати себе з цими стандартами, які в реальному житті є недосяжними або штучно створеними. Такі порівняння можуть знижувати рівень задоволеності собою і негативно впливати на загальну самооцінку.

Водночас важливим ресурсом розвитку самооцінки виступає успішність у різних видах діяльності, які є значущими для підлітка. Це не обмежується лише навчанням. Значну роль можуть відігравати спорт, творчі заняття, участь у гуртках, соціальних або волонтерських ініціативах. Досягнення в цих сферах допомагають

підлітку відчути власну компетентність, побачити результати своїх зусиль і сформувати більш позитивне ставлення до себе. Якщо ж у діяльності переважають невдачі або відсутній досвід успіху, це може негативно позначатися на самооцінці, викликати невпевненість і знижувати бажання пробувати нове. Тому діяльнісний досвід є одним із ключових чинників, який не лише відображає рівень самооцінки, а й активно її формує та змінює [45].

У підлітковому віці особливо помітною стає потреба в самоствердженні, яка тісно переплітається з формуванням самооцінки. Підліток починає активно шукати своє місце серед однолітків, прагне бути прийнятим, отримати повагу та визнання з боку значущого для нього оточення. Це прагнення часто виступає потужним стимулом для розвитку - воно спонукає пробувати нове, проявляти себе, вдосконалювати навички. Водночас у ситуаціях, коли очікування не справджуються або виникають труднощі у спілкуванні, можуть з’являтися внутрішні переживання, сумніви та конфлікти. У таких випадках підліток по-різному реагує на ситуацію: одні намагаються активно долати труднощі, інші — уникають соціальних контактів або шукають непрямі способи компенсації власної невпевненості. Важливим психологічним явищем цього віку є формування ідеального уявлення про себе, тобто образу «ідеального Я». Це своєрідний внутрішній орієнтир, з яким підліток порівнює себе у процесі самопізнання. Відповідність або невідповідність між реальним образом себе та ідеальним уявленням може мати різні наслідки. Якщо розбіжність є помірною, вона часто виконує мотивуючу функцію, стимулюючи прагнення до розвитку, самовдосконалення і досягнення нових результатів. Якщо ж цей розрив є надто великим, це може викликати відчуття незадоволеності собою, зниження впевненості та загальне погіршення емоційного стану.

У процесі становлення самооцінки важливу роль відіграє життєвий досвід подолання труднощів. Коли підліток стикається з проблемними ситуаціями і поступово навчається їх вирішувати, у нього формується відчуття власної

компетентності. Це, у свою чергу, зміцнює віру у власні сили і сприяє більш стабільному ставленню до себе. Якщо ж досвід подолання труднощів є обмеженим або негативним, а підтримка з боку оточення недостатньою, це може закріплювати невпевненість і посилювати залежність від зовнішньої оцінки [47].

Тому, можна сказати, що розвиток самооцінки у підлітковому віці відбувається під впливом багатьох взаємопов'язаних факторів. Вона формується на перетині самосвідомості, соціального оточення, навчального досвіду, емоційного стану та рівня домагань особистості. У цей період самооцінка є особливо мінливою і чутливою, але саме через ці зміни поступово переходить від зовнішньої залежності до більш внутрішньо керованої системи. Її становлення має вирішальне значення для подальшої соціальної адаптації, психологічної рівноваги та загального розвитку особистості підлітка.

1.3 Специфіка впливу сімейного середовища та умов неповної сім'ї на формування самооцінки підлітків

Сім'я - це те місце, де у підлітка фактично починається знайомство із самим собою. Саме вдома формується перше відчуття: «я нормальний чи ні», «мене приймають чи потрібно щось доводити». Через щоденне спілкування, реакції батьків, їхню увагу або її відсутність поступово складається уявлення про власну цінність, впевненість у собі та загальний емоційний стан. І навіть у підлітковому віці, коли здається, що на перший план виходять друзі та зовнішній світ, роль сім'ї нікуди не зникає - вона просто змінюється. Підліток більше прагне самостійності, але водночас дуже гостро реагує на ставлення з боку батьків і їхню підтримку або критику [1].

Велике значення має те, яка атмосфера панує в родині. Якщо вдома є підтримка, довіра, можливість висловитися без страху осуду, підліток поступово починає сприймати себе позитивно і більш впевнено. У такому середовищі він відчуває, що його цінують не лише за успіхи, а просто як людину, і це формує внутрішню стабільність. Натомість, якщо в сім'ї часто виникають конфлікти, є холодність або постійна критика, підліток може почати сумніватися в собі, переживати тривогу, відчувати невпевненість і занижувати власну значущість [8].
Не менш важливу роль відіграє те, як саме батьки виховують дитину. Коли в сім'ї поєднуються чіткі вимоги і підтримка, підліток краще розуміє межі, але при цьому не боїться проявляти себе. Це допомагає формувати самостійність і більш реалістичне ставлення до себе. Якщо ж батьки занадто контролюють, часто критикують і не дають можливості приймати рішення, у підлітка може сформуватися залежність від чужої думки або невпевненість у власних силах [13]. Інша крайність — коли контролю майже немає і дитині дозволено все. У такому випадку підлітку складно сформувати внутрішні орієнтири, зрозуміти свої межі та адекватно оцінювати власну поведінку. У цілому можна сказати, що сім'я задає той «фон», на якому підліток будує своє ставлення до себе. І від того, наскільки цей фон

стабільний, підтримуючий і зрозумілий, значною мірою залежить, якою буде його самооцінка - впевненою та адекватною чи нестійкою і вразливою.

Дуже багато залежить від того, які саме стосунки складаються між батьками і підлітком. Коли дитину слухають, дають можливість висловитися і не знецінюють її думки, вона поступово починає більше довіряти собі. З'являється відчуття, що її голос має значення, а значить - і вона сама важлива. Це напряму впливає на впевненість і те, як підліток бачить себе. Але якщо замість підтримки він постійно чує зауваження, його порівнюють з іншими або ігнорують його переживання, це може сильно бити по самооцінці. У таких ситуаціях часто виникає внутрішня напруга, сумніви в собі і навіть відчуття, що ти гірший за інших.

Ще один важливий момент - підлітки багато переймають від батьків, навіть якщо цього не усвідомлюють. Вони дивляться, як дорослі поводяться, як реагують на труднощі, як ставляться до себе і до інших. І на основі цього формують власне бачення світу і себе в ньому. Якщо батьки демонструють спокій, впевненість і вміння нормально переживати складні ситуації, підліток швидше вчиться робити так само. А якщо в сім'ї багато тривоги, агресії або самокритики, ці моделі теж можуть закріплюватися і ставати частиною його поведінки.

Окремо вартозвернути увагу на ситуацію, коли підліток росте в неповній сім'ї. Це означає, що один із батьків з певних причин відсутній - через розлучення, втрату чи інші обставини. Така ситуація справді може впливати на емоційний стан дитини і її сприйняття себе, але не все так однозначно. Важливо розуміти, що справа не тільки в самій відсутності одного з батьків, а в тому, які стосунки складаються в родині, чи є підтримка і відчуття безпеки. Є багато випадків, коли підлітки з неповних сімей мають нормальну або навіть високу самооцінку - саме завдяки турботливому і стабільному середовищу [20]. У таких сім'ях часто буває складніше, бо на одного з батьків лягає більше відповідальності. Це може створювати додаткове емоційне навантаження і на дорослого, і на дитину. Підліток іноді раніше дорослішає, більше переживає, може відчувати нестачу уваги або підтримки. І якщо

ці моменти не компенсуються теплими стосунками і відкритим спілкуванням, це може впливати на його самооцінку і загальне ставлення до себе. У таких умовах часто просто не вистачає часу на нормальне спілкування, уваги й тепла, і це відчувається. Підліток може залишатися ніби сам на сам зі своїми переживаннями, без потрібної підтримки. Через це з'являється невпевненість у собі, сумніви у власних можливостях і сильна залежність від того, що скажуть або подумають інші.

Потрібно згадати ситуації розлучення або втрати одного з батьків [21]. Для підлітка це зазвичай непросто: виникають різні емоції - від образи й злості до почуття провини чи розгубленості. Іноді дитина навіть починає думати, що вона якось причетна до того, що сталося в сім'ї. Також може з'являтися внутрішній конфлікт - коли ніби потрібно обирати сторону або бути «правильним» для обох батьків. Усе це створює відчуття нестабільності й емоційної небезпеки, що, звісно, відбивається на самооцінці. Дехто починає ідеалізувати одного з батьків, а інші, навпаки, можуть знецінювати себе, вважаючи, що з ними «щось не так».

Але треба розуміти, що неповна сім'я - це не тільки про труднощі. У ній можуть бути й свої сильні сторони. Наприклад, якщо між підлітком і одним із батьків є близький, довірливий контакт, це може навіть частково компенсувати відсутність іншого. Також у таких умовах діти часто раніше стають самостійнішими, вчаться брати відповідальність і краще справлятися з різними життєвими ситуаціями. У результаті це може допомогти сформувати внутрішню стійкість, зрілість і більш впевнене ставлення до себе [33].

На формування самооцінки підлітка впливає не лише сім'я, а й те, що відбувається поза нею. Дуже багато значить підтримка з боку друзів, вчителів або інших дорослих, які можуть стати для дитини важливими. Іноді саме ці люди допомагають відчути, що тебе розуміють і приймають, навіть якщо вдома цього не вистачає. Таке середовище може реально підсилити впевненість у собі. Але якщо підліток, навпаки, почувається самотнім, відкинутим або стикається з насмішками чи

осудом, це тільки посилює внутрішні переживання і може ще більше знизити самооцінку.

Якщо розглядати детальніше вплив сім'ї, то тут усе набагато складніше: значення мають і матеріальні умови, і те, наскільки батьки освічені, як вони спілкуються з дитиною, чи вміють підтримати. Не менш важливими є й особисті якості самого підлітка. Дехто краще справляється зі складними ситуаціями, швидше відновлюється після стресу і вміє знаходити опору в собі. Такі діти менш вразливі до негативних факторів і здатні зберігати більш стабільну самооцінку навіть у непростих умовах. Саме вдома підліток поступово вчиться розуміти, що добре, а що погано, що вважається успіхом, а що - ні. Якщо в родині прийнято підтримувати одне одного, поважати і не знецінювати, дитині легше сформувати здорове ставлення до себе. Вона відчуває, що її приймають, і це дає внутрішню опору. А от коли в сім'ї постійно тиснуть, вимагають і порівнюють з іншими, не даючи при цьому емоційної підтримки, підліток може жити з відчуттям, що він «недостатній».

Комунікація в сім'ї багато в чому визначає те, як підліток сприймає себе і свої переживання. Коли в родині є можливість відкрито говорити про свої думки, ділитися емоціями і при цьому не відчувати страху осуду, поступово формується довіра як до інших, так і до самого себе. Така атмосфера дає відчуття прийняття і безпеки, що стає основою для більш стабільної та адекватної самооцінки. Якщо ж спілкування будується на замовчуванні, ігноруванні або конфліктах, підліток може відчувати себе незрозумілим і непотрібним. У таких умовах він частіше сумнівається у власній значущості, починає приховувати свої почуття і поступово віддаляється, що негативно впливає на його ставлення до себе [39].

В умовах сучасного життя важко не враховувати вплив цифрового середовища, яке дедалі більше проникає у сімейні стосунки. Через постійну зайнятість дорослих або звичку проводити багато часу в гаджетах живе спілкування нерідко відходить на другий план. Формально члени сім'ї можуть бути поруч, але емоційного контакту стає менше, і це відчувається підлітком досить гостро.

Зменшення такої взаємодії означає і меншу кількість підтримки, розуміння та уваги, що може поступово послаблювати впевненість у собі. Хоча соціальні мережі іноді дають можливість знайти підтримку або спілкування, вони не здатні повністю замінити живий контакт і теплі стосунки в сім'ї [6].

Важливим є і те, яких результатів очікують батьки від підлітка і як вони це демонструють. Коли вимоги є завищеними або не відповідають реальним можливостям дитини, з'являється постійне напруження і страх не виправдати очікування. У таких умовах самооцінка стає нестійкою і залежною від зовнішнього схвалення, адже будь-яка невдача сприймається як підтвердження власної «недостатності». Якщо ж очікування є більш реалістичними і супроводжуються підтримкою, підліток відчуває, що його цінують не лише за результат, а й за зусилля. Це сприяє формуванню внутрішньої впевненості, допомагає адекватно оцінювати свої можливості і спокійніше ставитися до власних помилок [21].

Велике значення для того, як підліток сприймає себе, має те, чи відчуває він прийняття і любов з боку батьків без жодних умов. Йдеться про ситуацію, коли дитину цінують не тільки за оцінки, досягнення чи «правильну» поведінку, а просто за те, що вона є. Саме таке ставлення дає внутрішнє відчуття опори і допомагає сформувати більш стійку і позитивну самооцінку. Коли ж цього бракує, підліток може почати думати, що з ним щось не так, що він недостатньо хороший, і це поступово впливає як на його емоційний стан, так і на те, як він будує стосунки з іншими [36].

У неповних сім'ях особливо важливою стає роль того з батьків, який фактично бере на себе основну відповідальність за виховання. Саме від його стану, настрою і здатності підтримувати залежить дуже багато. Якщо цей дорослий залишається емоційно стабільним, впевненим і вміє нормально реагувати на труднощі, підліток має більше шансів навчитися так само ставитися до себе і до життя [37]. Але якщо батько чи мати постійно перебуває у стресі, виснажений або емоційно нестабільний, це неминуче передається дитині. У такому випадку підліток

може відчувати внутрішню напругу, тривожність і невпевненість. Не можна сказати, що життя в неповній сім'ї має лише негативні сторони. Досить часто такі підлітки раніше дорослішають, беруть на себе більше обов'язків і вчаться бути відповідальними. Іноді їм доводиться не тільки допомагати по дому, а й підтримувати емоційно дорослого, що формує певну життєву стійкість. У результаті це може сприяти розвитку самостійності, впевненості у власних силах і більш реалістичного погляду на себе. Але важливо, щоб це не переходило межу, адже без достатньої підтримки таке навантаження може призводити до перевтоми, внутрішнього напруження і виснаження [31].

Велику роль у подоланні можливих труднощів відіграє соціальне оточення поза межами сім'ї, яке здатне частково компенсувати те, чого іноді не вистачає вдома. Підтримка з боку вчителів, шкільних психологів, соціальних педагогів або інших значущих дорослих може стати для підлітка важливим ресурсом, що допомагає краще зрозуміти себе, відчути власну значущість і впевненіше взаємодіяти з оточенням. Наявність таких контактів створює додаткові можливості для формування позитивного самосприйняття та зниження рівня внутрішньої напруги [33].

Тому, вплив сімейного середовища, особливо в умовах неповної сім'ї, не є однозначним і визначається цілою сукупністю факторів, які діють одночасно і взаємопов'язано. Йдеться не лише про структуру сім'ї, а й про якість стосунків, емоційну атмосферу, рівень підтримки та ширше соціальне оточення підлітка. Незважаючи на наявність певних ризиків, вирішальним залишається те, чи відчуває дитина прийняття, розуміння і можливість бути собою, адже саме ці умови створюють основу для формування більш стійкої, адекватної та впевненої самооцінки.

Висновки до першого розділу

У процесі теоретичного аналізу стало зрозуміло, що самооцінка підлітка - це не щось просте чи однозначне, а досить складна внутрішня система, яка формується

поступово і впливає практично на всі сфери життя. Вона пов’язана з тим, як людина бачить себе, як оцінює свої можливості і як поводиться в різних ситуаціях. Самооцінка визначає рівень впевненості, впливає на мотивацію, емоційний стан і навіть на те, як підліток будує стосунки з іншими людьми.

У підлітковий період підліток починає глибше замислюватися над собою, більше аналізує свої дії, порівнює себе з іншими і поступово переходить від залежності від чужої думки до формування власних критеріїв оцінювання себе. Але цей процес не відбувається рівно і спокійно: часто він супроводжується емоційними коливаннями, сумнівами і сильною залежністю від того, як його оцінюють інші. Тому самооцінка в цей час може бути нестабільною і змінюватися залежно від обставин.

Сім’я відіграє одну з ключових ролей у цьому процесі, саме тут і закладається базове відчуття власної цінності, формується ставлення до себе і до своїх можливостей. Те, як батьки спілкуються з дитиною, підтримують її чи критикують, які вимоги висувають і які цінності передають, безпосередньо впливає на самооцінку підлітка. Найбільш сприятливим є той варіант, коли є баланс між вимогливістю і підтримкою, адже це допомагає сформувати більш адекватне і стабільне ставлення до себе. Натомість надмірний контроль, холодність або постійна критика можуть призводити до невпевненості і внутрішніх сумнівів.

Окремо було розглянуто ситуацію неповної сім’ї, яка має свої особливості і може впливати на підлітка по-різному. Відсутність одного з батьків змінює звичну структуру сім’ї, і це часто пов’язано з певними труднощами - як емоційними, так і організаційними. Підліток у таких умовах може відчувати нестачу підтримки, більше переживати і раніше брати на себе відповідальність. Усе це іноді призводить до невпевненості в собі, тривожності та залежності від думки інших. Сама по собі неповна сім’я не означає обов’язково негативного розвитку самооцінки. Якщо в родині зберігається тепла атмосфера, є підтримка, довіра і стабільність, підліток може цілком успішно розвиватися. Більше того, у таких умовах нерідко формуються такі якості, як самостійність, відповідальність і внутрішня стійкість.

Тому вирішальним є не стільки сам факт неповної сім’ї, скільки те, які стосунки складаються в ній і чи відчуває підліток підтримку та прийняття.

У ході теоретичного аналізу стало очевидно, що на формування самооцінки впливають не лише сімейні умови, а й ширше соціальне середовище, у якому живе підліток. Особливого значення набуває спілкування з однолітками, адже саме в цьому віці думка ровесників часто стає дуже важливою. Через порівняння себе з іншими та отримання зворотного зв’язку підліток починає по-іншому оцінювати власні якості. Прийняття в колективі допомагає відчути себе значущим і впевненішим, тоді як відторгнення або ігнорування можуть, навпаки, викликати сумніви в собі та відчуття неповноцінності. Не менш важливим є і навчання, адже успіхи або невдачі в навчальній діяльності також впливають на те, як підліток сприймає свої можливості та здібності.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що самооцінка підлітків із неповних сімей формується в умовах підвищеної чутливості до впливів оточення і є досить складною внутрішньою системою. Вона відображає як особливості сімейного виховання, так і індивідуальний досвід та психологічний розвиток підлітка. Отримані висновки створюють основу для подальшого емпіричного дослідження, яке дасть змогу більш конкретно виявити особливості самооцінки у підлітків із різних типів сімей і визначити, які саме підходи можуть бути ефективними для її підтримки та розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ ІЗ НЕПОВНИХ СІМЕЙ

2.1. Організаційно-методичне забезпечення дослідження самооцінки підлітків із неповних сімей

Організація емпіричного дослідження самооцінки підлітків із неповних сімей здійснювалася з урахуванням особливостей підліткового віку та специфіки сімейного середовища, у якому вони виховуються. Підлітковий вік є періодом активного формування самосвідомості, коли особистість починає більш усвідомлено оцінювати себе, порівнювати з іншими, звертати увагу на власні сильні та слабкі сторони. У цей час самооцінка ще не є стабільною і значною мірою залежить від зовнішніх факторів, серед яких особливе місце займає сім'я. У випадку неповної сім'ї дитина може відчувати нестачу емоційної підтримки, уваги або впевненості, що, у свою чергу, може впливати на її ставлення до себе [29, 45].

Дослідження проводилося на базі Центру психологічного консультування та психокорекції МАУП серед підлітків віком від 13 до 16 років. Усього в ньому взяли участь 25 осіб, які виховуються у неповних сім'ях, тобто проживають лише з одним із батьків. Відбір респондентів здійснювався з урахуванням того, щоб вони перебували в такій сімейній ситуації протягом певного часу, а не лише нещодавно пережили зміни, оскільки це дозволяє досліджувати більш стійкі особливості самооцінки. Участь у дослідженні була добровільною, попередньо учасникам пояснювалася його мета, а також наголошувалося на анонімності відповідей. Це дало змогу створити більш довірливу атмосферу і зменшити ймовірність формальних або нещирих відповідей [3].

Перед початком проведення дослідження було здійснено підготовчий етап, який включав підбір методик, розробку авторської анкети, підготовку бланків та формулювання інструкцій. Особлива увага приділялася тому, щоб усі завдання були зрозумілими для підлітків, не містили складних або незрозумілих формулювань і не викликали труднощів у виконанні. Також було проведено короткий інструктаж, під час якого учасникам пояснювали, як правильно

виконувати завдання, і підкреслювали, що важливо відповідати чесно, не намагаючись виглядати краще [34].

Процедура дослідження була організована таким чином, щоб підлітки поступово включалися в процес самоспостереження. Спочатку їм пропонувалося заповнити авторську анкету, яка мала простий формат відповідей «так» або «ні». Це дозволяло знизити напруження та допомагало налаштуватися на подальшу роботу. Після цього застосовувалася методика Дембо–Рубінштейн, яка вимагала більш усвідомленого підходу, а завершальним етапом було виконання шкали самооцінки Розенберга, що давало можливість узагальнити результати та визначити загальний рівень самоставлення.

Методика Дембо–Рубінштейн була використана для визначення рівня самооцінки та рівня домагань підлітків. Її суть полягає в тому, що респонденту пропонуються спеціальні шкали у вигляді вертикальних ліній, які відображають різні якості особистості. Нижня частина шкали означає мінімальний рівень розвитку певної якості, тоді як верхня - максимально можливий. Підлітку потрібно було позначити рискою той рівень, який, на його думку, відповідає його реальному стану, а також окремо позначити кружечком бажаний рівень, тобто яким він хотів би бути. У дослідженні використовувалися такі шкали, як розумові здібності, характер, зовнішність, авторитет серед однолітків, впевненість у собі та успішність у навчанні. Перед виконанням завдання учасникам надавалася інструкція, у якій пояснювалося, що потрібно відмічати свої відповіді щиро, не замислюючись над тим, як це виглядатиме з боку. Обробка результатів здійснювалася шляхом вимірювання відстані від нижньої точки шкали до позначки реального «Я» та окремо до позначки «ідеального Я» [38]. Різниця між цими показниками визначала рівень домагань. Якщо позначки знаходилися ближче до верхньої частини шкали, це свідчило про високий рівень самооцінки, якщо в середині - про середній, а якщо ближче донизу - про низький. Особливу увагу приділяли різниці між реальним і

бажаним образом, оскільки значний розрив може свідчити про внутрішню незадоволеність собою, що часто спостерігається у підлітків із неповних сімей [27].

Другою методикою стала шкала самооцінки Розенберга, яка дозволяє оцінити загальний рівень самоставлення. Вона складається з 10 тверджень, що відображають різні аспекти ставлення до себе. Підліткам пропонувалося прочитати кожне твердження і обрати один із варіантів відповіді: від повної незгоди до повної згоди. Частина тверджень має позитивний характер, наприклад пов’язані з відчуттям власної цінності або задоволеністю собою, тоді як інші є негативними і стосуються невпевненості або відчуття непотрібності. Перед виконанням завдання підліткам пояснювалося, що потрібно обирати відповідь, яка найбільше відповідає їхньому реальному стану. Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку загальної суми балів, при цьому негативні твердження враховувалися у зворотному порядку. Отриманий показник дозволяв визначити рівень самооцінки: високий, середній або низький. Дана методика є досить простою у використанні, але водночас дає можливість отримати узагальнену характеристику ставлення підлітка до себе [3].

Третьою складовою дослідження стала авторська анкета, яка була розроблена з урахуванням теми роботи і спрямована на виявлення впливу сімейного середовища на самооцінку. Анкета містить декілька блоків: загальні відомості, сімейні дані, самосприйняття, соціальні відносини та емоційний стан. Перед її заповненням учасникам повідомлялося, що анкета є анонімною і потрібно відповідати «так» або «ні», обираючи варіант, який найбільше відповідає їхньому стану. Частина тверджень має зворотний характер, що дозволяє отримати більш об’єктивні результати. Запитання анкети спрямовані на визначення того, наскільки підліток відчуває підтримку в сім’ї, чи вистачає йому уваги, чи виникають конфлікти, а також як він сприймає себе, свої можливості і взаємодію з однолітками. Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку загальної кількості балів. Мінімальне значення становить 0 балів, максимальне - 30.

Відповідно до отриманого результату визначається рівень самооцінки: низький, середній або високий.

Важливою складовою організаційно-методичного забезпечення дослідження стало також обґрунтування вибору саме цих методик і їх поєднання між собою. Самооцінка як психологічне явище не може бути повністю розкрита за допомогою одного інструменту, оскільки вона включає як усвідомлене ставлення до себе, так і менш помітні внутрішні переживання. Саме тому було прийнято рішення використовувати методики різного типу: проективно-оцінювальну, опитувальникову та авторську анкету. Такий підхід дозволяє не лише визначити рівень самооцінки, а й зрозуміти її структуру, суперечності та зв’язок із життєвими обставинами [39].

Методика Дембо–Рубінштейн у цьому контексті виконує особливу роль, оскільки вона дає можливість побачити не тільки те, як підліток оцінює себе зараз, а й те, яким він хоче бути. Саме співвідношення цих двох показників дозволяє зробити висновки про рівень домагань, внутрішню задоволеність або, навпаки, напруження. У підлітковому віці це має велике значення, адже саме в цей період формується система життєвих орієнтирів і очікувань від себе. Якщо різниця між реальним і бажаним образом є надто великою, це може свідчити про внутрішній конфлікт або відчуття невідповідності власним очікуванням.

Шкала самооцінки Розенберга, у свою чергу, дозволяє узагальнити ці уявлення і визначити загальний рівень ставлення до себе. Вона не прив’язана до окремих якостей, а відображає більш загальне відчуття власної цінності. Це важливо, оскільки навіть за наявності нормальної оцінки окремих характеристик підліток може загалом відчувати себе невпевнено або недостатньо значущим. Таким чином, ця методика доповнює результати попередньої і дозволяє отримати більш цілісну картину.

Авторська анкета була включена до дослідження для того, щоб врахувати саме сімейний контекст, який не завжди повністю відображається у стандартних

психодіагностичних методиках. Вона дає змогу виявити, як підліток оцінює свою сім'ю, чи відчуває підтримку, чи виникають конфлікти, чи є відчуття самотності. Окрім цього, анкета містить блоки, що стосуються самосприйняття, соціальних контактів і емоційного стану, що дозволяє розширити уявлення про фактори, які впливають на самооцінку.

Ще одним важливим моментом організації дослідження стало дотримання принципу єдності умов проведення. Усі учасники виконували завдання в однаковій обстановці, отримували однакові інструкції та мали приблизно однаковий час на виконання. Це дозволило зменшити вплив сторонніх факторів і забезпечити більш об'єктивні результати. Також під час дослідження не допускалося обговорення відповідей між учасниками, що могло б вплинути на їх вибір [2].

Окрім безпосереднього виконання методик, у процесі дослідження здійснювалося спостереження за поведінкою підлітків. Зверталася увага на те, як вони реагують на завдання, чи виникають труднощі, чи потребують додаткових пояснень. Наприклад, деякі учасники могли довго розмірковувати над відповідями, що може свідчити про невпевненість або внутрішні сумніви. Інші, навпаки, відповідали дуже швидко, що іноді може вказувати на менш глибоке осмислення.

Також помітною була різниця у ставленні до окремих частин дослідження. Найбільш нейтрально сприймалася анкета, оскільки вона не вимагала глибокого самоаналізу. Методика Дембо-Рубінштейн викликала більший інтерес, але водночас змушувала замислитися над собою. Шкала Розенберга, у свою чергу, іноді викликала емоційні реакції, особливо при відповіді на твердження негативного характеру.

Під час підготовки та проведення дослідження також враховувався принцип доступності і зрозумілості. Усі інструкції формулювалися простою мовою, без використання складних термінів. У разі необхідності дослідник міг додатково пояснити окремі моменти, не впливаючи при цьому на зміст відповідей. Це

дозволило уникнути ситуацій, коли результати могли бути спотворені через нерозуміння завдання [4].

Жоден із підлітків не був змушений брати участь у дослідженні, а також мав право відмовитися від виконання будь-якого завдання. Це створювало більш безпечні умови і сприяло формуванню довіри. Крім того, всі результати оброблялися без зазначення особистих даних, що гарантувало конфіденційність. Окремої уваги в межах організаційно-методичного забезпечення дослідження потребує питання достовірності отриманих результатів. Оскільки дослідження самооцінки безпосередньо пов’язане з внутрішнім світом підлітка, важливо було мінімізувати вплив факторів, які могли б викривити відповіді [42]. До таких факторів можна віднести бажання виглядати краще, страх осуду, невпевненість або небажання відкриватися. Саме тому під час проведення дослідження акцент робився на створенні спокійної, нейтральної атмосфери, у якій підлітки не відчували б тиску. Усі учасники отримували однакові пояснення щодо виконання завдань, що дозволило уникнути різночитань. Інструкції формулювалися просто, без складних формулювань, щоб кожен підліток міг правильно зрозуміти, що саме від нього вимагається. У разі виникнення запитань дослідник надавав короткі пояснення, не впливаючи на зміст відповідей.

Оскільки дослідження включало декілька методик, було важливо правильно розподілити навантаження. Саме тому спочатку пропонувалася анкета з простими відповідями, потім більш наочна методика Дембо–Рубінштейн, і лише після цього - шкала Розенберга, яка потребує більшої концентрації. Така послідовність дозволила уникнути перевтоми і зберегти увагу підлітків до кінця дослідження.

Ще одним важливим моментом стало врахування індивідуальних особливостей учасників. Підлітки можуть по-різному реагувати на завдання: хтось швидко включається в роботу, а хтось потребує більше часу для адаптації. У процесі дослідження це враховувалося, і кожному надавалася можливість працювати у комфортному для нього темпі в межах відведеного часу.

Окрім цього, було враховано, що підлітки можуть по-різному сприймати питання, пов’язані із сім’єю. Для когось ця тема є нейтральною, а для когось - емоційно складною. Саме тому авторська анкета була побудована таким чином, щоб питання не були занадто різкими або травмуючими. Вони формулювалися м’яко і дозволяли підлітку самостійно обирати, наскільки відверто він готовий відповідати [10].

Проведення опитування відбувалося у першій половині дня, коли підлітки ще не були перевтомлені навчанням. Це дозволило підвищити концентрацію уваги та якість відповідей. Було обрано час, коли учасники не поспішали і могли спокійно виконати всі завдання, а також теоретичне обґрунтування використаних методик. Методика Дембо-Рубінштейн традиційно використовується для дослідження самооцінки у підлітковому віці, оскільки дозволяє виявити не лише її рівень, а й співвідношення між реальним і бажаним образом. Це особливо актуально в умовах неповної сім’ї, де підліток може формувати ідеалізовані уявлення про себе або, навпаки, занижувати власні можливості.

Шкала Розенберга, у свою чергу, широко застосовується у психологічних дослідженнях і дозволяє оцінити глобальну самооцінку. Вона є достатньо надійною і валідною, що підтверджується її використанням у різних вікових групах. Для підлітків вона є зручною завдяки простоті формулювань і невеликій кількості тверджень.

Авторська анкета, незважаючи на свою простоту, відіграє важливу роль у дослідженні, оскільки дозволяє врахувати саме ті аспекти, які не охоплюються стандартними методиками. Зокрема, це питання, пов’язані із сімейною ситуацією, рівнем підтримки, взаєминами та емоційним станом. Саме ці фактори можуть мати значний вплив на формування самооцінки.

У цілому, поєднання цих трьох методик дозволило отримати більш повне уявлення про досліджуване явище. Кожна з них доповнює іншу: одна дає змогу оцінити конкретні аспекти самооцінки, інша - загальний рівень, а третя - контекст, у якому

вона формується. Такий підхід дозволяє уникнути однобічності та зробити висновки більш обґрунтованими.

Коли вже безпосередньо почалося проведення дослідження, стало помітно, що підлітки по-різному включаються в роботу. Хтось одразу починає відповідати, не замислюючись, а хтось довго сидить над першим питанням, ніби намагається зрозуміти, що від нього чекають. Це нормально, тому не було жорстких обмежень по часу, головне - щоб відповіді були не поспішні. У більшості випадків, коли підліток трохи «втягувався», далі він уже працював спокійніше і впевненіше.

Цікаво було спостерігати, як вони реагують на різні частини дослідження. Наприклад, анкета сприймалася найпростіше, бо там потрібно було просто вибрати «так» або «ні», і це не викликало особливих труднощів. Натомість методика Дембо–Рубінштейн змушувала трохи більше задуматися, бо потрібно було оцінити себе, а це не завжди легко. Деякі підлітки довго дивилися на шкали, ніби не могли вирішити, де саме поставити позначку, особливо коли йшлося про такі речі, як впевненість у собі або авторитет серед однолітків.

Ще складніше іноді давалася шкала Розенберга, бо там уже не просто оцінюєш себе, а читаєш конкретні твердження, які можуть зачіпати. Наприклад, питання про відчуття власної цінності або про те, чи задоволений ти собою, змушують зупинитися і реально подумати. Було видно, що на деяких моментах підлітки затримуються довше, ніж на інших, і це може говорити про те, що саме ці теми для них більш чутливі.

Також зверталася увага на те, як саме вони заповнюють бланки. Дехто відповідав дуже швидко, ніби не сильно заглиблюючись, а хтось, навпаки, довго обдумував кожну відповідь. Це теж важливий момент, бо показує, наскільки підліток звик аналізувати себе. Ті, хто більше задумувався, зазвичай виглядали більш зосередженими, тоді як швидкі відповіді іноді могли бути більш поверхневими.

Ще один момент, який було важливо врахувати - це те, що не всі підлітки однаково відкриті. Деякі легко відповідають навіть на особисті питання, а інші ніби

тримають дистанцію і не дуже хочуть «впускати» у свій внутрішній світ. Саме тому було важливо не тиснути і не вимагати якихось «глибоких» відповідей, а дати можливість кожному відповісти настільки, наскільки він готовий [14].

У цілому, коли дивитися на процес проведення дослідження, можна сказати, що багато залежало не тільки від самих методик, а й від того, як усе було організовано. Спокійна обстановка, відсутність контролю і тиску, зрозумілі завдання - усе це разом дало можливість отримати більш реальні відповіді, а не просто формальні відмітки.

Тому, організаційно-методичне забезпечення дослідження було побудоване на поєднанні продуманої структури, відповідних методик та врахування особливостей підліткового віку. Це створило умови для отримання достовірних і змістовних результатів, які можуть бути використані для подальшого аналізу та практичної роботи.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження самооцінки підлітків із неповних сімей

Після завершення емпіричної частини дослідження та збору всіх заповнених бланків наступним кроком стало впорядкування отриманих даних і їх подальший аналіз. На цьому етапі увага зосереджувалася не лише на підрахунку балів, а й на тому, щоб побачити певні закономірності, які повторюються у відповідях підлітків, а також зрозуміти, як саме вони пов’язані з особливостями їхнього сімейного становища.

Обробка результатів проводилася відповідно до вимог кожної з використаних методик. Для методики Дембо–Рубінштейн визначався рівень самооцінки та рівень домагань на основі розташування позначок на шкалах. У шкалі Розенберга підраховувалася загальна сума балів з урахуванням особливостей оцінювання окремих тверджень. В авторській анкеті результати узагальнювалися шляхом підрахунку загального балу, а також аналізувалися окремі відповіді, які дозволяють більш детально розкрити вплив сімейного середовища. Отримані результати розглядалися не ізольовано, а у взаємозв’язку між собою, що дало можливість більш повно описати особливості самооцінки підлітків та простежити, як вона пов’язана з їхнім досвідом життя в неповній сім’ї.

У дослідженні взяли участь 25 підлітків віком від 13 до 16 років, які виховуються у неповних сім’ях. Після збору заповнених бланків усі результати були впорядковані та проаналізовані окремо за кожною методикою, а далі зіставлені між собою, щоб побачити не лише окремі показники, а й загальну картину.

За методикою Дембо–Рубінштейн було визначено рівень самооцінки за окремими якостями та рівень домагань через співвідношення «Я реального» і «Я ідеального». У більшості підлітків позначки «Я» знаходяться в межах середини шкал, що вказує на відсутність різко завищеної або заниженої самооцінки. Загалом середній рівень самооцінки за цією методикою зафіксовано у 14 осіб (56%), високий - у 4 осіб (16%), низький - у 7 осіб (28%).

Таблиця 2.2

Рівень самооцінки підлітків за методикою Дембо–Рубінштейн

Рівень самооцінки	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Високий	4	16%
Середній	14	56%
Низький	7	28%

Разом із цим звертає на себе увагу різниця між реальним і бажаним рівнем. Значний розрив між цими показниками виявлено у 16 підлітків (64%), помірний - у 6 осіб (24%), незначний - лише у 3 осіб (12%). Це означає, що більшість учасників не повністю задоволені собою і орієнтуються на більш високий рівень, ніж той, який вони собі приписують.

Якщо розглядати окремі шкали, то найбільш занижені показники «Я» спостерігаються за шкалою впевненості у собі (у 12 осіб, 48%) та авторитету серед однолітків (у 11 осіб, 44%). За шкалою зовнішності також помітна тенденція до заниження (10 осіб, 40%). Натомість розумові здібності та успішність у навчанні частіше оцінюються на середньому рівні, що може свідчити про більш об’єктивне сприйняття цих якостей.

За шкалою самооцінки Розенберга результати розподілилися таким чином: високий рівень самооцінки мають 6 підлітків (24%), середній - 12 осіб (48%), низький - 7 осіб (28%).

Отримані дані загалом узгоджуються з результатами попередньої методики. Підлітки з високими показниками частіше погоджуються з твердженнями про власну цінність, впевненість та позитивне ставлення до себе. У групі з низьким рівнем частіше фіксуються відповіді, пов’язані з невпевненістю, сумнівами та незадоволеністю собою.

Таблиця 2.3

Рівень самооцінки підлітків за шкалою Розенберга

Рівень самооцінки	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Високий	6	24%
Середній	12	48%
Низький	7	28%

Середній рівень, який є найбільш поширеним, характеризується нестійкістю: підлітки можуть по-різному оцінювати себе залежно від ситуації, успіхів або невдач, ставлення з боку однолітків та дорослих. Це добре узгоджується з віковими особливостями, оскільки саме в підлітковому віці самооцінка ще не є стабільною. Результати авторської анкети дозволили розглянути зв’язок між самооцінкою та сімейною ситуацією більш конкретно. За сумарними балами високий рівень самооцінки зафіксовано у 7 осіб (28%), середній - у 10 осіб (40%), низький - у 8 осіб (32%). У цій методиці також помітна тенденція до переважання середнього рівня, але частка низького рівня є дещо більшою.

Таблиця 2.3

Рівень самооцінки підлітків за результатами авторської анкети

Рівень самооцінки	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Високий	7	28%
Середній	10	40%
Низький	8	32%

Аналіз відповідей у блоці сімейних даних показав, що 17 підлітків (68%) зазначили, що їм не вистачає спілкування з іншим із батьків, 15 осіб (60%) вказали, що відсутність одного з батьків впливає на їхній емоційний стан, а 16 підлітків (64%) відчувають нестачу підтримки. Також 13 осіб (52%) відзначили, що

порівнюють свою сім’ю з іншими, що може впливати на формування уявлень про себе.

У блоці самосприйняття 11 підлітків (44%) зазначили, що сумніваються у власних можливостях, 10 осіб (40%) вказали на невпевненість у собі, а 9 підлітків (36%) іноді відчувають себе гіршими за інших. Водночас 12 осіб (48%) зазначили, що вірять у свій успіх, що свідчить про неоднорідність внутрішнього стану.

У сфері соціальних відносин 12 підлітків (48%) відчувають страх осуду з боку інших, а 11 осіб (44%) часто порівнюють себе з однолітками. Це може пояснювати зниження впевненості та впливати на загальну самооцінку.

Якщо порівнювати результати, отримані за різними методиками, можна помітити, що вони не суперечать одна одній, а скоріше доповнюють і уточнюють загальну картину. Найбільш чітко це видно при зіставленні показників методики Дембо–Рубінштейн та шкали Розенберга. У тих підлітків, які за шкалою Розенберга мають низький рівень самооцінки, у методиці Дембо-Рубінштейн зазвичай спостерігається або занижене розташування позначок «Я», або значний розрив між «Я реальним» і «Я ідеальним». Це означає, що їхня невпевненість проявляється як на загальному рівні ставлення до себе, так і в оцінці окремих якостей.

У підлітків із середнім рівнем самооцінки за шкалою Розенберга ситуація виглядає менш однозначною. У частини з них показники за Дембо–Рубінштейн залишаються відносно стабільними, без різких розбіжностей, що може свідчити про більш-менш адекватне сприйняття себе. Водночас є й такі випадки, коли навіть за середнього загального рівня самооцінки спостерігається значний розрив між реальним і бажаним образом, що говорить про внутрішню напруженість і незадоволеність собою, яка не завжди відображається у загальному показнику.

У групі підлітків із високим рівнем самооцінки за шкалою Розенберга позначки «Я» за методикою Дембо–Рубінштейн частіше розташовані ближче до верхньої частини шкал, а розрив між «Я реальним» і «Я ідеальним» є незначним. Це свідчить про

більш позитивне і цілісне сприйняття себе, а також про відсутність виражених внутрішніх суперечностей.

Порівняння результатів авторської анкети з даними двох інших методик дозволяє побачити ще один важливий момент. Підлітки, які у своїх відповідях частіше зазначають нестачу підтримки, труднощі у сімейних стосунках або відчуття самотності, зазвичай демонструють нижчі показники самооцінки та більшу невпевненість. У них частіше фіксується значний розрив між «Я реальним» і «Я ідеальним», а також більш критичне ставлення до себе.

Якщо звернути увагу на ті випадки, де спостерігається значний розрив між «Я реальним» і «Я ідеальним», можна припустити, що підліток відчуває певну невідповідність між тим, ким він є зараз, і тим, яким він хотів би бути. Це може супроводжуватися внутрішнім напруженням, незадоволеністю собою або навіть розчаруванням. Водночас сам факт наявності ідеального образу не є негативним, оскільки він може виступати як орієнтир для розвитку. Проблема виникає тоді, коли цей розрив стає занадто великим і підліток не бачить реальних шляхів його подолання.

Цікаво, що у частини підлітків цей розрив не супроводжується різко низькою самооцінкою за шкалою Розенберга. Це може означати, що зовні вони зберігають більш-менш позитивне ставлення до себе, але всередині відчувають, що не відповідають власним очікуванням. Така ситуація може залишатися непомітною, якщо орієнтуватися лише на загальні показники, але добре проявляється при більш детальному аналізі.

Розглядаючи результати авторської анкети, можна помітити, що відчуття нестачі підтримки або труднощі у сімейних стосунках не завжди прямо призводять до низької самооцінки, але створюють певний фон, на якому вона формується. Наприклад, підліток може зазначати, що йому не вистачає спілкування з одним із батьків, але водночас оцінювати себе на середньому рівні. У таких випадках можна

припустити, що негативний вплив частково компенсується іншими факторами, наприклад підтримкою з боку друзів або успіхами в навчанні.

Водночас у тих підлітків, де одночасно присутні декілька негативних факторів, таких як відсутність підтримки, часті конфлікти в сім'ї та відчуття самотності, показники самооцінки зазвичай є нижчими. Це говорить про накопичувальний ефект, коли різні труднощі підсилюють одна одну і в результаті впливають на загальне ставлення до себе.

Окремо варто звернути увагу на роль соціального середовища, оскільки в підлітковому віці воно часто має не менший вплив, ніж сім'я. Відповіді підлітків показують, що страх осуду, порівняння себе з іншими та залежність від думки оточення є досить поширеними. Це може призводити до того, що самооцінка стає нестійкою і сильно залежить від зовнішніх оцінок.

Наприклад, підліток може відчувати себе впевнено у звичних умовах, але втрачати цю впевненість у новій ситуації або в новому колективі. Такі коливання добре пояснюють, чому середній рівень самооцінки є найбільш поширеним: він не означає стабільності, а скоріше відображає змінність і залежність від обставин.

Ще одним важливим моментом є те, як підлітки сприймають власні досягнення і невдачі. У тих випадках, де переважає самокритичність, навіть незначні помилки можуть сприйматися як підтвердження власної неспроможності. Це поступово формує більш негативне ставлення до себе і знижує впевненість. Натомість підлітки з більш стійкою самооцінкою схильні сприймати невдачі як тимчасові труднощі, що не впливають на їх загальну цінність [17].

Якщо придивитися до отриманих результатів ще уважніше, можна помітити, що в частини підлітків спостерігається не просто занижена самооцінка, а певна невпевненість у власних силах, яка проявляється одразу в декількох сферах. Наприклад, такі підлітки можуть сумніватися не лише у своїх особистісних якостях, але й у можливості досягти успіху в майбутньому. Це видно з поєднання відповідей у різних методиках: занижені позначки за шкалами Дембо–Рубінштейн

доповнюються відповідями у шкалі Розенберга, де переважають сумніви або негативне ставлення до себе.

При цьому важливо розуміти, що така невпевненість не завжди проявляється відкрито. Деякі підлітки можуть виглядати досить спокійними і навіть впевненими у спілкуванні, але при більш детальному аналізі їхніх відповідей видно, що внутрішнє ставлення до себе є менш стабільним. Саме тому використання декількох методик у дослідженні дозволило виявити такі особливості, які могли б залишитися непоміченими при поверхневому аналізі.

Окремо можна виділити групу підлітків, у яких самооцінка виглядає більш стабільною і збалансованою. У них не спостерігається різких коливань між різними сферами, а позначки «Я реального» і «Я ідеального» розташовані відносно близько одна до одної. Такі результати можуть свідчити про більш гармонійне сприйняття себе, а також про наявність внутрішніх ресурсів, які допомагають справлятися з труднощами [22].

Разом із тим навіть у цій групі не можна говорити про повну відсутність внутрішніх переживань, оскільки підлітковий вік сам по собі передбачає певну нестабільність. Швидше за все, мова йде про те, що такі підлітки краще адаптуються до змін і менш гостро реагують на зовнішні впливи.

Ще одна особливість, яка простежується в результатах, пов’язана з тим, як підлітки сприймають свою сімейну ситуацію. У частини з них відсутність одного з батьків не викликає різко негативної реакції і не відображається на самооцінці у вираженій формі. Водночас у інших підлітків ця тема залишається значущою і може впливати на їхнє самосприйняття.

Це добре видно з відповідей в анкеті, де деякі учасники прямо зазначають, що відчувають нестачу спілкування або підтримки. Такі відповіді часто поєднуються з більш низькими показниками самооцінки або з більшим розривом між реальним і бажаним образом себе. У цьому випадку можна говорити про те, що сімейний

фактор не є єдиною причиною, але виступає як один із важливих елементів, який впливає на формування самооцінки.

Варто також звернути увагу на те, що у підлітків із більш низькою самооцінкою частіше проявляється схильність до порівняння себе з іншими [24]. Це може стосуватися як зовнішності, так і успішності або соціального статусу. Таке порівняння не завжди є об’єктивним і часто призводить до ще більшого зниження впевненості у собі. У той же час підлітки з більш стабільною самооцінкою рідше орієнтуються на зовнішні оцінки і більше покладаються на власне уявлення про себе. Це дозволяє їм менш залежати від думки оточення і зберігати більш рівне ставлення до себе навіть у складних ситуаціях.

Результати показують, що підлітки, які частіше відчувають тривогу або переживають через себе, як правило, мають нижчу самооцінку. Це може створювати своєрідне замкнене коло: невпевненість у собі підсилює тривожність, а тривожність, у свою чергу, ще більше знижує самооцінку.

Натомість підлітки, які зазначають, що можуть справлятися з труднощами і відчувають себе більш впевнено, демонструють більш високі показники. Це говорить про те, що самооцінка тісно пов’язана не лише з оцінкою себе, а й із загальним емоційним станом.

Якщо розглядати всі отримані результати разом, стає зрозуміло, що самооцінка підлітків не може бути описана одним показником. Вона формується як результат взаємодії багатьох факторів, серед яких важливу роль відіграють сімейні умови, соціальне оточення та індивідуальні особливості. У випадку неповної сім’ї ці фактори можуть проявлятися більш виражено, але їхній вплив не є однаковим для всіх.

Отримані дані дозволяють говорити про те, що підлітки потребують не лише оцінювання рівня самооцінки, а й розуміння тих умов, у яких вона формується. Саме це дає можливість більш точно визначити причини труднощів і знайти шляхи їх подолання.

2.3 Розробка та обґрунтування психолого-педагогічних рекомендацій щодо оптимізації самооцінки підлітків із неповних сімей

Проведене дослідження показало, що самооцінка підлітків, які виховуються у неповних сім'ях, у більшості випадків не є стабільною і характеризується певною внутрішньою суперечливістю. З одного боку, переважає середній рівень самооцінки, що відповідає віковим особливостям, однак з іншого - значна частина підлітків демонструє занижені показники або суттєвий розрив між реальним і бажаним образом себе. Це свідчить про наявність внутрішнього напруження, невпевненості та потреби у підтримці.

Саме тому виникає необхідність не лише фіксації результатів, а й розробки конкретних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію самооцінки підлітків. Під оптимізацією в даному випадку розуміється не просто підвищення самооцінки, а її приведення до більш адекватного, стабільного і внутрішньо узгодженого стану.

Розробка психолого-педагогічних рекомендацій базується на тому, що самооцінка не змінюється миттєво, а формується поступово через досвід, взаємодію з іншими людьми та власні переживання. Відповідно, будь-які впливи повинні бути системними, послідовними і враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка [26].

Самооцінка підлітка не змінюється сама по собі, вона формується поступово через досвід, спілкування і те, як його сприймають інші люди, тому будь-які рекомендації мають враховувати ці моменти, а не обмежуватися загальними порадами. Результати дослідження показали, що у більшості підлітків самооцінка знаходиться на середньому рівні, але при цьому вона не є стабільною, оскільки залежить від ситуацій, настрою та взаємодії з оточенням, і саме ця нестійкість потребує уваги [30].

Помітно, що у частини підлітків формується звичка оцінювати себе через недоліки, тоді як позитивні сторони або не помічаються, або сприймаються як щось незначне, і в результаті навіть за наявності об'єктивних досягнень внутрішнє ставлення до себе залишається заниженим. У такій ситуації важливо не просто

переконувати підлітка в тому, що він «хороший», а допомогти йому самостійно побачити свої сильні сторони, оскільки саме власні висновки мають більший вплив, ніж зовнішні оцінки.

У роботі з цим можна використовувати прості, але регулярні прийоми, які не потребують спеціальної підготовки, наприклад звернення уваги на щоденні успіхи, навіть якщо вони здаються незначними, або обговорення ситуацій, у яких підлітку вдалося впоратися з труднощами, оскільки такі моменти поступово змінюють звичний спосіб мислення і дозволяють сформувати більш збалансоване ставлення до себе. Водночас результати показали, що для багатьох підлітків характерний значний розрив між тим, якими вони є зараз, і тим, якими вони хотіли б бути, що часто супроводжується відчуттям невідповідності та внутрішнього напруження. У такому випадку важливо не зменшувати значущість їхніх прагнень, а допомогти зробити ці цілі більш реалістичними, розбиваючи їх на окремі кроки, які можна поступово досягати. Коли підліток починає бачити, що зміни можливі і що він здатен впливати на результат, це знижує рівень невпевненості і робить самооцінку більш стабільною, оскільки вона перестає залежати лише від абстрактного ідеалу і починає ґрунтуватися на реальному досвіді [31,32].

Окремої уваги потребує розвиток впевненості у собі, оскільки саме ця сфера виявилася однією з найбільш проблемних, і її стан безпосередньо впливає на поведінку підлітка, його готовність до взаємодії та здатність відстоювати власну позицію. У багатьох випадках невпевненість проявляється не у відкритій формі, а через уникнення ситуацій, де потрібно проявляти ініціативу, або через постійне очікування оцінки з боку інших. З огляду на це, доцільно створювати такі умови, у яких підліток може поступово набувати позитивного досвіду, починаючи з простих ситуацій, де він відчуває себе більш комфортно, і поступово переходячи до складніших, оскільки різкі зміни можуть викликати ще більший спротив і не дадуть бажаного результату.

Важливим є також те, щоб підліток мав можливість висловлювати власну думку і бути почутим, оскільки саме через це формується відчуття власної значущості, яке є одним із ключових елементів самооцінки. Якщо така можливість відсутня або обмежується, це може призводити до замкненості і зниження впевненості у собі.
Не можна залишити поза увагою і вплив сімейного середовища, оскільки результати показали, що відчуття підтримки або її відсутність безпосередньо пов'язані з рівнем самооцінки. У випадку неповної сім'ї це питання набуває особливого значення, оскільки підліток може відчувати нестачу уваги або емоційної близькості, що впливає на його внутрішній стан. У таких умовах важливо, щоб дорослий, який знаходиться поруч, забезпечував не лише контроль або організацію побуту, а й емоційну підтримку, яка проявляється у зацікавленості, готовності вислухати і прийняти, навіть якщо позиція підлітка не завжди співпадає з очікуваннями.

Соціальне середовище також має значний вплив, особливо в підлітковому віці, коли думка однолітків часто стає визначальною, і в таких умовах підліток може починати оцінювати себе через призму чужих оцінок, що призводить до нестійкості самооцінки. Робота в цьому напрямі передбачає поступове формування більш незалежного ставлення до думки оточення, коли вона враховується, але не визначає повністю ставлення до себе [35].

Подальша робота з оптимізацією самооцінки передбачає не тільки індивідуальні зміни, а й певну перебудову взаємодії підлітка з оточенням, оскільки саме через щоденні ситуації закріплюється те, як він бачить себе і яку позицію займає по відношенню до інших. У цьому плані важливо, щоб підліток мав можливість отримувати не лише оцінку результату, а й підтримку в самому процесі діяльності, коли увага звертається не тільки на те, що вийшло чи не вийшло, а й на зусилля, які були докладені.

Такий підхід дозволяє поступово змінювати ставлення до власних дій, коли помилки перестають сприйматися як підтвердження неспроможності, а починають

розглядатися як частина досвіду, що особливо важливо для тих підлітків, які схильні до самокритики. Якщо цього не відбувається, будь-яка невдача може підсилювати вже існуючі сумніви і закріплювати негативне уявлення про себе [40].

Потрібно, щоб підліток не лише отримував підтримку ззовні, а й поступово формував внутрішню опору, яка не залежить повністю від думки інших. Це означає, що необхідно розвивати здатність самостійно оцінювати свої дії, робити висновки і приймати рішення без постійного очікування схвалення. Така навичка формується не одразу, але саме вона є основою більш стабільної самооцінки[43] .

Окремим напрямом роботи є формування адекватного ставлення до власних емоцій, оскільки підлітки часто не до кінця розуміють, що саме з ними відбувається, і можуть сприймати свої переживання як щось негативне або неправильне. У результаті виникає додаткова напруженість, яка впливає і на самооцінку. Якщо ж підліток вчиться розпізнавати свої емоції і розуміти причини їх виникнення, це допомагає йому краще орієнтуватися у власному стані і не робити поспішних висновків про себе [41].

Дуже важливим є питання спілкування, оскільки саме через нього підліток отримує значну частину зворотного зв’язку. У тих випадках, коли взаємодія будується на критиці, зауваженнях або ігноруванні, це поступово формує відчуття невпевненості і знижує самооцінку. Натомість конструктивне спілкування, у якому є місце для підтримки, пояснення і поваги до думки підлітка, сприяє більш позитивному сприйняттю себе.

У роботі з підлітками із неповних сімей особливої уваги потребує тема прийняття власної сімейної ситуації, оскільки вона може сприйматися як щось «не таке, як у інших», що впливає на відчуття власної нормальності. Якщо це питання не проговорюється і залишається внутрішнім переживанням, воно може посилювати відчуття відокремленості або неповноцінності. У такому випадку важливо допомогти підлітку побачити, що сімейні обставини не визначають його як особистість і не зменшують його значущість [2].

Паралельно з цим доцільно звертати увагу на розвиток самостійності, оскільки можливість приймати рішення і відповідати за них формує відчуття контролю над власним життям. Це, у свою чергу, позитивно впливає на самооцінку, оскільки підліток починає відчувати, що він здатен впливати на події, а не лише реагувати на них.

Усі ці напрями не існують окремо, вони взаємопов'язані і підсилюють один одного, тому робота має бути системною і послідовною, а не епізодичною. Лише за таких умов можна очікувати поступових змін, які будуть закріплюватися і ставати частиною повсякденного досвіду підлітка.

У практичній роботі з підлітками доцільно поєднувати індивідуальні та групові форми, оскільки вони дають різний, але взаємодоповнювальний ефект: індивідуальні зустрічі дозволяють спокійно розібрати особисті переживання і точково попрацювати з тим, що найбільше турбує, тоді як групові заняття створюють можливість отримати досвід взаємодії, побачити, що подібні труднощі мають інші, і поступово зменшити напруження у спілкуванні. Груповий формат особливо корисний для розвитку впевненості, адже він дає безпечний простір, де можна висловлюватися, отримувати відгук і не боятися різкої критики [46].

Добре працюють вправи, які допомагають підліткам краще усвідомлювати свої сильні сторони і бачити їх не як щось випадкове, а як частину власних можливостей, наприклад обговорення ситуацій, де вдалося впоратися із завданням, або взаємний обмін позитивним зворотним зв'язком у групі, коли кожен учасник говорить іншому, що в ньому цінує. Такі дії виглядають простими, але вони поступово змінюють фокус уваги і зменшують звичку концентруватися лише на недоліках.

Окремий напрям стосується навичок саморегуляції, оскільки підвищена тривожність і напруження часто супроводжують занижену або нестійку самооцінку, і без роботи з емоційною сферою складно досягти стійких змін. У цьому випадку доцільно використовувати техніки, які допомагають знижувати рівень напруження, наприклад прості дихальні вправи, короткі паузи для

відновлення, переключення уваги або обговорення того, що саме викликає хвилювання, щоб підліток не залишався наодинці зі своїми переживаннями.

У навчальному процесі важливо змінювати акценти з оцінювання на розвиток, коли увага приділяється не лише результату, а й процесу виконання завдань, зусиллям і поступовому прогресу, оскільки саме такий підхід знижує страх помилки і дозволяє підлітку сприймати навчання не як постійне випробування, а як можливість рухатися вперед. У тих випадках, коли оцінювання будується лише на порівнянні з іншими, підліток швидко втрачає впевненість, тоді як індивідуальний підхід дає відчуття, що його робота має значення [28].

У роботі з батьками важливо звертати увагу на стиль спілкування, оскільки навіть при наявності бажання допомогти інколи використовуються форми, які мають зворотний ефект, наприклад постійні зауваження або порівняння з іншими дітьми, що поступово знижує самооцінку і формує відчуття невідповідності. Набагато ефективніше працює спокійне обговорення ситуацій, пояснення і підтримка, коли підліток відчуває, що його не оцінюють як «хорошого» чи «поганого», а намагаються зрозуміти. Підтримка не обов’язково повинна бути складною або спеціально організованою, часто вона проявляється у звичайних щоденних діях, коли дорослий цікавиться справами підлітка, звертає увагу на його успіхи, навіть якщо вони незначні, і дає зрозуміти, що його зусилля помічають. Саме такі моменти створюють відчуття стабільності і впливають на формування більш позитивного ставлення до себе.

Потрібно, щоб підлітки працювали з уявленнями про себе, оскільки підлітки часто формують їх під впливом окремих ситуацій, які можуть бути випадковими, але сприймаються як загальна характеристика. Наприклад, невдала відповідь на уроці або конфлікт із однолітками може закріпитися як доказ власної неспроможності, якщо не відбувається переосмислення цієї ситуації. У такому випадку доцільно допомагати підлітку розглядати події більш широко, не узагальнюючи їх на всю особистість[48] .

Значення має і розвиток здатності ставити реалістичні цілі, оскільки надмірно завищені очікування часто призводять до розчарування і зниження самооцінки, тоді як поступове досягнення конкретних результатів створює відчуття впевненості і підтримує мотивацію. У цьому процесі важливо не нав'язувати цілі, а допомагати їх формулювати, щоб підліток відчував власну участь і відповідальність.

Усі ці рекомендації мають сенс лише тоді, коли вони застосовуються системно, а не епізодично, оскільки разові дії не дають стійкого результату. Поступові зміни у сприйнятті себе формуються через повторення, закріплення і накопичення позитивного досвіду, і саме це дозволяє говорити про реальну оптимізацію самооцінки, а не про тимчасове покращення.

У підсумку можна сказати, що робота з самооцінкою підлітків із неповних сімей потребує уваги до багатьох аспектів їхнього життя, але при цьому вона не є чимось надто складним, якщо розглядати її як частину повсякденного спілкування, навчання і взаємодії, у яких підліток поступово вчиться краще розуміти себе і відчувати власну значущість.

Висновки до другого розділу

У межах емпіричного дослідження вдалося простежити, яким чином формується самооцінка підлітків, які виховуються у неповних сім'ях, і що на неї реально впливає в повсякденному житті. Отримані результати показали, що у більшості учасників переважає середній рівень самооцінки, однак він не є стійким і часто змінюється залежно від ситуації, ставлення оточення та власного емоційного стану. Поряд із цим зафіксовано значну частку підлітків із низькою самооцінкою, а також тих, у кого спостерігається помітний розрив між тим, як вони оцінюють себе зараз, і тим, якими хотіли б бути.

Аналіз результатів за різними методиками дозволив побачити, що самооцінка має складну будову і не зводиться до одного показника. Вона по-різному проявляється у різних сферах: більш стабільні оцінки пов'язані з навчальною діяльністю, тоді як у питаннях впевненості в собі, соціального статусу серед

однолітків і зовнішності частіше спостерігається заниження та внутрішня невпевненість. Саме ці сфери виявилися найбільш чутливими до впливу зовнішніх факторів.

Окрему увагу привертає значний розрив між «Я реальним» і «Я ідеальним», який виявлено у більшості підлітків. Така невідповідність свідчить про наявність внутрішнього напруження і незадоволеності собою, що може впливати на поведінку, емоційний стан і загальне самосприйняття. Водночас цей розрив не завжди супроводжується різко низькою самооцінкою за загальними показниками, що вказує на прихований характер частини переживань.

Результати авторської анкети дозволили конкретизувати вплив сімейного середовища і показали, що відчуття нестачі спілкування з одним із батьків, недостатня емоційна підтримка та порівняння себе з іншими пов’язані з більш низькими показниками самооцінки і підвищеною невпевненістю. При цьому встановлено, що сам факт неповної сім’ї не є визначальним, оскільки значення має не стільки структура сім’ї, скільки характер взаємин у ній.

Зіставлення всіх отриманих даних дає підстави стверджувати, що формування самооцінки підлітків відбувається під впливом поєднання особистісних, сімейних та соціальних факторів, які взаємодіють між собою і по-різному проявляються в кожному окремому випадку. Саме тому самооцінка у підлітковому віці є нестійкою, чутливою до зовнішніх оцінок і водночас залежною від внутрішнього досвіду.

Отримані результати не лише дозволяють описати особливості самооцінки підлітків із неповних сімей, а й підкреслюють необхідність цілеспрямованої роботи в цьому напрямі, що враховує як індивідуальні особливості підлітка, так і умови його соціального оточення.

ВИСНОВОК

Виконане дослідження було спрямоване на з’ясування того, як саме формується самооцінка підлітків, які виховуються у неповних сім’ях, і які чинники мають найбільший вплив на цей процес. У ході роботи вдалося не лише теоретично проаналізувати проблему, а й отримати конкретні емпіричні дані, які дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки.

Аналіз наукових підходів показав, що самооцінка у підлітковому віці має складну структуру і формується під впливом різних факторів, серед яких важливе місце займають сімейні умови, соціальне оточення та індивідуальний досвід дитини. Саме в цей період відбувається активне становлення уявлень про себе, свої можливості та місце серед інших, тому будь-які зміни у звичному середовищі, зокрема відсутність одного з батьків, можуть позначатися на цьому процесі.

Емпірична частина дослідження дозволила конкретизувати ці положення і показала, що самооцінка підлітків із неповних сімей у більшості випадків знаходиться на середньому рівні, однак вона не є стабільною і характеризується певною внутрішньою суперечливістю. Поряд із цим виявлено значну частку підлітків із низькою самооцінкою, а також тих, у кого спостерігається виражений розрив між «Я реальним» і «Я ідеальним», що свідчить про незадоволеність собою і прагнення до змін.

Отримані результати показали, що підлітки по-різному оцінюють себе у різних сферах життя. Найбільш нестійкими виявилися такі показники, як впевненість у собі, соціальний статус серед однолітків і ставлення до власної зовнішності, тоді як оцінка навчальних здібностей частіше є більш врівноваженою. Це дає підстави вважати, що саме сфери, пов’язані з міжособистісною взаємодією та самосприйняттям, є найбільш чутливими до зовнішнього впливу.

Особливу увагу привертає встановлений зв’язок між самооцінкою і сімейним середовищем. Дослідження показало, що підлітки, які відчувають нестачу емоційної підтримки, обмежене спілкування з одним із батьків або переживають внутрішній дискомфорт, пов’язаний із сімейною ситуацією, частіше демонструють

занижену або нестійку самооцінку. Водночас ті, хто відчуває увагу, підтримку і прийняття, навіть за умов неповної сім'ї, мають більш стабільне ставлення до себе.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що сам факт неповної сім'ї не визначає автоматично рівень самооцінки, однак створює певні умови, які можуть як ускладнювати, так і не впливати суттєво на її формування залежно від характеру взаємин у сім'ї та загального емоційного клімату.

Важливим результатом дослідження стало також підтвердження того, що самооцінка підлітка тісно пов'язана з його соціальним досвідом. Взаємодія з однолітками, страх осуду, порівняння себе з іншими та потреба у визнанні виступають значущими чинниками, які впливають на формування самосприйняття. У тих випадках, коли підліток не відчуває прийняття або стикається з негативними оцінками, це може призводити до зниження впевненості у собі і формування негативного образу «Я».

На основі отриманих результатів було розроблено психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на оптимізацію самооцінки підлітків. Їх зміст полягає у необхідності комплексного підходу, який враховує як індивідуальні особливості підлітка, так і умови його життя. Важливими напрямами роботи визначено формування більш адекватного самосприйняття, розвиток впевненості у собі, зменшення розриву між реальним і бажаним образом, а також покращення взаємодії з соціальним оточенням.

Практична цінність дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, педагогів та батьків для більш глибокого розуміння особливостей розвитку підлітків і надання їм необхідної підтримки. Запропоновані рекомендації можуть бути адаптовані до різних умов і застосовуватися як у навчальних закладах, так і в сімейному вихованні.

Узагальнюючи результати роботи, можна зазначити, що самооцінка підлітків із неповних сімей формується під впливом взаємодії багатьох факторів і має динамічний характер. Вона може змінюватися залежно від життєвих обставин,

рівня підтримки та особистісного досвіду, що підкреслює необхідність уважного ставлення до цього процесу і своєчасної психологічної допомоги.

Тому, поставлені у дослідженні завдання були виконані, мета досягнута, а отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень у цьому напрямі, зокрема більш глибокого вивчення окремих факторів, які впливають на формування самооцінки, а також розробки нових підходів до її корекції та підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бевз Г. М. Психологія сім’ї : навч. посіб. Київ : Кондор, 2021.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. Київ : Академвидав, 2020.
3. Боришевський М. Й. Самосвідомість і самооцінка особистості. Київ : Либідь, 2020.
4. Бондаренко І. С. Особливості формування самооцінки у підлітковому віці. Психологія і суспільство. 2022. № 3. С. 45–52.
5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Львів : Сполом, 2020.
6. Гуменюк С. М. Вплив сімейного виховання на розвиток особистості підлітка. Науковий вісник. 2023. № 2. С. 112–118.
7. Дуткевич Т. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021.
8. Єфименко О. С. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Психологія і особистість. 2024. № 1. С. 78–84.
9. Журавльова Л. П. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020.
10. Зайченко І. В. Педагогіка : підручник. Київ : Ліра-К, 2021.
11. Іваненко О. М. Самооцінка як фактор розвитку особистості. Наукові записки. 2023. № 5. С. 64–70.
12. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Каравела, 2022.
13. Киричук О. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2020.
14. Коваленко Т. С. Психологічні аспекти розвитку підлітків. Вісник психології. 2023. № 2. С. 88–95.
15. Костюк Г. С. Вікова психологія : підручник. Київ : Освіта, 2020.
16. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2020.
17. Мещерякова Ю. О. Вплив сімейного середовища на розвиток підлітків. Науковий журнал. 2024. № 1. С. 102–108.

18. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Кондор, 2021.
19. Мудрик А. В. Соціалізація особистості : підручник. Київ : Академвидав, 2021.
20. Нечипоренко В. В. Самооцінка як психологічний феномен. Психологічні науки. 2022. № 4. С. 33–39.
21. Олійник С. В. Особливості розвитку підлітків у неповних сім’ях. Науковий вісник. 2023. № 6. С. 91–97.
22. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2020.
23. Павелків Р. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021.
24. Паламарчук Г. С. Вплив сімейного виховання на самооцінку підлітків. Психологія і суспільство. 2024. № 2. С. 56–61.
25. Панок В. Г. Практична психологія : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2021.
26. Петровський А. В. Психологія : підручник. Київ : Академія, 2020.
27. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості : підручник. Київ : Либідь, 2021.
28. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020.
29. Сердюк Л. З. Самооцінка і саморегуляція особистості. Психологічний журнал. 2023. № 3. С. 21–28.
30. Скрипченко О. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2020.
31. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ : КММ, 2021.
32. Степанов О. М. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020.
33. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : монографія. Київ : Либідь, 2021.
34. Ткаченко Л. В. Психологія підліткового віку : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2022.
35. Фурман А. В. Психологія особистості : навч. посіб. Тернопіль : Астон, 2020.
36. Хохліна О. П. Психологія розвитку : навч. посіб. Київ : Кондор, 2021.

37. Шевчук О. М. Особливості самооцінки підлітків. Психологія і педагогіка. 2024. № 1. С. 40–46.
38. Brown J. Family environment and adolescent self-esteem. Journal of Adolescence. 2024. Vol. 96. P. 34–42.
39. Chen X. Family functioning and adolescent depression. Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. P. 1–10.
40. Davis K. Self-concept clarity and family influence in adolescence. Personality and Individual Differences. 2023. Vol. 200. P. 111–118.
41. Evans R. Parental rearing styles and adolescent self-esteem. Children. 2024. Vol. 11. P. 55–63.
42. Garcia M. Parent-child relationship and life satisfaction of adolescents. Frontiers in Public Health. 2023. Vol. 11. P. 1–9.
43. Green L. Self-esteem and mental health in adolescents. BMC Psychology. 2023. Vol. 11. P. 89–97.
44. Harris P. Self-esteem and risk behaviours in adolescents. Journal of Youth Studies. 2024. Vol. 27. P. 120–128.
45. Johnson T. Social comparison and adolescent self-esteem. Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. P. 1–8.
46. Miller A. The role of self-esteem in adolescence. Journal of Youth Studies. 2023. Vol. 26. P. 201–210.
47. Smith D. Family intimacy and peer relationships. Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 14. P. 1–7.
48. Taylor B. School climate and psychological well-being. Children and Youth Services Review. 2025. Vol. 158. P. 107–115.
49. Wilson R. Adolescent self-esteem and social behavior. Journal of Adolescent Research. 2024. Vol. 39. P. 90–99.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика діагностики рівня самооцінки Дембо–Рубінштейн

Мета - визначення рівня самооцінки та рівня домагань підлітків.

Інструкція:

Перед тобою подано кілька шкал, які відображають різні якості людини. Нижній кінець кожної шкали означає найнижчий рівень розвитку якості, верхній - найвищий.

На кожній шкалі:

– рискою (-) познач, де ти оцінюєш себе зараз;

– кружечком (○) познач, яким ти хотів(ла) би бути.

Намагайся відповідати щиро, не задумуючись над тим, як «правильно», а орієнтуючись на власні відчуття.

Бланк методики

1. Розумові здібності

   Низький рівень _____ Високий рівень

2. Характер

   Низький рівень _____ Високий рівень

3. Зовнішність

   Низький рівень _____ Високий рівень

4. Авторитет серед однолітків

   Низький рівень _____ Високий рівень

5. Впевненість у собі

   Низький рівень _____ Високий рівень

Продовження додатку А

6. Успішність у навчанні

   Низький рівень _____ Високий рівень

Обробка результатів:

Вимірюється відстань від нижнього краю шкали до позначки «Я» (у мм або балах). Це показник рівня самооцінки.

Окремо вимірюється відстань до позначки «ідеального Я».

Різниця між цими двома показниками визначає рівень домагань.

Інтерпретація результатів

Високий рівень самооцінки — позначки розташовані ближче до верхньої частини шкали;

Середній рівень — позначки знаходяться в середині шкали;

Низький рівень — позначки ближче до нижньої частини шкали.

Рівень домагань:

значний розрив між «Я» і «ідеальним Я» — свідчить про незадоволеність собою;

помірний розрив — адекватні прагнення;

незначний розрив — узгодженість самосприйняття.

ДОДАТОК Б

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Мета - визначення загального рівня самооцінки особистості.

Інструкція для респондента:

Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці.

Варіанти відповідей:

1 — повністю не згоден(на)

2 — скоріше не згоден(на)

3 — скоріше згоден(на)

4 — повністю згоден(на)

Відповідайте щиро, не пропускаючи жодного твердження.

Твердження:

1. Я відчуваю, що я — цінна людина, не гірша за інших.
2. У мене є багато хороших якостей.
3. Я здатний(на) робити речі не гірше за інших.
4. Я ставлюся до себе позитивно.
5. Іноді я відчуваю свою непотрібність.
6. Я часто думаю, що нічого не вартий(та).
7. Я задоволений(на) собою.
8. Я хотів(ла) би більше поважати себе.
9. Іноді я відчуваю себе невдахою.
10. У цілому я задоволений(на) собою.

Обробка результатів:

Підраховується загальна сума балів.

Позитивні твердження (1, 2, 3, 4, 7, 10) оцінюються прямо:

1–4 бали.

Негативні твердження (5, 6, 8, 9) оцінюються у зворотному порядку:

1 → 4

Продовження додатку Б

2 → 3

3 → 2

4 → 1

Після перерахунку обчислюється загальна сума балів.

Інтерпретація результатів:

30–40 балів — високий рівень самооцінки;

20–29 балів — середній рівень самооцінки;

менше 20 балів — низький рівень самооцінки.

ДОДАТОК В

Авторська анкета

«Особливості формування самооцінки у підлітків із неповних сімей»

Анкета є анонімною. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді «так» або «ні», який найбільше відповідає Вашому стану.

Блок 1. Загальні відомості

1. Вік: _____ років
2. Стать: жіноча / чоловіча

Блок 2. Сімейні дані

4. Ви проживаєте лише з одним із батьків?
   так / ні
5. Ви тривалий час проживаєте у такій сім'ї?
   так / ні
6. Ви підтримуєте регулярний зв'язок з іншим із батьків?
   так / ні
7. Вам не вистачає спілкування з іншим із батьків (зворотне)
   так (0) / ні (1)
8. Відсутність одного з батьків впливає на Ваш настрій (зворотне)
   так (0) / ні (1)
9. Ви відчуваєте нестачу підтримки другого з батьків (зворотне)
   так (0) / ні (1)
10. Ви порівнюєте свою сім'ю з сім'ями інших (зворотне)
    так (0) / ні (1)

11. Вам комфортно говорити про свою сім'ю з іншими
    так (1) / ні (0)
12. Відсутність одного з батьків вплинула на Вашу впевненість у собі (зворотне)
    так (0) / ні (1)
13. Ви відчуваєте підтримку з боку того з батьків, з ким проживаєте
    так (1) / ні (0)

Продовження додатку В

14. Вам вистачає уваги з боку дорослих
    так (1) / ні (0)
15. У Вашій сім'ї Вас розуміють
    так (1) / ні (0)
16. Ви відчуваєте себе потрібним(ою) у сім'ї
    так (1) / ні (0)
17. У Вашій сім'ї часто виникають конфлікти (зворотне)
    так (0) / ні (1)
18. Ви відчуваєте самотність у сім'ї (зворотне)
    так (0) / ні (1)
19. Ваша сім'я допомагає Вам справлятися з труднощами
    так (1) / ні (0)

Блок 3. Самосприйняття

20. Я задоволений(на) собою
    так (1) / ні (0)
21. Я впевнений(на) у своїх можливостях
    так (1) / ні (0)
22. Я часто сумніваюся у собі (зворотне)
    так (0) / ні (1)
23. Я відчуваю себе гіршим(ою) за інших (зворотне)
    так (0) / ні (1)

24. Я вірю у свій успіх

так (1) / ні (0)

Блок 4. Соціальні відносини

25. Я впевнено почуваюся серед однолітків

так (1) / ні (0)

26. Я боюся осуду інших (зворотне)

так (0) / ні (1)

27. Я легко знаходжу друзів

так (1) / ні (0)

28. Я часто порівнюю себе з іншими (зворотне)

так (0) / ні (1)

Блок 5. Емоційний стан

29. Я часто переживаю через себе (зворотне)

так (0) / ні (1)

30. Я легко справляюся з труднощами

так (1) / ні (0)

31. Я відчуваю тривогу за майбутнє (зворотне)

так (0) / ні (1)

32. Я відчуваю себе щасливим(ою)

так (1) / ні (0)

Обробка результатів

Підраховується загальна кількість балів.

Мінімальна кількість балів — 0

Максимальна — 30

Інтерпретація:

0–10 балів — низький рівень самооцінки

11–20 балів — середній рівень

21–30 балів — високий рівень самооцінки