

**Міністерство освіти і науки України**  
**Західноукраїнський національний університет**  
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій

**Лісницький Ярослав Володимирович**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ  
ВІЦІ/ PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENCE**

Спеціальність: 053 – Психологія

Кваліфікаційна робота

**ТЕРНОПІЛЬ – 2024**

## ЗМІСТ

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                         | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....                                    | 6  |
| 1.1 Значення самооцінки у формуванні особистості підлітка.....                                      | 6  |
| 1.2. Теоретико-методичні основи дослідження самооцінки у підлітків.....                             | 12 |
| РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....         | 18 |
| 2.1. Характеристика основних методів дослідження самооцінки у підлітковому віці.....                | 18 |
| 2.2. Результати констатувального експерименту з дослідження самооцінки підлітків.....               | 24 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....                        | 31 |
| 3.1. Виховання сім'єю як чинник впливу на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку.....   | 31 |
| 3.2 Вплив стилів сімейного виховання на формування «Я - концепції» у дітей - підліткового віку..... | 37 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                       | 47 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                     | 50 |

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Самооцінка починає формуватися вже на ранніх етапах онтогенезу, але справжня самооцінка, що є оцінкою особистістю самої себе, розвивається лише в підлітковому віці. У цей період акцент робиться на критеріях, що походять із внутрішнього світу особи, зумовленого власним Я. Важливим аспектом є те, що в підлітковому віці людина переходить на новий рівень соціальної позиції, де формується і активно розвивається свідомість і самосвідомість. Поступово відбувається відхід від безпосереднього копіювання оцінок дорослих, і збільшується опора на внутрішні критерії.

Самооцінка відіграє ключову роль у регуляції поведінки особистості, впливаючи на її взаємини з соціальним оточенням, критичність і вимогливість до себе та інших. Вона має значний вплив на всі соціальні контакти та групові взаємини, визначаючи їх тривалість і ефективність. Завдяки здатності до самооцінки людина отримує можливість самостійно керувати та контролювати свої дії, а також працювати над своїм розвитком і вдосконаленням.

Дослідження цієї теми підтримуються численними науковими роботами, зокрема, працями Р. Бернса, М. Боришевського, О. Власової, Я. Гошовського, С. Максименка, В. Моляко, Н. Пов'якель, Г. Свіденської, Л. Співак, В. Юрченка та інших. Ці дослідження переконливо підтверджують, що особливості самооцінки впливають як на емоційний стан, так і на задоволеність роботою, навчанням і життям, а також на взаємини з іншими. Водночас сама самооцінка залежить від зазначених чинників. Отже, ставлення людини до себе є однією з основних характеристик її особистості.

Відомо, що важливою складовою самосвідомості підлітків є самоствердження, яке проявляється у прагненні особистості виділити та реалізувати свою унікальність у рамках соціальних взаємин. На процес самоствердження істотно впливає самооцінка. Досліджуючи самооцінку та рівень

домагань, вчені, такі як М. Боришевський, Л. Бороздін, А. Захарова, А. Прихожан, В. Сафін, С. Флегонтова та інші, підкреслюють, що особливості самооцінки підлітка впливають на всі аспекти його життя.

У зв'язку з цим дослідники більше турбуються не про підлітків з дуже високою самооцінкою, а про тих, у кого вона середня або низька. Такі підлітки часто не виявляють бажання досягати цілей і не прагнуть до розвитку. Для них шлях до саморозвитку та самовираження залишається закритим.

**Об'єкт дослідження:** самосвідомість особистості підліткового віку.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості становлення самооцінки у підлітковому віці.

**Мета дослідження:** виявлення психологічних особливостей становлення самооцінки підлітків, її взаємозв'язків з індивідуально-психологічними особливостями особистості та психокорекція самооцінки у підлітків.

**Гіпотеза дослідження:** розвиток самооцінки характеризується наявністю різних проявів цього процесу та взаємозв'язком з іншими індивідуально-психологічними особливостями особистості у підлітковому віці.

**Завдання дослідження:** здійснити теоретичний аналіз самооцінки як компоненту у структурі самосвідомості особистості підлітка; визначити психологічні чинники, що зумовлюють розвиток самооцінки у підлітковому віці; емпірично виявити та проаналізувати психологічні особливості самооцінки підлітка, зокрема, особливостей її взаємозв'язку з іншими індивідуально-психологічними особливостями його особистості.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз наукової літератури, порівняння, індукція, узагальнення, систематизація; емпіричні – тестування.

**Теоретичне значення дослідження** полягає: роботи полягає в уточненні і поглибленні системи психологічних знань з проблеми розвитку самосвідомості підлітків; у вивчення самооцінки як одного із визначальних факторів у

формуванні особистості підлітка; уточненні особливостей впливу індивідуально-психологічних властивостей на самооцінку особистості підліткового віку.

Практичне значення дослідження виявляється у визначенні комплексу критеріїв, методів і методик, а саме: розроблені критерії, методи та методики для діагностики самосвідомості підлітків можуть слугувати основою для ефективного аналізу особистісного розвитку підлітків у рамках шкільної, психологічної та соціально-педагогічної практики; використання результатів дослідження: результати можуть бути застосовані практичними психологами, педагогами та соціальними педагогами для розробки програм комплексної психодіагностики, які враховують індивідуальні особливості учнів; планування психокорекційних заходів: отримані результати допоможуть у створенні психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток позитивної самооцінки та самосвідомості підлітків, що є ключовим фактором у навчально-виховній роботі; орієнтація на навчально-виховну роботу: розроблені рекомендації сприятимуть удосконаленню навчально-виховного процесу, забезпечуючи цілісний підхід до формування особистісних якостей підлітків; психологічні напрями корекції самооцінки: практичне застосування розроблених психологічних напрямів дозволяє ефективно працювати з підлітками, які мають занижену чи завищену самооцінку, сприяючи їх гармонійному розвитку.

Таким чином, результати дослідження мають широкий спектр застосування у професійній діяльності психологів і педагогів, спрямованої на підтримку та розвиток самосвідомості підлітків.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було оприлюднено на таких наукових конференціях:

**Структура та обсяг дослідження.** Робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1 Значення самооцінки у формуванні особистості підлітка

На думку деяких дослідників, самооцінка є досить пізнім новоутворенням, і її справжнє функціонування зазвичай починається лише в підлітковому віці [61]. У дітей цього віку з'являється інтерес до своїх особистісних якостей, прагнення оцінювати себе, порівнювати з іншими, а також розуміти свої почуття і переживання. Саме на цій основі часто виникають непорозуміння або конфлікти, зумовлені об'єктивним становищем підлітка в колективі та протиріччями між його рівнем домагань. На нашу думку, самооцінка виступає регулятором поведінки особистості.

Підлітки по-різному оцінюють себе на різних етапах вікового розвитку. Зокрема, для молодшого підліткового віку, особливо яскраво це проявляється у 12-річних, характерні негативні оцінки самої себе (за даними науковців, приблизно третина дітей цього віку оцінює себе негативно). Проте вже до 13 років спостерігається позитивна динаміка в самосприйнятті.

У підлітковому віці через активну перебудову організму та інтенсивне зростання значно підвищується інтерес до власної зовнішності, формується новий образ фізичного «Я». Через перебільшене значення зовнішнього вигляду будь-які недоліки, реальні чи уявні, сприймаються дуже гостро. Непропорційність тіла, недоліки рис обличчя, незграбність рухів, надмірна вага чи худорлявість можуть викликати серйозні переживання. Зміни стану шкіри, які супроводжують цей період, нерідко стають причиною відчуття неповноцінності, замкнутості чи навіть розвитку неврозів.

Емоційні труднощі, пов'язані із зовнішністю, пом'якшуються у середовищі довірливих і теплих стосунків із близькими дорослими, які проявляють розуміння

та тактовність. У протилежному випадку, нетактовні зауваження, підтвердження побоювань дитини, різкі окрики чи іронія можуть лише посилити її песимістичний настрій і спровокувати додаткові нервові розлади.

Темпи статевого дозрівання суттєво впливають на формування самосвідомості та образу фізичного «Я». Підлітки, які дозрівають пізніше, часто опиняються в менш сприятливому становищі порівняно з однолітками. Водночас акселерація забезпечує кращі умови для особистісного розвитку. Дівчатка з раннім фізичним розвитком зазвичай демонструють більшу впевненість у собі та спокійніше ставлення до змін, хоча з часом ці відмінності можуть нівелюватися.

Для хлопчиків особливо важливими є терміни їхнього фізичного дозрівання. Хлопці, які раніше досягають фізичної зрілості, зазвичай демонструють більшу успішність у спорті та інших видах діяльності, мають більше впевненості у стосунках із однолітками та часто сприймаються як більш дорослі. У той же час, хлопчики з пізнішим дозріванням нерідко стикаються з тим, що їх сприймають як дітей, що викликає у них роздратування і навіть протест. Дослідження американських психологів показують, що такі хлопці менш популярні серед своїх однолітків. Вони часто намагаються компенсувати відсутність уваги надмірною балакучістю, збудливістю, метушливістю, демонстративною поведінкою. Ці спроби привернути увагу можуть призводити до відчуття відторгнення, формування низької самооцінки та емоційної вразливості.

Ще однією важливою рисою підліткового віку є поява почуття дорослості. У цей період у підлітків з'являються нові психічні новоутворення, які відрізняють їх від молодших школярів. Формуються нові елементи самосвідомості, змінюються відносини з батьками, однолітками та іншими людьми, виникають нові уявлення про майбутнє, моральні принципи, а також усвідомлення власної ролі у світі. Ці елементи дорослості мають різну природу і проявляються по-різному у характері, здібностях і потребах підлітків. Варто зазначити, що становлення дорослості

відбувається нерівномірно, з різною динамікою, особливо у контексті навчальної чи суспільно-організаторської діяльності [9].

Самооцінка у підлітків є внутрішньо суперечливим явищем. З одного боку, вони сприймають себе як значущих і навіть виняткових особистостей, вірять у власні здібності та часто ставлять себе вище за інших. З іншого боку, внутрішні сумніви, які важко усвідомлюються, підточують цю впевненість. Підлітки намагаються витіснити ці сумніви зі свідомості, але це вдається не завжди.

Підсвідома невпевненість проявляється через пригніченість, емоційні переживання, зниження активності, поганий настрій. Самі підлітки не завжди розуміють причину цих станів, які нерідко виливаються у грубість, уразливість та конфлікти з дорослими.

Рівень самооцінки – завищений, занижений чи адекватний – значно впливає на поведінку підлітка. Завищена самооцінка, пов'язана зі схильністю до переоцінки своїх можливостей, може спричиняти конфлікти з оточуючими. Вона проявляється у таких якостях, як підозрілість, зверхність, образливість, егоїстичність, нехтування думкою інших, а іноді й агресивність.

Адекватна самооцінка свідчить про гармонійне ставлення до себе і до інших, реалістичне розуміння власних можливостей і здібностей. Вона є основою для здорових стосунків із навколишнім світом [14].

Отже, можна зробити висновок, що наявність численних проблем і труднощів у підлітка прямо впливає на його самооцінку, роблячи її неадекватною, найчастіше заниженою. Інакше кажучи, чим більше проблем стикається підліток, тим нижчою стає його самооцінка. Однак існують різні способи її підвищення. Самооцінка може зростати завдяки похвалі дорослих, досягненням у навчанні чи інших сферах, а також власним успіхам. Водночас для повноцінного розвитку підлітка важливе не лише його власне оцінювання, але й ставлення до нього з боку вчителів, друзів, батьків. З віком дедалі більшого значення набуває індивідуальний досвід, який впливає на формування самооцінки.

Самооцінка підлітків може бути визначена як їхнє поточне сприйняття власної цінності в контексті життя, ситуації та навколишнього середовища. До підліткового віку діти зазвичай мають високу самооцінку, однак у цей період вона часто різко знижується, особливо у дівчат. У подальшому, самооцінка поступово зростає у дорослому віці. Саме підлітковий період є етапом найбільших змін у самооцінці, хоча ці коливання не завжди мають вирішальний вплив на розвиток особистості.

Особливості самооцінки в підлітковому віці досліджували такі науковці, як Л. Виготський, Н. Токарев, М.І. Лісіна, К. Роджерс. Самооцінка може бути адекватною чи неадекватною (зниженою або завищеною). Вона визначає ставлення підлітка до успіхів і невдач, впливає на взаємини з оточуючими, а також на рівень критичності та вимогливості до себе. Через це самооцінка суттєво впливає на особистісний розвиток та ефективність діяльності.

Тісний зв'язок самооцінки з рівнем цілей і домагань пояснює її значення у здатності підлітка адекватно оцінювати свої сили, моральні якості, здібності та вчинки в умовах різної складності завдань і вимог оточуючих. Адекватна самооцінка дозволяє гармонійно співвідносити власні можливості із поставленими цілями, сприяючи емоційному балансу та мотиваційній стійкості.

Натомість неадекватна самооцінка може негативно впливати на внутрішній світ підлітка, спотворюючи його емоційно-вольову та мотиваційну сфери, а також перешкоджаючи гармонійному розвитку. Завищена самооцінка, що є суб'єктивно перебільшеним уявленням про власні можливості, може спричиняти труднощі у взаємодії з іншими людьми та заважати критичному аналізу своїх дій [6].

Поняття «психологічна стійкість» визначає здатність особистості протистояти впливам соціального середовища, включаючи впливи міжособистісної взаємодії. Ця характеристика дозволяє зрозуміти, які індикатори вказують на різні типи самооцінки. Адекватна самооцінка у підлітків формується завдяки високій оцінці їхньої моральної поведінки з боку вчителів та чіткій

орієнтації на майбутню професію. Завищена самооцінка часто виникає у відповідь на низьку оцінку поведінки з боку однолітків, тоді як занижена самооцінка провокується низьким рівнем психологічної стійкості. Ці індикатори, визначені вченими, залишаються актуальними на сьогодні.

На думку М. Боришевського, структура самосвідомості складається з кількох взаємопов'язаних компонентів, серед яких центральне місце займає самооцінка. Основними параметрами самооцінки є ступінь її адекватності, рівень та міра стійкості. Самооцінка нерозривно пов'язана з рівнем домагань – іншим ключовим компонентом самосвідомості, який визначає діяльність і поведінку особистості. Рівень домагань, як і самооцінка, характеризується адекватністю, висотою та стійкістю.

Крім того, самооцінка та рівень домагань тісно взаємодіють із соціальними очікуваннями, які формуються на основі припущень людини щодо того, як її оцінюють оточуючі. Ці три компоненти - самооцінка, рівень домагань і соціальні очікування - взаємодіють, визначаючи особливості самосвідомості підлітків та їхню поведінку в соціальному середовищі.

Соціальні очікування є важливим психологічним механізмом, який виступає посередником між самосвідомістю особистості та її соціальним оточенням. Їх формування та розвиток безпосередньо залежать від самооцінки й рівня домагань, які складають основу уявлень особистості про себе, так званого образу «Я». Образ «Я» не є окремим компонентом структури самосвідомості, а являє собою результат самопізнання, який відображає узагальнене уявлення людини про саму себе. Його можна розглядати як підсумок апробації особистістю своїх самооцінок, рівня домагань і соціальних очікувань у процесі життєдіяльності.

Риси, такі як самокритичність, почуття власної гідності, впевненість у своїх силах, відповідальність, самоволодіння, самоконтроль та самовиховання, можна розглядати як прояви самоактивності особистості. Ці характеристики значною

мірою залежать від особливостей її самосвідомості та відображають рівень її психологічної зрілості.

Результати різних досліджень свідчать, що у змісті самооцінки підлітків переважають головні моральні риси особистості, такі як чесність, справедливість і доброта. Крім того, у підлітковому віці спостерігається досить високий рівень самокритичності, що дозволяє підліткам усвідомлювати власні недоліки. Це сприяє формуванню бажання працювати над собою і позбуватися негативних якостей, що є важливим кроком у процесі особистісного розвитку [14].

З усього викладеного можна зробити висновок, що формування самооцінки є ключовою рисою розвитку особистості підлітка. Самооцінка суттєво впливає на всі аспекти його життя: розвиток творчих здібностей, успішність у навчанні, взаємини з оточуючими, а також емоційне самопочуття. Низька самооцінка заважає підліткові повірити у власні сили, через що він обирає виконання лише простих завдань і уникає складних викликів, що перешкоджає самореалізації та самоствердженню.

Навпаки, підлітки з вищим рівнем самоприйняття вірять у власні можливості, здатні доводити розпочаті справи до кінця і досягати поставлених цілей. Однак неадекватно завищена самооцінка також може стати джерелом особистісних проблем, породжуючи труднощі у стосунках із оточуючими та ускладнюючи соціальну адаптацію.

Самооцінка також є індикатором можливих психологічних проблем у взаєминах як серед окремих учнів, так і в колективі загалом. Вона слугує важливим маркером для розуміння внутрішнього стану підлітка, його взаємодії з оточуючими та ефективності його особистісного розвитку.

## **1.2. Теоретико-методичні основи дослідження самооцінки у підлітків.**

На констатуючому етапі емпіричного дослідження було поставлено завдання вивчення особливостей самооцінки підлітків. Ми вважаємо, що дослідження процесу становлення самооцінки як складової самосвідомості у підлітковому віці є важливим, оскільки саме цей період характеризується соціальним зростанням і визначенням нової „внутрішньої позиції”. Основою цього процесу є пізнання себе, що веде до формування ставлення до власної особистості та створення уявлень про себе.

Аналіз наукової літератури підтвердив, що самооцінка є невід'ємною частиною самосвідомості, а її результатом виступає „Я-концепція”, яка активно формується у підлітковий період. Ми припустили, що дослідження самооцінки підлітків, яке охоплює усвідомлення власної особистості, почуттів, рівня впевненості у собі та тривожності, дозволить більш глибоко розкрити предмет емпіричного аналізу.

На першому етапі дослідження була застосована проєктивна методика „Автопортрет”. Ця методика дозволила виявити „приховані” або неусвідомлювані аспекти життя підлітків, а також символічні теми, що відображають їхні установки щодо себе як символічного образу. Завдяки цій методиці вдалося аналізувати різні аспекти самоусвідомлення, зокрема перцептивно-репрезентативне (пасивне) „Я”, фактичне „Я” та художнє „Я”. Такий підхід сприяв кращому розумінню внутрішнього світу підлітків і специфіки їхнього самосприйняття.

Ми вважаємо, що методика „Автопортрет” є адекватною цілям нашого дослідження, оскільки дозволяє виявити „приховані” теми, які проявляються через малюнки та їх аналіз у контексті „Я-зображень”. Це дає змогу визначити домінуючу тематику серед підлітків у групі, що є важливим для розуміння їхньої самосвідомості.

Для проведення дослідження кожному респонденту був підготовлений тестовий бланк – стандартний аркуш формату А4 із завданням „Намалюй автопортрет”, надрукованим великим шрифтом. На аркуші була зазначена рамка, яка обмежувала область для малюнка, розраховану на великий розмір зображення.

Інтерпретація малюнків враховувала не лише їхній зміст, але й інші аспекти, такі як розташування на аркуші, стиль виконання, ступінь деталізації, конкретність чи абстрактність, а також повторюваність сюжетів у групі. Це забезпечило комплексний аналіз, спрямований на розуміння внутрішнього світу підлітків.

Крім того, у дослідженні застосовувалася методика „Метод багатоаспектної експрес-діагностики самосвідомості” О. Старовойтенко, яка включає елементи моделювання та розвитку самосвідомості. Цей підхід належить до категорії особистісних опитувальників і представляє собою стандартизований самозвіт з елементами відкритого опитувальника, що дозволяє провести контент-аналіз.

Особливістю цієї методики є її рефлексивна спрямованість, яка базується на активній взаємодії респондента з психологом. Вона орієнтована на отримання рефлексивних результатів у двох формах: вільних творчих узагальнень та керованого психологічного самоаналізу. Таким чином, ця методика сприяє глибшому розумінню самосвідомості підлітків та їхніх внутрішніх переживань.

Запропонований метод має кілька ключових переваг і аспектів застосування.

По-перше, він дозволяє діагностувати індивідуальний рівень самопізнання, а також змістовність і багатоплановість уявлень про себе. Метод охоплює такі складові, як „знання Я” (когнітивний аспект самосвідомості), самооцінку („оцінки Я”), емоційне сприйняття („почуття Я”) і ставлення до себе („ставлення до Я”).

По-друге, методика, заснована на моделюванні самосвідомості, сприяє не лише діагностиці, а й розвитку самосвідомості, формуванню нових знань, оцінок і переживань, пов’язаних із „Я”.

По-третє, метод орієнтований на психологічну допомогу і підтримку, створюючи можливість для людей, які прагнуть краще зрозуміти себе. Отримання рефлексивних результатів передбачає кілька форм: вільні творчі узагальнення, стандартизовані узагальнення та психологічний самоаналіз. Методика „Метод багатоаспектної експрес-діагностики самосвідомості” може використовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматах, що робить її універсальною для різних ситуацій.

Самооцінка, як відомо, виконує важливі регулятивну та захисну функції, впливаючи на поведінку і розвиток особистості. У зв'язку з цим у нашому дослідженні було приділено увагу вивченню самооцінки саме в період підліткової кризи, коли відбувається активне формування самосвідомості.

Для емпіричного дослідження ми застосували методику Дембо-Рубінштейна, яка включає 7 шкал: здоров'я (пробна шкала), розум і здібності, характер, авторитет серед однолітків, уміння (умілі руки), зовнішність і впевненість у собі. Кількісна та якісна обробка результатів проводилася за такими показниками: очікуваний рівень, власна самооцінка, розбіжність між очікуваним і бажаним рівнями, а також висота й стійкість самооцінки. Ця методика дозволила виявити індивідуальні особливості самооцінки підлітків, а також взаємозв'язок між її рівнем і ключовими аспектами розвитку особистості [15].

Під час аналізу психологічних факторів, що впливають на формування „Я-концепції”, особливу увагу було приділено тривожності як відносно стійкому особистісному утворенню. Ми вважаємо, що причинами розвитку тривожності можуть бути особливості самооцінки, негативний соціальний досвід (наприклад, напружені стосунки з батьками чи однолітками), проблеми в спілкуванні або навчанні, а також наявність психологічних комплексів.

Для вивчення тривожності застосовувалася методика Спілбергера, яка дозволяє оцінити два показники: ситуативну й особистісну тривожність. Під

тривожністю як відносно стійкою характеристикою ми розуміємо стан, за якого людина переживає тривогу значно частіше, ніж у середньому за вибіркою.

У дослідженні використовувалися середнє арифметичне значення ( $X$ ) та середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ), що дало змогу визначити три рівні тривожності:

1. Низька тривожність – характеризується низькою емоційною реактивністю на різноманітні ситуації. Особи з цим рівнем тривожності зазвичай демонструють стійкість і емоційну врівноваженість, однак у деяких випадках може спостерігатися недостатня чутливість до важливих подій.

2. Середній рівень тривожності (норма) – відповідає емоційному благополуччю, де тривожність проявляється в межах, притаманних певній віковій групі. Цей рівень є оптимальним для формування особистості й розвитку самосвідомості школяра. У нашому дослідженні цей рівень був прийнятий за норму.

3. Підвищена тривожність – свідчить про надмірну емоційну реакцію на стресові чи звичайні життєві ситуації, що може ускладнювати соціальну адаптацію, навчання й формування позитивної „Я-концепції”.

Аналіз отриманих даних дозволяє краще зрозуміти, як тривожність впливає на становлення самосвідомості підлітків, а також виявити групи ризику, які потребують психологічної підтримки.

Третій рівень тривожності, як стійка особистісна характеристика, негативно впливає на формування особистості та самосвідомості підлітків, зокрема на їхній „Я-образ” і „Я-концепцію”. У підлітків із таким рівнем тривожності часто спостерігається постійний емоційний дискомфорт і переживання, які можуть заважати їхньому навчальному процесу та соціальній адаптації.

Метод оцінювальних думок (ОД) є ефективним інструментом для отримання інформації про суб’єктивне ставлення респондентів до себе чи інших людей. Цей метод можна співвіднести з особистісними опитувальниками та соціометричними

шкалами, однак він вирізняється стислістю й універсальністю. За допомогою ОД у нашому дослідженні було визначено такі характеристики особистості, як рівень самоповаги, домінантність, тривожність і тип екстраверсії-інтроверсії.

При вивченні самооцінки фактор Оцінки (О) вказує на рівень самоповаги. Високі значення цього фактора свідчать про те, що респондент сприймає себе як особистість із позитивними та соціально бажаними характеристиками. Такі респонденти, як правило, задоволені собою та схильні бачити в собі позитивні якості.

Натомість низькі значення фактора О відображають критичне ставлення до себе, незадоволеність власною поведінкою, досягненнями чи особистісними рисами. Це свідчить про недостатній рівень самоприйняття, що може бути причиною заниженої самооцінки та психологічного дискомфорту. Аналіз цих показників дозволяє не лише діагностувати актуальний стан самосвідомості підлітків, але й виявити напрями для подальшої психологічної підтримки та корекційної роботи.

Особливо низькі значення фактора Оцінки (О) в самооцінках можуть свідчити про серйозні психологічні проблеми, зокрема невротичні розлади або інші труднощі, пов'язані з відчуттям малої цінності своєї особистості. При використанні цього методу для виміру взаємних оцінок фактор О відображає рівень симпатії чи привабливості, яку одна людина викликає в іншій. Позитивні (+) значення свідчать про схильність до позитивного сприйняття об'єкта, тоді як негативні (–) говорять про відкидання чи неприязнь.

Фактор Сили (С) у самооцінках характеризує усвідомлення респондентом своїх вольових якостей. Високі значення вказують на впевненість у собі, незалежність та здатність покладатися на власні сили навіть у складних ситуаціях.

Низькі значення цього фактора сигналізують про недостатній рівень самоконтролю, схильність до залежності від зовнішніх обставин або думок оточуючих. Особливо низькі значення можуть свідчити про астенізацію та

тривожність. У взаємних оцінках фактор С демонструє відношення домінування-підпорядкування і те, як ці відносини сприймаються оцінюваним суб'єктом.

Фактор Активності (А) у самооцінках відображає рівень екстраверсії особистості. Позитивні (+) значення цього фактора свідчать про високу активність, товариськість і імпульсивність, тоді як негативні (–) значення говорять про інтровертованість, певну пасивність і спокійність емоційних реакцій. У взаємних оцінках фактор А показує, як люди сприймають активність та особистісні особливості один одного.

Таким чином, використання методу оцінювальних думок дозволяє отримати багатогранну картину як індивідуальних самооцінок, так і взаємних оцінок, що надає цінну інформацію для аналізу особистісних характеристик та міжособистісної взаємодії.

Отже, ми склали програму дослідження, де в якості методичного інструментарію використовуються психологічні методики, орієнтовані на виявлення особливостей самооцінки у підлітковому віці.

## РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 2.1. Характеристика основних методів дослідження самооцінки у підлітковому віці.

На першому етапі дослідження використовувалася проєктивна методика „Автопортрет”, яка дозволяє виявити „приховані” або неусвідомлювані теми у житті підлітків, а також символічні установки суб’єкта щодо себе. Ця методика надає можливість аналізувати різні аспекти самосвідомості: перцептивно-репрезентативне (пасивне) „Я”, фактичне „Я” та художнє „Я”.

Ми вважаємо цю методику адекватною цілям нашої роботи, оскільки вона сприяє виявленню „прихованих” тем, які часто проявляються у малюнках і стають очевидними під час аналізу „Я-зображень”. Завдяки цьому методу можна визначити домінуючу тематику в групі підлітків, що дозволяє отримати цінну інформацію про їхню самосвідомість.

Для проведення дослідження кожному респонденту був наданий тестовий бланк – стандартний аркуш паперу формату А4 із завданням „Намалюй автопортрет”, надрукованим великим шрифтом. На аркуші також була зазначена рамка, розрахована на великий розмір малюнка, що дозволяло респондентам виразити себе максимально вільно.

Інтерпретація малюнків включала аналіз не лише їхнього змісту, але й інших аспектів, таких як: розташування зображення на аркуші; стиль виконання малюнка; рівень деталізації; ступінь конкретності чи абстрактності; повторюваність сюжетів у групі.

Цей підхід забезпечив комплексне вивчення самооцінки підлітків через символічне відображення їхніх уявлень про себе, дозволяючи глибше зрозуміти внутрішній світ респондентів.

Для оцінки групових досліджень було визначено такі критерії та результати:

1. Кількість учасників – відсоткове співвідношення підлітків, які взяли участь у дослідженні.

2. Типи зображень: відсоток школярів, які продемонстрували буквально, портретне зображення із „зовнішнім копіюванням”; відсоток підлітків, які створили наочно-символічні зображення; відсоток учнів, які надали абстрактно-символічні зображення.

3. „Приховані” теми в малюнках – найпоширеніші теми, що проявилися у „Я-зображеннях” як проєктивні елементи. До можливих видів „Я-корекції” належать: інфантильність, жіночність, життєлюбство, залежність; незахищеність, самозамилування, відчуженість; амбіційність, претензії на лідерство, агресивність; самозаперечення, інтелектуальність, духовність; „Я-розкол”, „Я-цілісність” тощо.

4. Домінуюча тематика „Я-проєкцій” – визначення тем, які найчастіше переважають у групі.

5. Типи малюнків – виявлення типових видів зображень, що повторюються у вибірці.

Методика „Метод багатоаспектної експрес-діагностики самосвідомості” О. Старовойтенко доповнила дослідження, включивши елементи моделювання та розвитку самосвідомості. Цей підхід належить до особистісних опитувальників і спрямований на отримання як стандартизованих, так і рефлексивних результатів, що дозволяє комплексно вивчити складові самосвідомості підлітків.

Застосування цих критеріїв і методик дало змогу отримати повну картину формування самооцінки та „Я-концепції” у підлітків, а також виявити домінуючі тенденції у їхньому самосприйнятті та проєкціях.

Методика, яку було використано у дослідженні, є стандартизованим самозвітом із елементами відкритого опитувальника, що забезпечує можливість проведення глибокого контент-аналізу. Цей метод базується на рефлексивній діяльності респондента та передбачає активну взаємодію з психологом. Його

основною метою є отримання рефлексивних результатів, які можуть бути представлені у формі вільних творчих узагальнень, керованого психологічного самоаналізу або стандартизованих узагальнень.

Особливості та переваги методу:

1.Діагностика самопізнання. Метод дозволяє оцінити індивідуальний рівень самопізнання, а також багатоплановість і змістовність знань про себе („знання Я”). Крім того, він дає змогу дослідити самооцінку („оцінки Я”), самопереживання („почуття Я”) і самоставлення („ставлення до Я”).

2.Розвиток самосвідомості. Метод створює умови для формування нових знань про себе, оцінок власних переживань і ставлення до свого „Я”. Завдяки цьому він сприяє розвитку самосвідомості підлітків.

3.Психологічна допомога. Метод орієнтований на підтримку респондентів, які прагнуть краще зрозуміти себе, знайти внутрішні ресурси для вирішення своїх проблем.

Форма використання методу. У своєму дослідженні ми застосовували групову форму методики, яка дозволила отримати узагальнені дані про самосвідомість підлітків. Це включало такі показники: зміст „Я-образу”, знання про себе, почуття „Я”, оцінку свого „Я” та ставлення до нього.

Отримані дані підтвердили, що самооцінка відіграє важливу роль у житті підлітків, впливаючи на всі аспекти їхньої діяльності та взаємин. Завдяки використанню методики вдалося глибше зрозуміти механізми формування самосвідомості та виявити ключові аспекти, які потребують уваги в роботі з підлітками.

Аналіз літературних джерел, а також бесіди з учителями та іншими дорослими показали, що проблема самооцінки у підлітків є однією з найбільш актуальних. Самооцінка відіграє важливу роль у житті підлітків, забезпечуючи здатність ставити перед собою складні та віддалені у часі цілі, а також докладати вольові зусилля для їх досягнення.

Самооцінка виконує важливі регулятивну та захисну функції, впливаючи на поведінку, розвиток особистості та адаптацію в соціумі. У зв'язку з цим особливу увагу було приділено вивченню самооцінки у період підліткової кризи. У нашому дослідженні ми застосували методику Дембо-Рубінштейна, яка дозволила детально оцінити рівень самооцінки за такими аспектами: здоров'я (пробна шкала); розум і здібності; характер; авторитет серед однолітків; уміння (умілі руки); зовнішність; упевненість у собі.

Кількісна та якісна обробка результатів здійснювалася за такими показниками: очікуваний рівень, власна самооцінка, розбіжність між очікуваним і бажаним рівнями, висота та стійкість самооцінки. Це дозволило виявити основні тенденції в уявленнях підлітків про себе та їхню впевненість у власних можливостях.

Особливу увагу було приділено аналізу тривожності як відносно стійкого особистісного утворення, що впливає на формування „Я-концепції”. На нашу думку, основними причинами підвищеної тривожності є: особливості самооцінки; неблагополучний соціальний досвід (напружені стосунки з батьками чи однолітками); труднощі в спілкуванні та навчанні; наявність психологічних комплексів.

Тривожність, будучи стійким особистісним утворенням, часто є результатом низької самооцінки або несприятливих соціальних умов, що підсилює емоційний дискомфорт підлітків і може негативно впливати на їхній розвиток. Таким чином, вивчення самооцінки та тривожності дозволяє не лише зрозуміти механізми формування „Я-концепції”, але й виявити напрямки для психологічної підтримки підлітків у кризові періоди їхнього життя.

Для аналізу даних використовувалися такі статистичні показники, як середнє арифметичне ( $\bar{X}$ ) та середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ), що дозволило виділити три рівні тривожності:

1. Низька тривожність: цей рівень характеризується низькою емоційністю у відповідь на різні ситуації. Підлітки з таким рівнем тривожності демонструють стабільність і емоційну стійкість, проте в окремих випадках це може свідчити про недостатню чутливість до стресових подій.

2. Середній рівень тривожності: цей рівень, що був прийнятий нами за норму, вказує на емоційне благополуччя, підлітки виявляють тривожність у межах, які є допустимими для їхньої вікової групи. Такий рівень тривожності є оптимальним для формування особистості та розвитку самосвідомості, адже сприяє адекватній реакції на стресові ситуації без зайвого емоційного перенапруження.

3. Підвищена тривожність: на цьому рівні тривожність стає стійкою характеристикою, яка негативно впливає на особистісний розвиток і формування самосвідомості, зокрема „Я-образу” та „Я-концепції”. Підлітки з таким рівнем тривожності перебувають у стані постійного емоційного дискомфорту, що може ускладнювати навчання, соціальну адаптацію та психоемоційне благополуччя.

Результати дослідження дозволили не лише ідентифікувати рівні тривожності серед підлітків, але й виявити їхній вплив на розвиток особистості, визначивши напрямки для подальшої психологічної підтримки.

Методика „Особистісний диференціал” (ОД) базується на трьох шкалах, які відображають полюси класичних факторів семантичного диференціала: оцінки, сили та активності. Вона використовується для отримання інформації про суб’єктивне ставлення респондента до себе чи інших людей. У цьому аспекті ОД можна порівняти з особистісними опитувальниками та соціометричними шкалами.

Головною відмінністю цієї методики є її стислість і ефективність, що дозволяє визначити такі характеристики особистості, як рівень самоповаги, тривожність-домінантність, загальний рівень тривожності, а також тип екстраверсії-інтроверсії.

При використанні ОД для аналізу самооцінки значення шкали оцінки (О) відображають рівень самоповаги. Високі показники свідчать про те, що респондент сприймає себе як носія позитивних і соціально бажаних характеристик, має задоволення від себе та своїх якостей. Низькі значення цього фактора вказують на критичне ставлення до себе, незадоволеність власною поведінкою чи досягненнями, а також недостатній рівень самоприйняття. Особливо низькі показники можуть свідчити про наявність невротичних чи інших психологічних проблем, пов'язаних із відчуттям малої цінності своєї особистості.

Коли ОД застосовується для аналізу взаємних оцінок, шкала оцінки (О) свідчить про рівень привабливості чи симпатії, яку одна людина викликає у сприйнятті іншої. Позитивні значення (+) демонструють переважання симпатії, тоді як негативні (–) свідчать про неприйняття чи відкидання.

Шкала сили (С) відображає усвідомлення респондентом своїх вольових якостей. Високі показники свідчать про впевненість у собі, незалежність і здатність покладатися на власні сили, навіть у складних ситуаціях. Низькі значення вказують на недостатній рівень самоконтролю, залежність від зовнішніх обставин чи думок інших. Особливо низькі показники можуть бути індикатором тривожності чи астенізації особистості. У випадку взаємних оцінок шкала сили показує співвідношення домінування та підпорядкування, як це сприймається оцінюваним.

Шкала активності (А) в самооцінках показує рівень екстравертованості. Позитивні значення цієї шкали свідчать про активність, товариську та імпульсивність респондента, тоді як негативні значення вказують на інтровертованість, пасивність та спокійні емоційні реакції. У взаємних оцінках шкала активності дає змогу аналізувати, як люди сприймають особистісні характеристики один одного.

На основі цих індикаторів нами була складена програма дослідження, яка передбачає використання психологічних методик, спрямованих на вивчення

особливостей самооцінки у підлітковому віці. Цей підхід дозволяє комплексно оцінити основні аспекти самосвідомості підлітків і глибше зрозуміти їхні особистісні характеристики.

## 2.2. Результати констатувального експерименту з дослідження самооцінки підлітків

За результатами дослідження змістовного компонента самосвідомості за методикою „Автопортрет” було виокремлено чотири типи розвитку сформованості самосвідомості. Підлітки, віднесені до типу „Несформована, розмита „Я-концепція”, демонстрували буквальне, портретне зображення себе під час виконання завдання. Таких учасників було 22 особи (37,3%).

До типу „Фрагментарна, одностороння „Я-концепція” належали 17 підлітків (28,8%), які зображували себе як буквально, портретно, так і наочно-символічно.

Тип „Я-концепція, яка розвивається, тяжіє до повноти й чіткості” охоплював 12 підлітків (20,3%), які продемонстрували наочно-символічне зображення себе.

Таблиця 2.1

Типи сформованості „Я-концепції”

| №<br>з/п | Типи сформованості<br>„Я-концепції”                          | Кількісні показники |      |
|----------|--------------------------------------------------------------|---------------------|------|
|          |                                                              | Осіб                | %    |
| 1        | „Несформована, розмита „Я-концепція”                         | 22                  | 37,3 |
| 2        | „Фрагментарна, одностороння „Я-концепція”                    | 17                  | 28,8 |
| 3        | „Я-концепція”, яка розвивається, тяжіє до повноти, чіткості” | 12                  | 20,3 |
| 4        | „Чітка, добре наповнена „Я-концепція”                        | 9                   | 13,6 |
|          | Всього                                                       | 60                  | 100% |

До типу „Чітка, добре наповнена „Я-концепція” було віднесено 9 підлітків (13,6%), які у своїх роботах представили абстрактно-символічне зображення себе.

Отже, отримані результати свідчать, що ці типи значно відрізняються. За результатами даної методики, використовуючи типологічний метод, нами було відокремлено різні типи сформованості „Я-концепції” та її складових.

Ці типи значно відрізнялися якістю самоузагальнень, що й стало показником рівня розвитку „Я-концепції”. Для проведення подальшого аналізу ми розподілили загальну вибірку підлітків (60 осіб) на хлопців та дівчат. З них 30 дівчаток та 30 хлопців. Нас цікавило, чи існують гендерні відмінності між підлітками. Кількісні показники представлені в таблиці (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Типи „Я-концепції” у хлопців та дівчат віком 14-15 років

| № з/п | Типи сформованості „Я-концепції”                             | Кількісні показники „Я- концепції” у підлітків |      |         |      |
|-------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|---------|------|
|       |                                                              | Хлопці                                         |      | Дівчата |      |
|       |                                                              | п (30)                                         | %    | п (30)  | %    |
| 1     | „Несформована, розмита „Я-концепція”                         | 11                                             | 35,1 | 12      | 36,7 |
| 2     | „Фрагментарна, одностороння „Я-концепція”                    | 9                                              | 29,7 | 8       | 28,4 |
| 3     | „Я-концепція”, яка розвивається, тяжіє до повноти, чіткості” | 6                                              | 20,3 | 6       | 20,2 |
| 4     | „Чітка, добре наповнена „Я-концепція”                        | 4                                              | 14,9 | 4       | 14,7 |

Як видно з даної таблиці, отримані показники свідчать про те, що достовірної різниці між дівчатами та хлопцями не виявлено (t-критерій Стюдента дорівнює 1, рівень значущості:  $p < 0,05$ ). Тобто всі респонденти різних статей належать до однієї групи – старших підлітків.

Отримані результати свідчать, що основними характеристиками підлітків цього типу, які чітко „проступали” через домінуючі „Я-проекції” в малюнках, є інфантильність, незрілість, несформованість „Я-образу”, несамотійність, неготовність до реалізації „Я” в житті. Ці характеристики і є показниками наявності яскраво вираженої кризи підліткового віку. Звернемося до аналізу типу „Фрагментарна, одностороння „Я-концепція”. У ньому виділялися малюнки двох типів: буквальне, портретне зображення себе (68 % від усіх представників даного типу); наочно-символічне зображення (32 % підлітків).

Таблиця 2.3.

Проективні теми малюнків представників типу „Несформована, розмита „Я-концепція”, %

| Проекції малюнків    | Частота (у %) від загальної кількості малюнків |        |
|----------------------|------------------------------------------------|--------|
|                      | Дівчата                                        | Хлопці |
| 1. Несвідоме         | 42                                             | 43     |
| 2. Залежність        | 31                                             | 30     |
| 3. Відчуження        | 23                                             | 25     |
| 4. Інфантильність    | 11                                             | 10     |
| 5. Самовідмова       | 9                                              | 8      |
| 6. Агресивність      | 8                                              | 12     |
| 7. Демонстративність | 5                                              | 3      |
| 8. Самолюбубування   | 6                                              | 2      |
| 9. Скритність        | 4                                              | 3      |
| 10. Амбіційність     | 1                                              | 4      |

Наявність автопортретів наочно-символічного вигляду свідчить про достатній розвиток у підлітків самоузагальнення, їхню схильність до образного сприйняття себе. Серед прикладів автопортретів „Фрагментарної односторонньої „Я-концепції” можна назвати зображення себе в оточенні різного роду символіки – зірок, квітів, геометричних фігур тощо (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Проективні теми малюнків представників типу «Фрагментарна, одностороння „Я-концепція”, %

| Проекції малюнків    | Частота (у %) |        |
|----------------------|---------------|--------|
|                      | Дівчата       | Хлопці |
| 1. Несвідоме         | 45            | 42     |
| 2. Залежність        | 40            | 38     |
| 3. Відчуження        | 26            | 23     |
| 4. Інфантильність    | 14            | 12     |
| 5. Самовідмова       | 8             | 11     |
| 6. Агресивність      | 9             | 9      |
| 7. Демонстративність | 10            | 8      |
| 8. Самолюбубування   | 7             | 9      |
| 9. Скритність        | 5             | 9      |
| 10. Амбіційність     | 4             | 8      |
| 11. Креативність     | 7             | 3      |
| 12. Фемінність       | 2             | 4      |
| 13. Маскулінність    | 2             | 2      |

Незважаючи на те, що майже третина підлітків цього типу при виконанні малюнків продемонстрували більш-менш високий рівень самоузагальнення, у малюнках „проступають” майже ті ж „Я-проекції”, що й у представників попереднього типу (буквальне портретне зображення себе), що є показником переживання підліткової кризи.

Проте до характеристик „Я-концепції”, що були притаманні представникам попереднього типу, додалися „креативність”, „фемінність” та „маскулінність”.

При аналізі проекцій малюнків представників типу „Фрагментарна одностороння „Я-концепція” достовірних відмінностей між хлопцями та дівчатами не було виявлено.

Інші результати було отримано при аналізі типу „Я-концепція”, яка розвивається, прагне до повноти, чіткості» (Додаток А).

Аналіз малюнків свідчить, що найчастіше зустрічаються зображення себе у вигляді ляльки, дерева, квітки, тварини (риби, kota, лева), блазня (клоуна, чорта),

кількох масок тощо. Були автопортрети у вигляді геометричних фігур: квадрата, кола.

Як і в попередніх типах, достовірних відмінностей між хлопцями та дівчатами не виявлено. Таким чином, підліткам типу „Я-концепція”, яка розвивається, прагне до повноти, чіткості” притаманні добре розвинуті рефлексивні навички, цілісний „Я-образ”, схильність до креативності. У той же час, у них виявлені й ознаки підліткової кризи. Проаналізуємо результати ще одного типу – „Чітка, добре наповнена „Я-концепція” (додаток В.).

Підлітки, які належать до цього типу, малювали автопортрети, використовуючи переважно абстрактну символіку: блискавка, зірка, сонце, місяць, небо, земля, вода, чашка, посуд, дерево, плоди, зображення окремих частин тіла (рук, пальців, носа, очей, рота тощо). Одночасно малюнки характеризувалися досить високим рівнем образного самоузагальнення, креативністю, інтелектуальністю, цілісністю. Частина підлітків, що склала 23 %, в автопортретах продемонструвала суперечливість, а 8 % – „Я-розкол”. Кількісні результати цього типу представлені нижче.

Отже, отримані результати методики „Автопортрет” дозволяють констатувати, що базова оцінка виявила наявність кризи „перехідного віку” в підлітків.

Експрес-діагностика самосвідомості створила можливість виокремити такі показники самосвідомості, як: зміст „Я-образу”, знання свого „Я”, почуття „Я”, оцінка „Я”, ставлення до свого „Я”. Зупинимося на тому, яким саме чином ці показники виявляються в підлітків різних типів сформованості „Я-концепції”.

Зміст „образу Я” зазвичай описується за допомогою системи категорій – груп висловлювань про сфери дійсності, різні сторони власного внутрішнього життя, які особистість використовує для самоопису. Кожен досліджуваний повинен був дати відповіді на запитання „Хто Я?”. Для обробки отриманих даних використовувався підрахунок загальної кількості відповідей та наповненість категорій.

Спостерігаються й деякі відмінності у відповідях хлопців та дівчат. Для хлопців характерним є жорстке дотримання інструкції, превалюють відповіді у вигляді окремих слів. Дівчата, навпаки, намагаються точніше описати себе, дають більш розгорнуті та деталізовані висловлювання про себе.

На другому місці за своєю значущістю для підлітків стоять стосунки з оточуючими. Тут також спостерігаються значимі розбіжності з відповідями представників третього та четвертого типів.

Т-критерій Стюдента дорівнює відповідно 3,1474 та 3,3927 ( $p < 0,05$ ).

Ще одним показником, який значно відрізняє досліджуваних першого типу, виявилось те, що серед популярних відповідей були описи особливостей власної поведінки, що майже відсутні в представників третього та четвертого типів (Т-критерій Стюдента дорівнює відповідно 2,3362 та 2,6372,  $p < 0,05$ ). Найменш популярними, на відміну від підлітків інших типів, для досліджуваних першого типу є варіанти відповідей, які можна віднести до категорій: „почуття, мотиви, переживання”; „самооцінка, прийняття себе, якості характеру”; „життєві плани”; „цінності, права, обов’язки, ідеали”. Для них ці сфери життя особистості не є головними на даному етапі, вони не виявилися в самосвідомості підлітків і не рефлексуються. У цих досліджуваних виявлено значущі розбіжності з підлітками, віднесеними до третього та четвертого типів. Перейдемо до розгляду другого типу „Фрагментарна, одностороння „Я-концепція”. Підлітки цього типу продемонстрували результати ідентичні першому. Розбіжності між показниками представників першого та другого типів незначимі.

Подібними виявилися результати в підлітків третього та четвертого типів: „Я-концепція”, яка розвивається, тяжіє до повноти, чіткості” та „Чітка, добре наповнена „Я-концепція”.

Установлено, що розбіжності незначущі за t-критерієм Стьюдента. Визначено, що в підлітків, яких ми віднесли до цих типів, значно підвищується значущість таких категорій: „самооцінка, прийняття себе”; „почуття, мотиви, переживання”. Також дуже важливими є „цінності, права та обов’язки, ідеали”; „уміння, інтереси, здібності, інтелект”; „життєві плани”. Самоописи в підлітків цих типів характеризуються більшою суб’єктивністю, психологічністю, уміщують більше описів власних переживань, почуттів, ідеалів. Отже, виходячи з тверджень школярів, ми бачимо, що простежується зміна власних якостей характеру, процес дорослішання, зростання, зміни в зовнішньому вигляді тощо. Разом із цим, дуже часто описи носять характер звертання до свого „Я”, розмірковувань про себе.

## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

### **3.1. Виховання сім'єю як чинник впливу на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку**

Сім'я – це місце та умова для реалізації здібностей особистості, можливість бути собою, батьки є першими хто знайомить дитину зі світом та готує їх до функціонування у ньому. Сім'я здатна задовольнити всі основні групи потреб людини (потреби, пов'язані з матеріальними умовами існування; потреби, пов'язані з фізичною та духовною інтимністю), всі ці потреби можуть бути задоволені і за межами сім'ї, проте лише в ній можливе комплексне задоволення всіх цих потреб одночасно. Саме ця комплексність є головною особливістю сім'ї. Дитина, в свою чергу, як стверджує В. Сухомлинський, є дзеркалом родини; як у краплі водивідбивається сонце, так у дітях відбивається моральна чистота матері і батька [24].

Аналіз наукової літератури та практика свідчить, що сім'я покликана виконувати низку важливих функцій: господарчо-побутова; емоційна; функція духовного (культурного спілкування); функція первинного соціального контролю; сексуально-еротична.

Проте під час визначення функцій сім'ї потрібно враховувати, що кожна сім'я є системою, яка постійно змінюється. Ці зміни мають свою певну динаміку і тому на якомусь етапі життя сім'ї можуть додаватись і інші функції, або ж важливість окремих функцій може посилюватись чи навпаки послаблюватись.

Сімейне виховання визначається як система впливів на зростаючу особистість поведінкових стереотипів батьків, що практикуються в спілкуванні з нею і є фактором, який впливає на становлення особистості підлітків. Для кращого розуміння та усвідомлення ролі сімейного виховання та його вплив на формування

«Я-концепції» особистості розглянемо погляди представників різних психологічних шкіл на виховання.

В психоаналітичній школі основними поняттями програми виховання є: прихильність, безпека, встановлення близьких взаємин дітей і дорослих, створення умов для налагодження взаємодії дитини й батьків ще у перші години після народження. З.Фрейд вважав, що надмірне або недостатнє задоволення потреб дитини і пред'явлення вимог на ранніх стадіях психосексуального розвитку призводить до явно виражених своєрідних відхилень в особистісному розвитку (наприклад, надовго фіксуються форми інфантильної, «залишкової» поведінки, складається «орально-пасивний» або «анально-утримуючий» тип особистості).

Е. Фромм відрізняє роль матері й батька у вихованні дітей та вказує на відмінності у любові матері та батька. Він підкреслює, що материнська любов є безумовною, її не потрібно домогатись, адже мати любить дитину просто за те, що вона є.

Біхевіористична модель сімейного виховання акцентує увагу на техніці поведінки та дисципліні. (Е. Торндайк, Дж. Уотсон, Б. Скінер, Р. Сірс) та інші представники біхевіористичної моделі виховання прийшли до висновку, що психіка людини має мінімум вроджених компонентів, а її розвиток залежить, в основному, від соціального оточення й умов життя особистості, тобто стимулів зовнішнього середовища. Відтак зовнішні чинники впливу впливають на зміст поведінки дитини, характер її розвитку.

У праці А. Бандури особлива увага надається навчінню шляхом спостереження, наслідування, імітації, ідентифікації. Згідно з поглядами автора батьківська поведінка є зразком для наслідування дитини в спробах вибудувати власну поведінкову лінію. Науковець вважає, що підкріплення необхідне для збереження поведінки, яка виникла на основі наслідування. Представники цього напрямку вважають, що прояв батьками теплих і ніжних почуттів до дитини повинен бути обумовлений. Однак критики вважають, що оскільки дитина вчиться

діяти тільки за винагороду, це стає його системою цінностей, і бажані форми поведінки він демонструє тільки тоді, коли це вигідно йому.

Послідовник А. Адлера Р. Дрейкурс основними завданнями виховання дітей бачив у повазі їх унікальності, індивідуальності й недоторканності із самого раннього віку, розумінні дітей, проникненні в їхній спосіб мислення, умінні розбиратися в мотивах і значенні їхніх вчинків, виробленні конструктивних взаємин з дитиною, знаходженні власних прийомів виховання з метою подальшого розвитку дитини як особистості. Вчений наголошував, що батькам варто будувати свої взаємини з дітьми на їхній щирій підтримці, але не можна при цьому допускати безмежної свободи. У співробітництві з дитиною потрібно визначити обов'язки і її відповідальність. Установлені обмеження створюють у дитини почуття безпеки й надають упевненість у правильності своїх дій.

Автор психоаналітичної теорії Е. Бернс розрізняє три стани «Я»: дитина, дорослий і батько – які є способом сприйняття дійсності, аналізу інформації та реагування на неї. Автор вказує, що підхід до зміни поведінки дитини лежить у зміні взаємин між батьками й дитиною та у зміні способу життя сім'ї в цілому. Батькам належить самим навчитися аналізувати соціальні взаємозв'язки у сім'ї, творчо й весело залучати дітей у процес пізнання себе й інших, проявляти повагу до людей, підтримувати в них настанову на щастя, задоволеність собою й життям.

Г. Клауд та Дж. Таунсенд виокремили 5 важливих потреб дитини, крім фізіологічних, які має задовольняти мати: безпека, довіра, емоційне (живе) спілкування, почуття приналежності, потреба в любові.

С. Аківіс наголошує, що позитивні відносини з батьком впливають на розвиток таких якостей у дітей як: неквапливість, стриманість, емоційна рівновага, безтурботність, спокій, оптимізм, високий рівень самоконтролю, хороше розуміння соціальних нормативів, більш успішне оволодіння вимогами навколишнього середовища

Без сумнівів період переходу від дитинства до дорослого життя характеризується змінами, перебудовою та сприйняттям взаємин підлітків з батьками. У цей період дитина прагне автономії, самостійності й самоствердження, коло її спілкування значно розширюється, вплив однолітків стає відчутнішим, а батьківський авторитет може знижуватись. Також підлітки орієнтуючись на погляди та поради однолітків можуть приміряти різні «негативні ролі» на себе, викликаючи у батьків обурення та нерозуміння. Така зміна у взаєминах підлітків та батьків спричиняє різні конфліктні ситуації, що в свою чергу – негативно впливає на формування «Я-концепції». Подолання конфлікту лежить через знаходження тієї міри самостійності підлітка, яка відповідала б його можливостям, суспільним вимогам до нього і дозволяла б дорослому впливати на нього.

Дслідження показали основні причини сімейних конфліктів між підлітками і батьками: нестійкість батьківського ставлення (постійна зміна критеріїв оцінки дитини); гіперопіка; неповага прав на самостійність (тотальність вказівок і контролю); батьківський авторитет (прагнення домогтися свого в конфлікті за будь-яку ціну). Також відсутність у батьків знань та досвіду виховання дітей служать підґрунтям для появи фізичного покарання, крику, байдужості, необґрунтованого покарання. Крім цього діти можуть страждати через недостатню батьківську любов, відсутність уваги чи вседозволеність.

Звідси випливає, що батьки мають володіти знаннями вікових особливостей дитини, зокрема підлітка, надавати можливості вибору підлітку, розуміти та відчувати його, якомога чіткіше формулювати свої вимоги, враховуючи потреби і думки підлітка, а найголовніше не втрачати зв'язок з дитиною та залишатись щоденною підтримкою та прикладом для своїх дітей. Задля зміни цієї негативної тенденції у взаємовідносинах підлітків та батьків виникає потреба у гармонізації їхніх стосунків та пошуку дієвих та сприятливих методів та стилів виховання дітей підліткового віку, які б позитивно впливали б на розвиток особистості та

формування її «Я-концепції». Під стилем сімейного виховання слід розуміти характерне ставлення батьків до дитини (в нашому випадку підлітка), які застосовують певні методи і способи педагогічного впливу на дитину, що полягають у своєрідній манері словесного вираження та взаємодії. Аналіз наукових досліджень вчених (А. Адлер, Е. Шефер, Т. Кравченко, Г. Мертон, Д. Олсон, К. Роджерс, С. Розум, та ін.) дає можливість виділити найпоширеніші стилі батьківсько-виховання: демократичний, авторитарний, авторитетний, ліберальний, та хаотичний або невизначений.

Авторитарний стиль виховання характеризується беззаперечним підпорядкуванням, послухом батькам, високим рівнем контролю та відчуженістю взаємин з дітьми.

У сім'ях з авторитарним стилем виховання батьки нехтують індивідуальними та віковими особливостями дитини, її інтересами, бажаннями, прагненнями, що негативно позначається на розвитку особистості та її «Я-концепції». Батькам, слід усвідомлювати, що якщо вони ламають опір підлітка, то водночас вони ламають і важливі якості особистості, такі як: самостійність, віра у власні сили, почуття гідності, адекватна самооцінка, самоповага, самоприйняття. Як наслідок у підлітків виникає втрата власних бажань, ініціативності тощо.

Психологи також відмічають, що постійні вимоги слухняності, повне підкорення дорослим призводять до формування у підлітка пристосувальницьких установок та протиставлення себе світу дорослих. Саме для таких підлітків характерним є різке змінення орієнтування із дорослих на групу однолітків. В таких випадках підлітки будуть шукати орієнтирів, підтримки та прийняття серед однолітків.

Ліберальний стиль виховання передбачає для дитини повну свободу дій, відсутність будь яких обмежень та контролю. При цьому батьки прагнуть більше віддавати, ніж вимагати, не очікуючи від дитини усвідомленості та самостійності, що надалі може негативно відображатись на особистості та її «Я-

концепції», підліток без надійної підтримки та віри з боку батьків стає невпевненим у собі, нездатний протистояти щоденним труднощам, схильний до депресій та фобій.

Відтак занадто поблажливе ставлення дорослих до вчинків дітей, до невиконання ними вимог, обмеження проявів самостійної поведінки породжують інфантилізм, демонстративну «відмову від дорослості», відкритий негативізм або ж навпаки крайні форми виявлення прагнення ствердити свою самостійність в очах дорослих.

У своїй праці «Розвиток Я-концепції» і виховання» Р. Бернс [5] описує, що тотальний холод в почуттях батьків до дітей призводить до відчуття відкинутості, відчуження, авторитарність у вихованні призводить до виникнення тривожності, невпевненості, боязкості, помсти, пасивності. Отже надмірна свобода, безконтрольність, покарання та авторитарність у вихованні підлітків перешкоджають формуванню позитивної «Я-концепції».

Досліджено, що негативний вплив на розвиток особистості підлітка та його «Я-концепції» здійснює також непослідовний, змішаний стиль виховання, неузгодженість і суперечливість установок батьків на процес виховання, оскільки постійна непередбачуваність реакцій батьків позбавляє дитину відчуття стабільності, впевненості, захисту оточуючого світу, породжуючи в неї підвищену тривожність, боязкість, замкнутість, не бажання взаємодіяти з оточуючими, що перешкоджає розвитку та формуванню «Я-концепції».

Цікаве дослідження статевих відмінностей батьківських стилів провів А. Расел, психолог відзначає, що матерям більшою мірою властивий авторитетний стиль, батькам – авторитарний чи поступальний. Авторитарний стиль більш властивий батькам хлопчика, авторитетний – батькам дівчинки.

Для демократичного або авторитетного стилю виховання притаманним є взаємна любов, підтримка, повага, турбота одне про одного, постійне спілкування, батьки використовують розумні доводи, обговорення і переконання, але не силу.

На нашу думку авторитетний або демократичний стиль сімейного виховання демонструє найбільш здорові сімейні взаємовідносини, які здатні позитивно впливати на формування «Я-концепції» підлітка. Оскільки він поєднує в собі любов, підтримку, турботу, спілкування, прийняття, розуміння, самостійність.

### **3.2 Вплив стилів сімейного виховання на формування «Я - концепції» у дітей підліткового віку**

Досліджено, що «Я-концепція» особистості розпочинає формуватися ще з раннього дитинства в первинному соціальному інституті - сім'ї. В сім'ї дитина вперше формує відношення до себе та світу саме через відносини батьків до неї. В період переходу від дитинства до дорослості відбуваються активні зміни в організмі та свідомості підлітка, а також перебудова взаємовідносин з оточуючими. Відтак під дією внутрішніх та зовнішніх чинників «Я-концепція» в підлітковому віці зазнає значних змін та розвитку і має вирішальний характер для майбутнього особистості.

На фоні сімейної нормативної кризи, яку переживає вся сім'я та особистої кризи підлітка взаємовідносини останнього та батьків дуже часто погіршуються. Підліток прагне бути дорослим, самостійним, починає відстоювати свої права, проте незважаючи на це він ще не зовсім готовий бути самостійним та продовжує залежати від батьків.

Відсутність у батьків знань та досвіду виховання, не прийняття дорослішання дитини, звичка контролювати поведінку дитини, страх перед самостійністю підлітка та втрата батьківського авторитету може служити підґрунтям для використання методів характерних для авторитарного стилю виховання.

Надмірний контроль, недовіра, тиск, вимоги до послугу, покарання, заборони, звинувачення негативно позначаються на самооцінці та самоповазі

підлітка та його соціалізації. Батьки ж ризикують втратити зв'язок, довіру з підлітком, що тільки ускладнить ситуацію та призведе до нових конфліктів.

У дослідженні ми припустили, що якщо батьки підлітків будуть використовувати методи виховання притаманні авторитетному або демократичному стилю, це позитивно впливатиме на розвиток та формування складових «Я-концепції» та «Я-концепції» в цілому. Тобто якщо сім'я буде тим надійним місцем де безпечно та комфортно, де підтримають, приймуть справжнім, вислухають, не розкритикують за невдачі, і при цьому будуть належним прикладом тобто будуть авторитетами, підліток буде більш впевнений в собі, з високим рівнем самоповаги та адекватною самооцінкою, менш залежною від оточуючих, відкритим до розвитку, соціалізації, активної діяльності, а невдачі та складнощі не будуть здаватись такими критичними та зупиняти підлітка. Що в свою чергу позитивно впливатиме на розвиток та формування його «Я-концепції».

Для встановлення емоційного контакту з учнями та уточнення необхідної інформації щодо їх емоційного стану, уявлень про взаємини з батьками, методів виховання в їхніх сім'ях, сімейних традицій нами було використано метод бесіди.

Діти активно приймали участь у спілкуванні, ділились своїми емоціями, думками та позиціями щодо виховання в їхніх сім'ях, охоче розповідали про традиції, які існують в їхніх сім'ях і зауважували, що не дивлячись на те, що більше часу полюбляють проводити у спілкуванні з друзями – час з батьками для них залишається надзвичайно важливим та потрібним.

Так на твердження з анкети «Я не люблю проводити вільний час зі своїми батьками, мені нудно» 70% підлітків відповіли «ні». При цьому 76% учасників опитування відзначили, що виконання якоїсь роботи разом із батьками приносить їм задоволення. Це свідчить про бажання та потребу підлітків взаємодіяти з батьками, навіть не зважаючи на те, що в цей період інтерес до спілкування та взаємодії з однолітками значно зростає. Як відзначають психологи спільна

діяльність та інтереси є хорошим методом зближення та налагодження зв'язку з підлітком.

Найбільше невдоволення серед підлітків викликає відсутність уваги та взаємодії з батьками так, на твердження про те, що батьки мало приділяють їм часу 68% підлітків погодились, також 36% опитаних відзначають, що їм важко порозумітись з батьками. Як бачимо великий відсоток дітей зазначають, що батьки приділяють їм мало часу, причинами цього можуть бути: низький рівень обізнаності батьків щодо виховання та потреб підлітків та соціально-економічне становище сім'ї. Такі показники можуть бути дзвінком того, що підлітки будуть шукати увагу та заповнювати потребу взаємодії з батьками на вулиці серед друзів. За твердженням анкети «Слово моїх батьків для мене – закон» погодилося 54%.

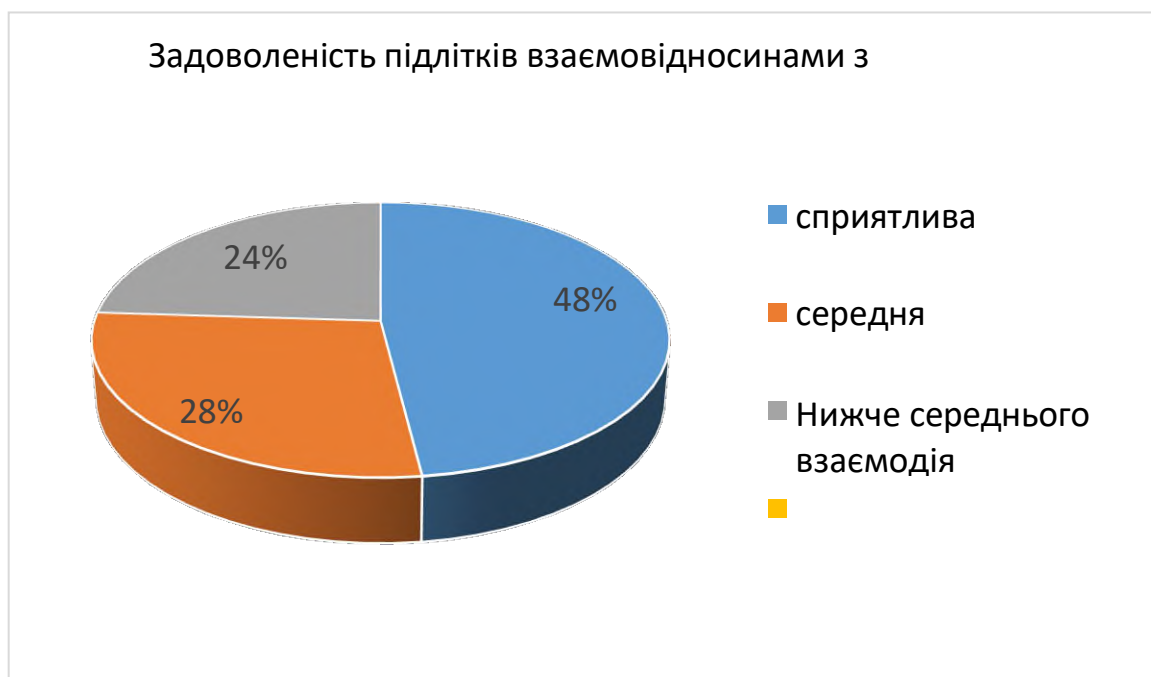


Рис. 3.1 Задоволеність підлітками взаємовідносин з батьками, %

«Оцінка батьків дуже важлива для мене» 62% позитивні відповіді. Отримані результати вказують на те, що авторитетність батьків в період підліткового віку може значно знижуватись, проте більшість підлітків все ж таки залежать від оцінок батьків, що в свою чергу матиме вплив на формування самооцінки та

самоставлення, самоповаги підлітка, які є складовими та центральними ланками «Я-концепції».

Твердження «Я хотів би бути схожим на своїх батьків», яке отримало 66% позитивних відповідей вказує на те, що підлітки, бажаючи бути схожими на своїх батьків в майбутньому примірятимуть їхні ролі на себе та транслюватимуть їхню поведінку. За результатами анкетування 48% підлітків відзначають сприятливу взаємодію з батьками, 28% відзначили середню взаємодію з батьками, і 24% (12%) не задоволені своїми відносинами з батьками, що може свідчити про використання не сприятливих для розвитку підлітка методів виховання. Результати анкетування відображено на діаграмі.

Для визначення та уточнення моментів, які негативно впливають на взаємодію батьків з підлітками, та викликають в останніх незадоволення стосунками з батьками ми використали методику опитувальник «взаємодія підлітки-батьки», який дав змогу з'ясувати емоційне відношення підлітків до батьків, їхньої виховної позиції за такими показниками: невимогливість – вимогливість; м'якість – суворість; автономність – контроль; емоційна дистанція – близькість; відкидання – прийняття; відсутність співпраці – співробітництво; незгода – згода між дитиною і батьком; непослідовність – послідовність; авторитетність батьків; задоволеність відносинами з батьками.

Отримані результати за показником шкала «задоволеність стосунками дитини з батьками» демонструє, що 24% опитаних відзначають низький ступінь задоволеності, що може свідчити про порушення у структурі дитячо- батьківських стосунків, можливі конфлікти або про стурбованість сімейною ситуацією, проте 50% опитаних навпаки вказали на високий рівень задоволеності стосунками зі своїми батьками; «емоційна дистанція – близькість» вказують на те, що 68% опитаних дітей проявляють високий рівень емоційної близькості з батьками. Це говорить про те, що незважаючи на активну соціалізацію, важливу роль для більшої половини дітей виконують все ж таки батьки.

Шкала авторитетності батьків вказала на те, що для 56% опитаних підлітків батьки являються авторитетом та прикладом для наслідування. Дана шкала підтверджує результати з попереднього дослідження де більшість підлітків теж вказали, що орієнтуються на оцінки батьків, які є для них авторитетами. Шкала відкидання – прийняття вказує, що більшість підлітків, а саме 56% дітей відчують високий рівень прийняття батьками, проте 22% підлітків відчують низький рівень прийняття, що може негативно відобразитись на самоприйнятті та самооцінці підлітків. Шкала м'якості – суворості, продемонструвала, що 32% підлітків відмітили, що їхні батьки відзначаються високим рівнем суворості, що може свідчити про наявність суворих, строгих заходів, жорсткості правил встановлюваних у взаєминах між батьками і дітьми, про ступінь примусу дітей до чого-небудь.

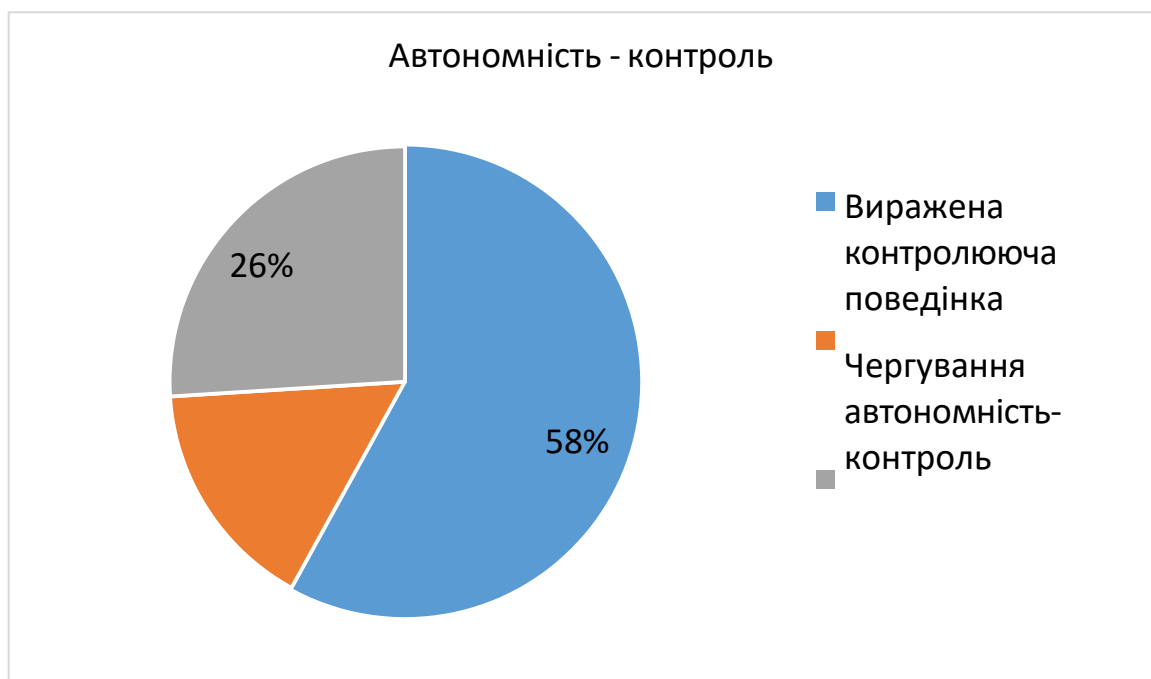


Рис.3.2 Шкала автономність - контроль у взаємовідносинах підлітків і батьків, %

Що стосується показників за шкалою «автономність – контроль», то вони такі: 58% вказали на виражену контролюючу поведінку з боку батьків, що може проявлятися у надмірній опіці, нав'язливості, обмеженні, це може свідчити про використання батьками у вихованні методів, які притаманні авторитарному стилю виховання; 16% підлітків вказують на чергування автономності та контролю, а 26% респондентів вказують на низький контроль, що може свідчити про повну автономії дитини, а в окремих випадках – і вседозволеність, що характерно для ліберального стилю виховання. Результати досліджень, які викликали найбільше незадоволення у взаєминах батьків з підлітками ми продемонстрували на діаграмах.

Відповіді за шкалою «відсутність співпраці – співробітництво» демонструють, що лише 36% підлітків вказує на високий рівень співпраці та 32 % підлітків відзначає середній рівень співробітництва з батьками, що відображає рівність і партнерство у взаєминах батьків і дітей також співпраця є наслідком включення дитини у взаємодію, визнання її прав та повага гідності, достоїнств, інші 32% підлітків зазначили про низьку співпрацю з батьками, що може бути результатом порушених відносин, або ж байдужого стилю виховання.

Результати відповідей за шкалою «незгода - згода між дитиною і батьком» вказують на те, що 58% опитаних вказали про можливі протиріччя на незгоди у взаємовідносинах з батьками, що є характерним для підліткового віку.

Отримані результати засвідчили, що більшість дітей задоволені взаєминами з батьками, проявляють до них високий рівень довіри та емоційної близькості, позитивне ставлення та вказують на авторитетності своїх батьків, проте помітно, що існують відхилення в процесі виховання підлітків, що проявляються у протиріччях, у поглядах та взаємовідносинах з батьками, також у деяких сім'ях присутній низький рівень співпраці батьків з підлітками (32%), надмірний контроль та суворість у вихованні (58%) або ж повна автономія батьків(26%). На нашу думку причинами цього можуть бути низький рівень поінформованості

батьків щодо вікових особливостей виховання, соціально-економічна ситуація в країні, як наслідок батьки можуть використовувати деструктивні методи та стилі виховання, які негативно позначаються на розвитку особистості та формування її «Я-концепції».

Під час наступного нашого дослідження ми використали методику, яка направлена на визначення стилю сімейного виховання підлітків. В процесі дослідження батькам підлітків потрібно було відповісти на 10 запитань обираючи, на їхню думку, влучне твердження.

За результатами дослідження ми визначили, що 43,5% батьків свідомо підходять до виховання дітей – підлітків, обираючи авторитетний або демократичний стиль виховання, що проявляється у прийнятті, підтримці та взаємодії, яку відмітили в попередньому дослідженні підлітки. На нашу думку такий свідомий підхід батьків до виховання підлітків позитивно впливатиме на розвиток та формування складових «Я-концепції».

Водночас дослідження вказує, що існує певний відсоток батьків, які схильні використовувати деструктивні методики виховання а саме: 21,7% батькам притаманний ліберальний стиль виховання; 19,5% обирають авторитарний стиль виховання та 10,8 % проявляють невизначений стиль. Отже нестача уваги та взаємодії з батьками, автономія батьків, надмірний контроль та суворість, яка була відмічена під час дослідження взаємовідносин підлітків та батьків є причиною того, що сімейні партнери вдаються до негативних методів виховання. Як зазначають науковці негативна оцінка дорослих, надмірний контроль та обмеження, породжують невпевненість, тривогу, недовіру, неприйняття себе, агресію, низький рівень самоповаги та самооцінки, що характеризує негативну Я концепцію особистості. Звідси випливає, що деструктивні прояви батьківського виховання та атмосфера емоційного неблагополуччя можуть негативно впливати на розвиток особистості та її «Я-концепції».

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою «Шкала самоповаги»

(М. Розенберг), %

| Рівень розвитку самоповаги | % співвідношення (n=50) |
|----------------------------|-------------------------|
| Низький рівень             | 28%                     |
| Середній                   | 48%                     |
| Високий                    | 24%                     |

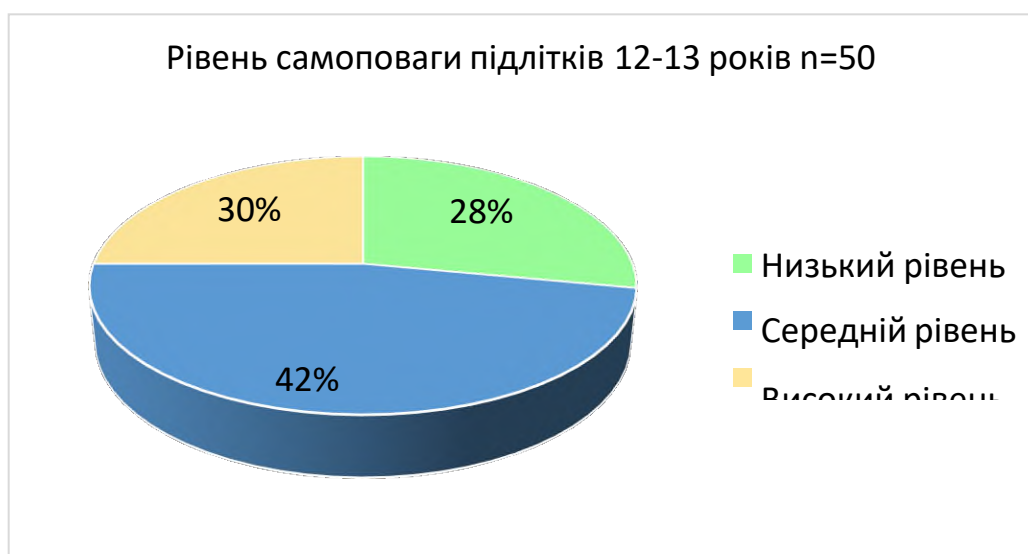


Рис. 3.3 Шкала самоповаги підлітків за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES), %

Отримані результати дослідження вказують, що серед досліджуваних підлітків 12-13 років 28% (14 осіб) мають низький рівень самоповаги, що може вказувати на знецінення своїх досягнень, не прийняття себе, незадоволенням собою, присутності тенденції до самозвинувачення та низького рівня самооцінки, тривогу, невпевненість в собі та своїх можливостях, зосередження підлітків на власних недоліках, що в майбутньому може заважати їм взаємодіяти з оточуючими, проявляти свою індивідуальність та реалізовувати свій потенціал.

Найбільша кількість підлітків проявила середній рівень самоповаги 42% (21 особа), підлітки з середнім рівнем самоповаги здатні реально оцінювати свої досягнення та переваги, позитивно сприймають та оцінюють себе, проте це також може свідчити про залежність їхньої самооцінки та самоповаги від певних обставин, ситуацій та інших чинників впливу, що є характерним для підліткового віку.

Високий рівень самоповаги продемонстрували 30% (15 осіб), що вказує на позитивне самосприйняття, повагу до себе та оточуючих, віру в себе та свої можливості та високу самооцінку підлітків. Такі підлітки здатні до самовдосконалення та вираження своєї індивідуальності.

Для дослідження самооцінки підлітків нами був використаний тест-опитувальник для дітей підліткового, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами. Результати дослідження ми відобразили на діаграмі.

Результати дослідження вказують, що серед опитаних семикласників 28% характеризуються високою самооцінкою, 46% проявили середню самооцінку. Підліткам з високою та середньою самооцінкою властиво позитивно відноситись до себе та оточуючих, вірити в свої сили, адекватно оцінювати свої здібності і можливості, активність їх спрямована на різні види діяльності, а також на міжособистісні контакти та взаємодію в соціумі. Проте 26% підлітків виявлено низьку самооцінку, що може проявлятися у низькій активності, негативному відношенні до себе та оточуючих, агресії, тривозі, низькому рівні успішності та активності, відсутності інтересів, що є характерним для негативної «Я-концепції».

Отримані результати дослідження вказують, що діти, які виховуються в сім'ях, де батьки схильні до авторитетного стилю, проявляють задоволеність взаємовідносинами з батьками та вказують на високий та середній рівень самоповаги, самооцінки, самосприйняття, що характеризує позитивний розвиток та формування їхньої «Я-концепції». Проте батьки, які вдаються до ліберального

або авторитарного стилю виховання, намагаючись втримати свій авторитет надмірним контролем та суворістю, або ж навпаки уникаючи конфліктних моментів, відсторонюються від підлітка, передаючи функцію виховання іншим соціальним інститутам, негативно впливають на Я концепцію підлітка, що проявляється у низькій самооцінці та самоповазі дитини.

Підсумовуючи наше дослідження можна стверджувати, що батьки безпосередньо мають вплив на формування «Я-концепції» підлітка, адже однією з важливих функцій та призначень батьків в житті дитини є виховання, проте важливо які саме методи та стилі вони використовують при цьому. Так як в підлітковому віці відбуваються активні зміни в організмі та свідомості, а також перебудова взаємовідносин підлітка з оточуючими, важливо, щоб батьки не втратили зв'язок та довіру з дитиною, а вулиця і друзі, не перейняли функцій батьків та не стали основними чинниками впливу на формування «Я- концепції» підлітка. Наше дослідження підтверджує гіпотезу, про те, що найбільш сприятливим стилем для виховання підлітків в сім'ї є авторитетний, в той час як ліберальний та авторитарний здатні здійснювати негативний вплив на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку, що проявляється у низькій самооцінці та самоповазі. Набутий дитиною в родині досвід зберігається нею протягом всього життєвого шляху, саме тому жоден із соціальних інститутів не може зрівнятися за значимістю і тривалістю впливу на особистість з сім'єю. Тому ми вважаємо, що потрібно розробити практичні рекомендації для батьків щодо гармонізації взаємин з дитиною підліткового віку та ефективного формування у неї позитивної «Я-концепції».

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, що висвітлює особливості самооцінки у підлітковому віці, є важливим кроком для розуміння цього складного психологічного феномену. Основні аспекти, які можна узагальнити з наведеного матеріалу: самооцінка вважається фундаментальним компонентом особистості, який визначає цінність і значимість, що індивід приписує собі, своїм діям та особистим характеристикам. Вона виступає частиною структури „Я-концепції” і формується у процесі самоусвідомлення та оцінювання на основі власних переживань і значимих соціальних впливів.

Регуляторна функція: спрямовує поведінку, допомагає особистості ставити цілі та адаптуватися до соціального середовища. Захисна функція: підтримує самоповагу, знижуючи вплив стресу чи критики з боку оточення.

Самооцінка також впливає на рівень домагань, здатність долати труднощі, переживати успіх чи невдачу, а також формує сприйняття себе в контексті досягнення життєвих цілей.

Фактори, що впливають на формування самооцінки підлітка: соціальні взаємодії: вплив батьків, однолітків, вчителів; індивідуальні переживання: власні досягнення чи невдачі; психологічний клімат: в сім'ї, школі чи іншому середовищі, де підліток проводить більшу частину часу; особистісні особливості: рівень тривожності, впевненість у собі, емоційна стійкість.

Досліджено, що для вивчення самооцінки підлітків використовуються різні психодіагностичні інструменти: методика експрес-діагностики самосвідомості (О. Старовойтенко): аналізує рівень самосвідомості, який є базою для формування самооцінки, модифікована шкала самооцінки (Дембо-Рубінштейн): дозволяє оцінити рівень самооцінки за різними аспектами особистості; проективний малюнок „Автопортрет”: допомагає виявити неусвідомлені аспекти самооцінки

через візуальне самовираження; методика „Особистісний диференціал”: досліджує емоційне ставлення до себе.

„Я-концепція” включає когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти сприйняття себе, вона структурована на: образ „Я” (реальне і бажане „Я”), ставлення до себе (позитивне чи негативне), оцінка власної ефективності (успішності чи неуспішності).

Таким чином, самооцінка є інтегральною характеристикою, яка відображає не лише рівень самоповаги, а й ставлення особистості до світу. Використані методики дозволяють всебічно дослідити цей феномен та визначити основні чинники, які впливають на його формування:

1.Методика „Автопортрет” дозволяє оцінити рівень сформованості „Я-концепції” у старших підлітків, аналізуючи рефлексивне сприйняття ними різних аспектів власного „Я”. На основі отриманих результатів було визначено чотири якісно різних типи „Я-концепції”, кожен із яких має свої особливості за такими параметрами, як зміст „Я-образу”, знання про себе, емоційне ставлення до власного „Я”, рівень самооцінки та тривожність.

2.У проведеному дослідженні встановлено, що недостовірні розбіжності між показниками за t-критерієм Стюдента ( $t = 2,34$ ;  $p < 0,05$ ) вказують на те, що підлітки, які відносяться до різних типів за їх характеристиками, утворюють єдину вікову категорію – старших підлітків віком 14-15 років. Однак адекватність розподілу підлітків на чотири типи за показниками сформованості „Я-концепції” підтверджується значущими розбіжностями у характеристиках між особами кожного з типів.

3.Результати дослідження підтверджують, що рівні самооцінки та особистісної тривожності є ключовими детермінантами розвитку „Я-концепції” у підлітків.

4.Дослідження показали, що в підлітковому віці виділяють чотири типи сформованості „Я-концепції”, які розрізняються за якістю самоузагальнень.

Дослідження підтверджують існування тісного взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем особистісної тривожності в підлітків. При цьому виявлено, що переважна більшість підлітків характеризується низьким або середнім рівнем сформованості „Я-концепції”.

5.Проведена розвиваюча робота свідчить про ефективність цілеспрямованих соціально-психологічних тренінгів у формуванні позитивної „Я-концепції” у підлітків. Значне зростання частки учасників, які перейшли до типу „Я-концепція, яка розвивається, тяжіє до повноти, чіткості” (зокрема, 54% з типу „Несформована, розмита „Я-концепція” та 69% з типу „Фрагментарна одностороння „Я-концепція”), свідчить про позитивний вплив тренінгових методик.

6.Підлітковий вік є оптимальним періодом для цілеспрямованого розвитку самосвідомості через активацію внутрішніх ресурсів особистості. Це пояснюється високою пластичністю психіки у цьому віці та потребою в формуванні чітких уявлень про себе. Результати дослідження можуть бути інтегровані в програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток самооцінки та самосвідомості підлітків.

Дослідження показали, що батьки відіграють ключову роль у формуванні «Я-концепції» підлітка. Однією з основних функцій батьків є виховання, проте важливо, які саме методи та стилі вони при цьому використовують. У підлітковому віці, коли відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни, а також перебудова взаємин із оточенням, критично важливо, щоб батьки зберігали довіру та зв'язок із дитиною. Це дозволяє уникнути ситуації, коли функції батьків переймають вулиця чи друзі, які можуть суттєво впливати на формування «Я-концепції» підлітка.

Таким чином, результати підтверджують важливість психологічної підтримки підлітків у формуванні їхньої ідентичності, розвитку внутрішніх ресурсів та підвищенні самосвідомості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безушко В. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Тернопільський державний педагогічний університет. Факультет педагогіки та психології. 2020. № 34. С. 214-216.

2. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Редакційна колегія. 2020. № 6. С. 5-11.

3. Бояківська І. О. Особливості самоставлення обдарованих підлітків залежно від типу відносин у сім'ї. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». Випуск 30. 2016. С. 21-27.

4. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53-64.

5. Гірняк А.Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 112-126.

6. Гірняк А. Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 112-126.

7. Горбатих В. В. Індивідуальні особливості самоставлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 245 с.

8. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В.Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

9. Ільїна Н.М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях : навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2020. 239 с. 17.

10. Лапшова Н. С. Теоретичні підходи до аналізу типології соціального статусу особистості. *Український психологічний журнал: зб. 45 наук. праць*

*Київського національного університету імені Тараса Шевченка* / гол. ред. І. В. Данилюк, 2018. №1. С. 106-121.

11.Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2021. 292 с

12.Мартинюк Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. Науковий журнал «Габітус», 15. 2020. С. 168-173.

13.Мельничук С. К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у раньому юнацькому віці. Інститут соціології, психології та управління НПУ імені М. Драгоманова м. Київ. *Теоретические и практические научные инновации*. Подсекция 4. Организационная психология. 2020. С. 15-22.

14.Михайлишин У.Б.Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.2021. №3.С.86-92.

15.Мартинюк Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. *Науковий журнал «Габітус»*, 15. 2020. С. 168-173.

16.Т.М. Матейчук Н.Г., Фесун Г.С. Психологія. Теоретичний та практичний аспекти: навч.посіб. для студентів ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 260 с.

17.Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2021. №3. С. 86-92.

18.Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький. 2021. С.137-139.

19.Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). 2020.

20.Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. вид. 4-те. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

21. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука: зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с.

22.Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74-79.

23.Ржевський Г.М., Харченко Н.А. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги: Всеукраїнська науково-практична конференція: тези доп. Київ: Київський національний торговельно-економічний ун-т, 2017. 488 с.

24. Рожкова Н. Рефлексія як прояв моральної культури майбутньої культури майбутнього вчителя. *Педагогічні науки*. Кіровоград. № 97. URL: <https://core.ac.uk/download/53036437.pdf> (дата звернення: 23.08.2023).

25.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч.посіб. вид. 3-тє перероб. і доп. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 368 с.

26. Сингаївська І.В., Хохліна І.В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. «КРОК» Конференції, Держава, регіони, підприємництво : інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти. 2020. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/rt/prINTERfriendly/159/0>.

27.Ставицька С. О., Кутішенко В. П. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2016.С. 140-147.

28.Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціальнопсихологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с

29.Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С. 186-191.

30.Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.)/відп. ред. О.П.Саннікова. Одеса: ФОП БєлийА.Є.2022.С.128-135.

31.Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 - психологія - Суми: СумДУ. 2021. 64 с.

32.Шахова О.Г.Соціальна психологія особистості. Навч. посіб. Харків: «Контраст». 2019.116 с.

33.Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітковоюнацькому віці: монографія. Київ: ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2015. 397 с.

34.Яновська Т.А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 155-167

35.Kauffman B. Y., Bakhshaie J., Manning K., Rogers A. H., Shepherd J. M., Zvolensky M. J. The role of emotion dysregulation in the association between subjective social status and eating expectancies among college students. *Journal of American College Health*. 2020. № 68(1). P. 97-103.

36.Schram A., Brandts J., Gërkhani K. Social-status ranking: a hidden channel to gender inequality under competition. *Experimental economics*. 2019. №22(2). P. 396.

37.Waseem F., Jibeen T., Iqbal W. Z. Determinants of Life Satisfaction: Role of Living Arrangements, Social Status, and Perceived Satisfaction in Women. *Journal of International Migration and Integration*. 2019. №1. P. 15-23.