

стигматизація цього стану є контрпродуктивною, оскільки поглиблює соціальну прірву. Шлях до подолання кризи лежить через гуманізацію комунікації, розвиток системи внутрішньої та зовнішньої мотивації, а також через психологічну просвіту суспільства. Мета комунікації полягає не у знищенні страху, а у зміцненні довіри до системи підготовки, що дозволяє особистості діяти ефективно всупереч загрозі.

#### ***Список використаних джерел***

1. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2022. 548 с.
2. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2021. 170 с. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726799>
3. Климчук В. О. Психологічне здоров'я та стійкість в умовах війни: практичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 186 с.
4. Тіунова О. В. Психологічні особливості формування інституційної довіри в умовах збройного конфлікту. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2023. Вип. 2 (18). С. 45–62.

***Тетяна Сняткова,***  
доцент кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
доктор філософії  
***Роман Шпанчук,***  
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра  
Національна академія внутрішніх справ

## **ВПЛИВ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Підлітковий вік є важливим етапом у становленні особистості, оскільки інтенсивно формується система цінностей, самосвідомість та самооцінка. Одним із потужних чинників, які впливають на цей процес є сімейне середовище. Саме сім'я є першим інститутом соціалізації дитини, в якому відбувається засвоєння норм поведінки, формування уявлень про себе та навколишній світ. Характер взаємодії між батьками та дітьми в сім'ї в значній мірі визначає психологічний розвиток підлітка, рівень впевненості у власних можливостях, потенціал до самореалізації та ефективність соціальної адаптації.

Сімейне виховання відіграє провідну роль у становленні самооцінки дитини. Розвиток і утвердження сімейних взаємин та стилів виховання неможливі без формування відповідних установок і стереотипів. Батьківські настанови та обраний стиль виховання тісно пов'язані із соціокультурними й

іншими стереотипами, а також із системою взаємин, що виступають мотиваційними чинниками. Врахування сталих факторів формування особистості, які склалися в процесі історичного розвитку конкретної родини, є важливим для успішної соціалізації підлітка та розвитку його самооцінки [1].

Дослідженням проблем сімейного виховання займалися як вітчизняні так і зарубіжні вчені: І. Бех, О. Бондаренко, Ш. Бюллер, А. Варга, А. Дмитренко, С. Ковальов, І. Кон, О. Кононко, В. Котирло, В. Кравець, М. Лісіна, П. Мармазинська, В. Нефьодов, М. Сова, В. Столін, Ю. Щербань, Р. Шпрангер.

Проблему самооцінки у вітчизняній психології вивчали М.Й.Боришевський, А.В.Захарова, І.С. Кон, С.Р. Панталеєв, І. І. Чеснокова, Б.Г.Ананьєв, Г.О. Балл, Л.С. Виготський, О.М. Леонтєв, С.Д. Максименко, Г.С. Костюк, В.А. Роменець, Н.В. Чепелева та інші. Серед зарубіжних вчених це питання було об'єктом дослідження Н. Брандена, Р. Бернса, К. Роджерса, А. Маслоу, К. Хорні, А. Адлера та інших.

Підлітковий період – є періодом інтенсивного формування самооцінки, стрімкого розвитку самосвідомості, здатності спрямувати власну свідомість на психічні процеси, включаючи власний світ переживань, потреби в пізнанні себе як особистості.

Самооцінка — це уявлення особистості про власні якості, можливості, здібності та місце серед інших людей. Отже, самооцінка характеризує ступінь самоприйняття особистості, її оцінку власних здібностей, морально-етичних рис, соціальної значущості та результативності власної діяльності. У підлітковому віці самооцінка набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період формується ідентичність особистості [5].

В даний період підлітки починають активно порівнювати себе з іншими, оцінювати власні досягнення та поведінку. Вони стають більш чутливими до думки оточення, особливо значущих дорослих — батьків, учителів та однолітків. Позитивна самооцінка сприяє розвитку впевненості у собі, соціальній активності та психологічній стійкості, тоді як занижена самооцінка може призводити до тривожності, невпевненості та труднощів у спілкуванні [2].

Самооцінка підлітка частіше всього нестабільна й недиференційована. Цей період характеризується як суперечний, конфліктний етап розвитку самооцінки. На різні вікові періоди підлітка припадає різне оцінювання самого себе. Наприклад, самооцінка молодших підлітків недостатньо цілісна, інколи суперечлива, тому через їхню поведінку виникають невмотивовані вчинки. Така різниця в темпах розвитку, на думку дослідників, зазвичай, впливає на самосвідомість та психіку. Якщо порівнювати ранній (акселерантів) і пізній (ретардантів) розвиток хлопчиків-підлітків, то зазвичай можна дійти до висновку, що акселеранти мають ряд переваг над ретардантами, оскільки хлопчики-акселеранти впевнено почуваються з однолітками, мають сприятливіший образ «Я». [4]

На формування самооцінки істотно впливають стилі сімейного виховання, що відображають соціальні, культурні і психологічні відмінності та визначають рівні і змістовні характеристики самооцінки у підлітків. Сімейна атмосфера,

стиль спілкування між батьками та дітьми, рівень емоційної підтримки та прийняття безпосередньо впливають на те, як підліток сприймає себе. Стили сімейного виховання відрізняються насамперед за такими ознаками, як вимогливість і чуйність, серед них виділяють:

1. *Гіперопіка* - це стиль виховання, за якого батьки надмірно контролюють дитину, обмежують її самостійність і прагнуть вирішувати всі труднощі замість неї, що перешкоджає формуванню внутрішньої автономії. У підлітковому віці такий підхід особливо негативно впливає на самооцінку: з одного боку, може формуватися завищене уявлення про власну значущість через постійну увагу й потурання, а з іншого - внутрішня невпевненість у власних силах, залежність від чужої думки та страх самостійних рішень. У результаті самооцінка підлітка стає нестійкою, суперечливою та значною мірою залежною від підтримки або схвалення з боку батьків.

2. *Авторитарний* - стиль виховання, що характеризується високою вимогливістю та жорстким контролем за низького рівня емоційної підтримки й урахування думки дитини. Батьки приймають усі рішення самостійно, обмежують свободу підлітка, втручаються в його особистий простір і вимагають беззаперечного підкорення. У таких умовах самооцінка підлітка формується під постійним тиском зовнішніх вимог і часто залежить від відповідності очікуванням дорослих. Це може призводити або до заниженої самооцінки, невпевненості й тривожності, або до компенсаторної агресивності та прагнення довести власну значущість. У результаті особистість підлітка розвивається дисгармонійно, з труднощами у встановленні довірливих стосунків з іншими.

3. *Ліберальний* - стиль виховання, що характеризується низькою вимогливістю, відсутністю належного контролю та обмежень, через що дитина фактично залишається без чітких орієнтирів поведінки. У підлітковому віці це може сприяти імпульсивності, безвідповідальності та схильності до негативного впливу оточення. Самооцінка такого підлітка часто є нестійкою й неадекватною: вона може бути як безпідставно завищеною через відсутність корекції з боку дорослих, так і заниженою через брак підтримки та уваги.

4. *Демократичний* - стиль виховання, що поєднує високий рівень вимогливості з чуйністю, турботою та підтримкою дитини, заохочуючи її самостійність і активну роль у родині. Батьки встановлюють чіткі правила, але водночас враховують думку підлітка та його можливості, оцінюють успіхи й невдачі адекватно. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку особистості, формує відповідальність, ініціативність і соціальні навички. Самооцінка підлітка при цьому є стабільною й реальною: він впевнений у власних силах, усвідомлює свої досягнення та недоліки і здатний самостійно приймати рішення. Це створює фундамент для впевненості та внутрішньої автономії.

5. *Непослідовний* - змішаний стиль виховання, що характеризується суперечливими та непередбачуваними реакціями батьків, що позбавляє дитину відчуття стабільності та безпеки. Через різкі перепади поведінки батьків — від покарання до ласки — дитина втрачає орієнтири та контроль з боку дорослих. Це призводить до некерованості та непередбачуваності її поведінки. У

підлітковому віці такий стиль формує нестійку самооцінку: дитина відчуває тривожність, невпевненість у власних силах і сумніви щодо власної цінності, оскільки не отримує послідовної підтримки й оцінки своїх дій. В результаті підліток стає більш залежним від зовнішніх оцінок та критики [3].

Здебільшого стиль виховання підлітка є репродуктивним, тобто багато в чому репродукує стиль виховання, який застосовувався у дитинстві батьків. При цьому самооцінка підлітка є інтродекцією батьківського ставлення і способів керування поведінкою підлітка, що реалізується, по-перше, через пряме чи непряме (у зразках поводження) навіювання образу чи ставлення до себе; по-друге, через формування у дитини стандартів виконання тих чи інших дій, формування рівня домагань; по-третє, через контроль над поведінкою дитини, у якому вона засвоює способи самоконтролю. Батьки можуть впливати на формування самооцінки дитини також шляхом стимулювання такої поведінки дитини, що може підвищити чи знизити її самооцінку.

Самооцінка значною мірою формується залежно від того, наскільки батьки визнають гідність своєї дитини. Якщо вони підтримують її, проявляють увагу, підтримку та повагу, визнають досягнення, підліток починає усвідомлювати свою цінність і формується позитивне ставлення до себе та впевненість у власних можливостях.

Надмірне «обожнювання» і захвалення також підвищує самооцінку, але робить її хибною, адже, коли дитина стикається з реальністю, вона розчаровується і не розуміє, чому її здібності не завжди оцінюють так високо.

Низька самооцінка проявляється у різних формах як спосіб ухилитися від вимог життя, виступає своєрідним «алібі», що дозволяє уникати зустрічі з реальністю, прикриваючи страх і почуття неповноцінності. Особистість часто маскує ці слабкі місця, приховуючи їх від оточення, щоб не показати власну вразливість [2].

Отже, стиль сімейного виховання є одним із ключових чинників формування самооцінки у підлітковому віці. Найбільш сприятливим для розвитку гармонійної особистості є демократичний стиль виховання, який поєднує підтримку, повагу до дитини та розумні вимоги. Формування адекватної самооцінки підлітка можливе за умови створення в сім'ї атмосфери довіри, взаємоповаги та емоційної підтримки. Саме такі умови сприяють розвитку впевненості у собі, відповідальності та здатності до самореалізації у майбутньому.

#### ***Список використаних джерел***

1. Андрейко А.В. Батьківство як психологічний феномен. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України, 2006. № 29. С. 78-82.
2. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2011. 112 с.
3. Радчук Г.К., Тиунова О.В. Сімейне виховання (освітній тренінг для батьків): навчально-методичний посібник. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2007. 121 с.

4. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. праць*. Кривий Ріг: КП ДВНЗ «КНУ», 2014. Вип 4. С. 74-79.]

5. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2016. 320 с.

**Сергій Спільников,**  
старший науковий співробітник  
наукового відділу організації досліджень  
науково-методичного центру організації  
наукової та науково-технічної діяльності  
Національного університету оборони України,  
кандидат військових наук

## **ТРАНСФОРМАЦІЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВІД АДАПТАЦІЇ ДО ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ**

Тривалі кризові події, пов'язані з воєнним станом, чинять потужний і пролонгований стресовий вплив на цивільне населення. Постійна невизначеність, загроза фізичній і психологічній безпеці, соціально-економічна нестабільність, вимушені переміщення та зміни звичного життєвого середовища спричиняють підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження та поступове зниження адаптаційних можливостей особистості. У таких умовах відбувається трансформація суб'єктивного відчуття безпеки — від початкової мобілізаційної адаптації до формування стану тривалого психоемоційного напруження. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема психологічної стабілізації населення як одного з ключових напрямів підтримки ментального здоров'я в умовах воєнного часу.

У сучасній психологічній науці подолання кризових станів дедалі частіше розглядається крізь призму ресурсного підходу, який акцентує увагу на внутрішніх та зовнішніх можливостях особистості щодо відновлення, адаптації та збереження психологічної рівноваги. Психологічні ресурси — когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові — виконують важливу регулятивну функцію у процесі подолання наслідків тривалого стресу, сприяють підвищенню рівня резильєнтності, підтримці суб'єктивного благополуччя та відновленню відчуття контролю над власним життям.

Проблема трансформації відчуття безпеки в умовах війни розглядається у працях зарубіжних дослідників травматичного стресу. Зокрема, у дослідженнях В. van der Kolk, R. Mollica, Y. Neria та Т. Elbert проаналізовано психологічні наслідки тривалого перебування людини в умовах небезпеки, насильства та соціальної нестабільності. Дослідники підкреслюють, що систематичний вплив воєнних подій може призводити до формування стану хронічного стресу, порушення базового відчуття безпеки та підвищення вразливості до психотравматичних переживань [1; 5].