

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи та психології
Кафедра психології та педагогіки

**Кваліфікаційна робота
Освітній ступінь — бакалавр
на тему**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ЯК СІМЕЙНОГО КОНСТРУКТУ

Виконала: студентка 4 курсу
Спеціальності
053 Психологія
Кузнєцова Анна Вікторівна

Керівник
Копець Людмила Володимирівна
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент
Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____

Секретар ЕК

« » _____ 2026 року

АНОТАЦІЯ

«Психологічні особливості самооцінки як сімейного конструкту»

Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр

за спеціальністю 053 Психологія –

Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2026

Кузнєцової Анни Вікторівни

Робота присвячена вивченню психологічних особливостей самооцінки як сімейного конструкту у молодшому шкільному віці. Теоретичний аналіз досліджень показав, що самооцінка є складним інтегративним утворенням, яке формується в процесі соціалізації та значною мірою визначається характером сімейної взаємодії. В дослідженні визначено роль стилів сімейного виховання, батьківського ставлення та рівня самооцінки батьків у формуванні самосприйняття дитини. В емпіричному дослідженні встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем самооцінки дитини та типами батьківського ставлення, зокрема прийняттям, гіперсоціалізацією та ставленням за типом «маленький невдаха». Результати засвідчили наявність зв'язків між самооцінкою дітей і батьків, що підтверджує їхню взаємозалежність та закріпленість у системі сімейних відносин. **У першому розділі** проаналізовано теоретико-методологічні основи дослідження самооцінки дітей молодшого шкільного віку в контексті сімейних відносин. **У другому розділі** представлено результати емпіричного дослідження самооцінки дітей і батьків та особливостей сімейної взаємодії. **У третьому розділі** обґрунтовано програму психологічної підтримки формування адекватної самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах сім'ї. В дослідженні встановлено, що батьківські поведінкові моделі, рівень домагань, способи емоційного реагування та особливості сімейної взаємодії передаються дитині через **механізми ідентифікації, наслідування та емоційного досвіду**, що підкреслює важливість комплексного аналізу сімейного контексту у дослідженні самооцінки дитини.

Ключові слова: самооцінка, самосвідомість, самоставлення, образ «Я», стилі виховання, трансгенераційні механізми, молодший шкільний вік.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН.....	7
1.1. Теоретичний аналіз самооцінки особистості як психологічного явища.....	7
1.2. Сім'я як первинний фактор соціалізації та формування образу «Я».....	12
1.3. Вплив стилів сімейного виховання на рівень та адекватність самооцінки дитини.....	17
1.4. Механізми трансгенераційної передачі самооцінки.....	22
Висновки до розділу 1.....	26
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ЯК СІМЕЙНОГО КОНСТРУКТУ.....	28
2.1. Методологічні засади організації та характеристика вибірки дослідження.....	28
2.2. Обґрунтування та опис методик.....	30
2.3. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.....	33
Висновки до розділу 2.....	42
 РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ В УМОВАХ СІМ'Ї.....	44
3.1. Мета, завдання та принципи програми психологічної підтримки.....	44
3.2. Структура та зміст програми психологічної підтримки.....	46
3.3. Оцінка ефективності програми психологічної підтримки.....	50
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній психологічній науці самооцінка розглядається як складне інтегроване утворення, що виконує ключову роль у становленні особистості, її соціальній адаптації та саморегуляції. Самооцінка формується у процесі міжособистісної взаємодії та соціалізації, де сім'я виступає первинною соціальною системою. Саме в родині дитина отримує перший досвід оцінювання, прийняття та визнання, що визначає подальшу динаміку її самоставлення.

Вплив сімейного середовища на самооцінку не обмежується дитинством - він простежується у всіх вікових періодах, оскільки сімейні ролі та емоційні зв'язки залишаються важливими регуляторами особистісного розвитку. Вивчення самооцінки як сімейного конструкту передбачає аналіз її взаємозв'язку зі стилем виховання, структурою взаємодії, емоційною близькістю та рівнем самооцінки самих батьків. Такий підхід відповідає принципам системної сімейної психології, яка розглядає особистість як елемент складної мережі реляційних взаємозв'язків.

Актуальність роботи зумовлена потребою у глибшому розумінні того, як власна самооцінка батьків та стиль їхнього ставлення впливають на самосприйняття дітей.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості самооцінки в молодшому шкільному віці

Предмет дослідження: самооцінка як сімейний конструкт та результат сімейної взаємодії

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості самооцінки дітей молодшого шкільного віку в системі сімейних стосунків та розробити програму психологічної підтримки формування самооцінки в умовах сімейної взаємодії.

Гіпотези дослідження:

Загальна гіпотеза: Самооцінка в молодшому шкільному віці змістовно відображає сімейний конструкт самооцінки: між самооцінкою батьків та дитини є відповідність.

Часткова гіпотеза 1. Існує статистично значущий зв'язок між типом батьківського ставлення та рівнем самооцінки: прийняття сприяє формуванню адекватної самооцінки,

Часткова гіпотеза 2. Гіперсоціалізація або батьківське ставлення «маленький невдаха» ведуть до деформації самоприйняття (низької або неадекватної самооцінки).

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні концепції формування самооцінки.
2. Розкрити механізми формування самооцінки у процесі сімейної взаємодії.
3. Визначити роль самооцінки батьків й стилю виховання у становленні дитячої самооцінки.
4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між самооцінкою членів сім'ї та особливостями сімейної взаємодії.
5. Розробити програму психологічної підтримки формування самооцінки в умовах сімейної взаємодії.

Методи дослідження для вибірки дітей: методика «Сходинки» (адаптація Дембо–Рубінштейн), методика «Будиночки» (А. М. Прихожан), «Кінетичний малюнок сім'ї» (Burns & Kaufman).

Методи дослідження для вибірки батьків: шкала самооцінки Розенберга (RSES), опитувальник батьківського ставлення (ОРО, Варга – Столін).

Методи дослідження всієї сім'ї: сімейна соціограма.

Вибірка дослідження: 30 сімей (30 дітей віком 7–9 років та 30 батьків), сформована за принципом добровільної участі, включаючи повні та неповні родини.

Наукова новизна: уточнено зміст поняття самооцінки як сімейного конструкту; комплексно досліджено взаємозв'язок самооцінки дітей із особливостями батьківського ставлення та структури сімейної взаємодії; обґрунтовано доцільність використання сімейної соціограми як інструменту аналізу емоційної дистанції в системі сімейних стосунків.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані у практиці сімейного консультування, для психологічного супроводу дітей молодшого шкільного віку, в діяльності шкільних психологів, а також при розробці програм

психологічної підтримки сімей та профілактики емоційних труднощів у дітей молодшого шкільного віку.

Структура роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи разом із додатками становить 65 сторінок, основний зміст — 62 сторінки. Робота містить 9 таблиць і 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН

1.1. Теоретичний аналіз самооцінки особистості як психологічного явища

Проблема самооцінки належить до фундаментальних категорій психологічної науки, оскільки саме цей феномен виступає центральною ланкою самосвідомості та регулятором соціальної поведінки індивіда. У сучасних наукових розвідках **самооцінка** розглядається не просто як сукупність знань людини про себе, а як *складний процес ціннісного ставлення до власних якостей, можливостей та життєвих досягнень* [7]. Генезис цього явища тісно пов'язаний із розвитком суб'єктності, де внутрішнє «Я» поступово відокремлюється від зовнішніх впливів, набуваючи автономії та стійкості [29].

У межах класичних підходів самооцінка тлумачиться як *результат співвідношення між рівнем домагань особистості та її реальними успіхами*. Це динамічне утворення, яке постійно трансформується під впливом життєвого досвіду, але водночас прагне до певної консистентності для підтримки цілісності образу «Я» [45]. Важливо розуміти, що оціночний компонент самосвідомості не є статичним; він функціонує як жива система, що забезпечує адаптацію людини до мінливих умов соціуму [2].

Фундаментальні засади вивчення самооцінки закладені в теоріях гуманістичної психології, де особлива увага приділяється поняттю самоактуалізації. Згідно з поглядами А. Маслоу, адекватна самооцінка є базовою потребою, задоволення якої веде до почуття впевненості, власної значущості та корисності для світу [41]. Натомість її дефіцит породжує глибокі почуття меншовартості та безпорадності, що суттєво гальмує особистісний ріст та блокує творчий потенціал [31].

Роджерс наголошував на тому, що структура «Я» формується через взаємодію з середовищем, а самооцінка виступає механізмом узгодження реального та ідеального образів. Високий рівень конгруентності між цими компонентами свідчить про психологічне здоров'я та відкритість до нового досвіду [44]. Будь-яка значна

розбіжність призводить до виникнення внутрішніх конфліктів, що вимагає вмикання механізмів психологічного захисту для збереження позитивної самоповаги [12].

В сучасній українській психології самооцінка розглядається крізь призму духовного та морального розвитку особистості. І. Бех зазначає, що самооцінка є не лише продуктом пізнання себе, а й етичним актом, у якому людина визначає власну цінність відносно вищих людських ідеалів та духовних орієнтирів [1]. Це підкреслює активну роль суб'єкта у створенні власної ідентичності, де самоставлення базується на усвідомленні внутрішньої свободи та відповідальності за власне буття.

У структурі самооцінки прийнято виділяти когнітивний та емоційний компоненти. **Когнітивний аспект** містить знання про свої здібності, зовнішність, характер та соціальний статус, тоді як **емоційний аспект** відображає міру задоволеності цими характеристиками [21]. Обидва вектори перебувають у постійному діалозі: знання про себе супроводжуються емоційним ставленням та формують індивідуальну систему самосприйняття, яка визначає життєвий сценарій людини [30].

Питання стійкості самооцінки є критичним для розуміння емоційної сфери. Т. Кириленко вказує, що емоційна стійкість особистості безпосередньо залежить від того, наскільки автономною є її самооцінка від випадкових зовнішніх оцінок чи ситуативних невдач [14]. Зріла особистість здатна зберігати позитивне самоставлення навіть у кризових обставинах, спираючись на глибоке відчуття самоцінності, яке формується протягом усього життя [35].

Когнітивно-біхевіоральний підхід акцентує увагу на механізмах самоефективності як специфічної форми самооцінки. А. Бандура довів, що віра людини у власну здатність успішно виконати завдання безпосередньо впливає на її мотивацію, наполегливість та результативність діяльності [37]. Таким чином, самооцінка впливає на рівень мотивації, поведінкові стратегії та очікування особистості щодо власної ефективності [33].

Особливе місце в науковому дискурсі займає вивчення джерел формування самооцінки. Окрім інтернальних чинників, величезне значення має соціальне порівняння та інтерпретація реакцій значущих інших. С. Максименко підкреслює, що

становлення особистості неможливе без рефлексивного аналізу власної діяльності в контексті суспільних очікувань [20]. Самосвідомість розвивається від простих форм самовідчуття до складних систем самопрогнозування та самоконтролю [3].

Психологічна корекція самооцінки часто спрямована на подолання викривлених когнітивних схем, які заважають об'єктивному сприйняттю реальності. С. Кузікова зазначає, що робота з самооцінкою вимагає глибокого аналізу життєвого шляху особистості та перебудови її ставлення до минулих травм і помилок [19]. Відновлення адекватного рівня самоповаги є ключовою умовою успішної ресоціалізації та подолання депресивних станів.

Самооцінка також виступає як регулятор інтелектуальної активності. У наукових роботах О. Туриніної показано, що творча обдарованість часто корелює з нестандартною структурою самооцінки, де високі домагання поєднуються з критичним аналізом проміжних результатів [31]. Це створює необхідне напруження для пошуку оригінальних рішень та професійного самовдосконалення в обраній сфері діяльності.

Важливо диференціювати **поняття «самооцінка» та «самоцінність»**. Самооцінка часто має порівняльний характер і базується на досягненнях, а самоцінність — це безумовне прийняття себе як унікальної істоти [13]. Почуття самоцінності забезпечує людині внутрішню опору, яка дозволяє конструктивно сприймати критику, не руйнуючи при цьому цілісність власного «Я» [5].

Соціальний вимір самооцінки виявляється у процесах спілкування та міжособистісної взаємодії. Занижена самооцінка часто провокує соціальну тривожність, замкненість або, навпаки, компенсаторну агресивність. Адекватне самосприйняття дозволяє будувати паритетні стосунки, де повага до себе органічно поєднується з визнанням цінності іншої людини [34].

У контексті загальної психології самооцінка розглядається як системна якість, що інтегрує результати всіх видів активності індивіда. П. М'ясоїд наголошує на тому, що через самооцінку здійснюється саморегуляція психічної діяльності, оскільки вона визначає вибір цілей та способів їх досягнення [23]. Цей процес є безперервним, оскільки кожен новий досвід вимагає інтеграції в існуючу систему знань про себе.

Діагностика самооцінки у кризових станах свідчить про її вразливість перед екстремальними чинниками. У таких умовах часто спостерігається дестабілізація самоставлення, що може призводити до регресії або трансформації ціннісної ієрархії [12]. Психологічна допомога в таких випадках має бути спрямована на відновлення позитивної ідентичності та зміцнення вольових якостей для подолання труднощів [2].

Роль вольової саморегуляції у підтримці стабільної самооцінки є надзвичайно високою. М. Боришевський вказує на те, що здатність особистості до самостійного вибору та послідовного втілення своїх намірів зміцнює почуття власної гідності [3]. Самооцінка тут виступає не лише як фон, а як енергетичний ресурс, що підживлює вольові зусилля у складних життєвих ситуаціях.

Ціннісно-орієнтований підхід А. Фурмана дозволяє подивитися на самооцінку як на інструмент реалізації життєвого призначення. Людина оцінює себе не просто за параметром «кращий/гірший», а за мірою відповідності своїм глибинним переконанням та життєвій місії [32]. Така перспектива робить самооцінку стійкою до зовнішніх маніпуляцій та соціального тиску.

Не менш важливим є психофізіологічний аспект діяльності, який накладає певні обмеження на можливості індивіда. М. Корольчук зауважує, що об'єктивне врахування своїх психофізіологічних особливостей є запорукою формування адекватної самооцінки в професійній сфері [16]. Недооцінка або переоцінка власних ресурсів організму може призвести до швидкого вигорання або професійної непридатності.

Дискурсивний простір особистості також впливає на те, як вона описує та оцінює себе. Н. Чепелева стверджує, що самопроектування відбувається через створення внутрішніх наративів, де самооцінка є головним сюжетоутворювальним елементом [33]. Те, які історії ми розповідаємо собі про свої успіхи та невдачі, безпосередньо формує нашу актуальну самооцінку.

У дошкільному віці закладається фундамент майбутнього самоставлення, який базується на емоційному прийнятті з боку дорослих. О. Кононко підкреслює, що первинні уявлення дитини про себе є відображенням ставлення до неї батьків [15].

Саме тому вивчення дитячої самооцінки неможливе без аналізу сімейного контексту та стилів комунікації в родині.

Для молодшого шкільного віку характерним є перехід від загального «Я-позитивного» до диференційованої оцінки своїх навчальних досягнень. Л. Дзюбко зазначає, що в цей період самооцінка стає більш обґрунтованою та починає залежати від успішності виконання соціально значущих завдань [11]. Успіх у навчанні стає потужним стимулом для зміцнення позитивного самосприйняття.

Взаємозв'язок самооцінки з психічним розвитком в цілому був детально досліджений Г. Костюком. Він довів, що навчання та виховання не просто дають знання, а трансформують внутрішній світ дитини, зокрема її ставлення до себе як до суб'єкта пізнання [17]. Розвиток критичного мислення сприяє формуванню більш об'єктивної та гнучкої самооцінки.

Самооцінка творчої особистості має свою специфіку, пов'язану з необхідністю постійного подолання стандартів. О. Губенко вказує, що для творців важливо мати «запас» позитивного самоставлення, щоб витримувати періоди пошуку та нерозуміння з боку оточення [10]. Це дозволяє зберігати працездатність та вірність своїм ідеям незалежно від миттєвої оцінки критиків.

Таким чином, самооцінка є багатомірним психологічним конструктом, що пронизує всі рівні людської психіки. Самооцінка виступає як результат інтеграції індивідуального досвіду, соціальних впливів та внутрішньої активності суб'єкта [7]. Розуміння природи самооцінки дозволяє глибше осягнути механізми людської поведінки та розробляти ефективні методи психологічної підтримки особистості.

Окремий інтерес становить вивчення гендерних особливостей самооцінки. Т. Говорун зазначає, що процеси соціалізації статі накладають відбиток на критерії, за якими чоловіки та жінки оцінюють свою успішність та привабливість [9]. Це підтверджує соціокультурну зумовленість самооцінки, яка відображає не лише індивідуальні риси, а й суспільні стереотипи.

Проблема адекватності самооцінки залишається однією з найскладніших у діагностичному плані. Надмірно завищена самооцінка може свідчити про неадекватне сприйняття реальності, тоді як занижена часто є симптомом глибинних

особистісних розладів [21]. Золота середина полягає у здатності особистості до чесного самоаналізу без втрати віри у власні сили.

Завершуючи теоретичний огляд, слід підкреслити, що самооцінка - це не кінцевий результат, а постійний процес самотворення. Самооцінка є мостом між тим, ким ми є зараз, і тим, ким ми прагнемо стати [32]. Саме ця динамічна природа самооцінки робить її ключовим об'єктом дослідження в сучасній психології особистості.

У науковій літературі самооцінка розглядається як інтегральне психологічне утворення, що поєднує когнітивний та емоційний компоненти самосприйняття особистості [23]. Отже, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що самооцінка виконує регулятивну, захисну та розвивальну функції й формується під впливом комплексу соціальних чинників, серед яких важливе місце займає сімейне виховання.

Таким чином, самооцінка є складним багаторівневим утворенням, яке поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Самооцінка формується у процесі соціальної взаємодії та виступає важливим регулятором особистісного розвитку, адаптації й самосприйняття. Аналіз наукових підходів дозволяє розглядати самооцінку не лише як індивідуальний феномен, а і як результат впливу значущого соціального середовища, насамперед сім'ї.

1.2. Сім'я як первинний фактор соціалізації та формування образу «Я»

Процес становлення особистості починається в межах сімейного мікросоціуму, який виступає першим і найвпливовішим інститутом соціалізації. Саме тут дитина отримує початковий досвід взаємодії зі світом, засвоює культурні норми та формує базове ставлення до самої себе. Сім'я виступає першим соціальним середовищем, у якому формується первинне уявлення дитини про себе [15].

Соціалізація в родині має не лише адаптивний, а й глибоко інтимний характер, оскільки вона заснована на емоційних зв'язках. В. Москаленко зауважує, що через систему сімейних ролей та експектацій дитина вчиться ідентифікувати себе з певними соціальними групами та моделями поведінки [22]. Цей процес є двостороннім: батьки

трансляють цінності, а дитина активно їх інтерпретує, створюючи власний суб'єктивний простір.

Згідно з поглядами Г. Ващенка, виховний ідеал сім'ї безпосередньо впливає на моральне обличчя майбутнього громадянина. Традиції, релігійні погляди та національна ідентичність батьків закладають орієнтири, які допомагають дитині визначити своє місце в суспільній ієрархії [4]. Образ «Я» у цьому контексті виступає як інтеграція індивідуальних прагнень та родової пам'яті, що передається через покоління.

Сучасна психологія сім'ї розглядає родину як цілісну систему, де зміна стану одного члена неминуче впливає на всіх інших. С. Мінухін стверджує, що структура сім'ї, її межі та ієрархія визначають ступінь автономії дитини та її впевненість у власних силах [42]. Чіткі, але гнучкі межі сприяють формуванню адекватної самооцінки, тоді як розмиті або занадто жорсткі кордони провокують внутрішню нестабільність.

Важливим аспектом сімейної соціалізації є розвиток емоційного інтелекту. Г. Гірняк та А. Гірняк наголошують на тому, що здатність батьків до емпатії та контейнування емоцій дитини дозволяє їй відчувати свою значущість і безпеку [8]. Якщо дитина відчуває, що її почуття приймаються, вона вчиться довіряти собі, що є критично важливим для позитивного самоприйняття.

Статева соціалізація також бере свій початок у сім'ї, де дитина засвоює патерни маскулінності та фемінінності. Т. Говорун підкреслює, що ставлення батьків до статі дитини, їхні очікування та заохочення певної поведінки формують гендерну ідентичність як невід'ємну частину образу «Я» [9]. Це впливає на те, наскільки комфортно людина почуватиметься у своїй статевій ролі в дорослому віці.

Вікова психологія виділяє різні періоди чутливості до сімейних впливів. М. Савчин та Л. Василенко зазначають, що в ранньому дитинстві сім'я є майже єдиним джерелом соціальної інформації, тому її вплив є абсолютним [27]. З віком коло спілкування розширюється, проте сімейні установки залишаються тими внутрішніми фільтрами, через які просівається весь наступний досвід.

Поняття «безпечної бази», розроблене Дж. Боулбі, пояснює, як надійна прив'язаність до батьків стає передумовою успішного дослідження світу. Дитина, яка має міцний тил у сім'ї, більш схильна до ризику та пізнання, що позитивно позначається на її когнітивному та особистісному розвитку [38]. Відсутність такої бази веде до тривожності та формування фрагментарного, невпевненого образу «Я».

Життєвий світ особистості за Т. Титаренко починається з «дому» як простору безпеки та первинних смислів. Сім'я структурує буденність дитини, наповнюючи її ритуалами та правилами, що дає відчуття стабільності [30]. Саме в цій стабільності народжується здатність до самопроектування та виходу за межі сьогодення у майбутнє.

Специфіка сімейної соціалізації в підлітковому віці полягає у необхідності перегляду дитячих авторитетів. В. Павелків вказує, що конфліктність у цей період є природним механізмом емансипації, проте якість підтримки з боку батьків залишається вирішальною для збереження стабільної самооцінки підлітка [25]. Здатність батьків перейти від директивного стилю до партнерського визначає успішність переходу до дорослості.

Циркумплексна модель сімейних систем Д. Олсона демонструє баланс між згуртованістю та адаптивністю родини. Оптимальний рівень близькості дозволяє дитині відчувати належність до групи, не втрачаючи при цьому власної індивідуальності [43]. Крайнощі (хаос або ригідність) створюють деструктивне середовище, де формування здорового образу «Я» суттєво ускладнюється.

Психологія спілкування в сім'ї базується на вербальних та невербальних меседжах, які батьки надсилають дитині. Т. Щербан зауважує, що постійна критика або ігнорування потреб дитини діють як «психологічні віруси», що руйнують її віру в себе [34]. Навпаки, конструктивний діалог та визнання успіхів формують стійкий імунітет до життєвих негараздів.

Роль батьківської моделі поведінки є фундаментальною для процесу ідентифікації. Дитина не лише слухає повчання, а й несвідомо копіює способи вирішення конфліктів, ставлення до праці та саморегуляцію батьків [26]. Якщо батьки

демонструють повагу один до одного та до себе, дитина автоматично інтералізує ці стандарти як норму.

Соціалізація в сім'ї також включає підготовку до виконання майбутніх сімейних ролей. Є. Потапчук наголошує, що досвід перебування в ролі сина чи доньки закладає сценарій, за яким людина створюватиме власну родину [26]. Образ «Я-майбутнього батька/матері» починає кристалізуватися вже в дитячих іграх та спостереженнях за взаєминами дорослих.

Культурний капітал сім'ї, що включає рівень освіти батьків, їхні інтереси та спосіб проведення дозвілля, створює інтелектуальне середовище розвитку. Чим багатшим є це середовище, тим більше можливостей має дитина для виявлення та реалізації своїх нахилів [6]. Це безпосередньо корелює з рівнем домагань та впевненістю у власній соціальній компетентності.

Емоційний клімат родини може бути як стимулюючим, так і гальмівним фактором розвитку. У сім'ях з високим рівнем конфліктності дитина змушена витратити психічну енергію на захист, а не на самопізнання. Стабільність і теплота відносин є тими умовами, за яких образ «Я» набуває гармонійності та цілісності [8].

Формування самосвідомості в сім'ї проходить шлях від «Я-реального» (яким мене бачать батьки) до «Я-ідеального» (яким я хочу бути, щоб мене любили). Г. Костюк підкреслював, що важливо, аби ці два образи не надто дистанціювалися, інакше виникає постійне відчуття невідповідності та провини [17]. Сім'я має забезпечувати безумовне прийняття, яке дозволяє дитині експериментувати та помилятися.

Психологічна допомога сім'ї часто спрямована на оптимізацію особливостей внутрішньосімейної комунікації, які можуть негативно впливати на емоційний розвиток дитини. Аналіз сімейної історії та генограми дозволяє виявити приховані механізми взаємодії та особливості формування самосприйняття особистості [12]. Усвідомлення цих чинників створює підґрунтя для корекції деструктивних моделей сімейної взаємодії.

Сім'я також виконує функцію психологічного захисту від агресивного зовнішнього середовища. В умовах соціальних криз родина стає тим «сховищем», де

дитина може відновити свій емоційний ресурс та отримати підтвердження своєї цінності [30]. Це зміцнює стійкість особистості та її здатність протистояти зовнішньому тиску.

Процес формування образу «Я» включає також тілесний компонент, який починається з материнського догляду. Те, як дитину торкаються, як її годують та доглядають, закладає базове самопочуття та прийняття власного тіла [27]. Надалі це трансформується у фізичне «Я» - важливий складник загальної самооцінки.

Виховання самостійності в сім'ї є запорукою розвитку вольових якостей. М. Боришевський вказує, що заохочення дитини до прийняття власних рішень та відповідальності за них формує суб'єктність [2]. Дитина, якій довіряють, починає довіряти собі, що є основою для високої та адекватної самооцінки.

Вплив сібсів (братів та сестер) також є значущим чинником соціалізації. Конкуренція або співпраця між дітьми в сім'ї вчить їх порівнювати себе з іншими, відстоювати свої інтереси та шукати унікальні способи самовираження [25]. Позиція дитини в ієрархії сібсів часто накладає відбиток на її лідерські чи виконавські якості в майбутньому.

Сімейна соціалізація не завершується з повноліттям; вона трансформується у взаємодію дорослих людей. Батьки продовжують бути значущими фігурами, чия думка враховується при прийнятті важливих життєвих рішень [22]. Однак зріла особистість здатна до критичного переосмислення батьківських настанов, інтегруючи їх у свою власну систему цінностей.

Важливо враховувати вплив засобів масової комунікації на сучасну сім'ю. Медіатизація сімейного побуту змінює характер спілкування, іноді витісняючи безпосередній емоційний контакт [6]. Це може призводити до дефіциту уваги та формування викривленого образу «Я» під впливом віртуальних ідеалів.

Успішна соціалізація в сім'ї призводить до формування автономної, відповідальної та впевненої в собі особистості. Це є результатом тривалої та кропіткої праці батьків, яка потребує не лише педагогічних знань, а й емоційної зрілості та любові [15]. Образ «Я», сформований у любові, стає надійним компасом у дорослому житті.

Наукові дослідження підтверджують, що діти з благополучних сімей мають вищий рівень соціальної адаптації та психологічної стійкості [38]. Це пояснюється тим, що сім'я дає дитині відчуття коренів та належності, що є необхідною умовою для польоту індивідуальності.

Отже, сім'я виступає первинним середовищем формування особистості, забезпечує спадкоємність поколінь, передачу культурних кодів та формування індивідуального самоствавлення [21]. Без розуміння сімейного контексту неможливо повноцінно проаналізувати жоден аспект психічного життя людини.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що образ «Я» є продуктом складної взаємодії біологічних задатків та соціальних впливів, де сім'я відіграє домінуючу роль. Вона закладає вектори розвитку, які визначатимуть успішність особистості у всіх сферах її подальшої життєдіяльності [1].

Таким чином, сім'я є провідним середовищем первинної соціалізації дитини та формування її образу «Я». Характер емоційних взаємин, стиль комунікації, рівень підтримки та психологічний клімат родини безпосередньо впливають на розвиток самосприйняття й базового почуття самоцінності дитини.

1.3. Вплив стилів сімейного виховання на рівень та адекватність самооцінки дитини

Стиль сімейного виховання виступає головним інструментом, за допомогою якого батьки транслиують дитині її цінність та місце в системі суспільних відносин. Саме через специфічні методи контролю, заохочення та емоційного зв'язку формується певний рівень самооцінки, що може бути адекватним, завищеним або заниженим. Педагогічна психологія розглядає ці стилі як стійкі патерни взаємодії, які визначають вектор особистісного становлення дитини на довгі роки [6].

Демократичний стиль виховання, що базується на паритетності, довірі та поясненні правил, вважається найбільш сприятливим для формування адекватної самооцінки. С. Куперсміт довів, що в родинах, де панує повага до особистості дитини, діти демонструють високу впевненість у собі та готовність до подолання труднощів

[40]. Батьки в таких сім'ях встановлюють чіткі межі, проте залишають простір для самостійності, що дозволяє дитині відчувати власну компетентність.

На противагу цьому, **авторитарний стиль**, що характеризується жорстким контролем та придушенням ініціативи, часто призводить до деформації самосприйняття. Постійна критика та вимога беззаперечної покори змушують дитину відчувати себе «недостатньо хорошою», що закладає фундамент для заниженої самооцінки та соціальної тривожності [18]. У таких випадках дитина починає оцінювати себе виключно через призму зовнішніх стандартів, втрачаючи зв'язок із власними потребами.

Гіперпротекція, або надмірна опіка, також має деструктивний вплив, хоча зовні може виглядати як вияв любові. Прагнення батьків захистити дитину від найменших проблем позбавляє її досвіду самостійних перемог і поразок, що веде до формування неадекватно-залежної самооцінки [35]. Дитина звикає до думки про власну безпорадність без допомоги дорослих, що суттєво гальмує розвиток її вольових якостей та автономії.

Гіпопротекція, що проявляється у формі емоційного відчуження або повної відсутності контролю, формує у дитини відчуття непотрібності. Відсутність зворотного зв'язку від значущих дорослих заважає дитині вибудувати чіткі критерії самооцінювання [24]. Як наслідок, така дитина часто шукає самоствердження у випадкових групах, де її самооцінка стає надзвичайно вразливою до зовнішніх маніпуляцій та негативного впливу оточення.

Попустительський стиль, при якому дитині дозволяється все без жодних обмежень, часто стає причиною формування неадекватно завищеної самооцінки. Дитина, яка не стикається з розумною критикою в сім'ї, виявляється невідповідною до реального життя, де її успіхи оцінюються об'єктивно [11]. Перше зіткнення з невдачею поза межами родини може стати для такої особистості глибокою психологічною травмою через крах ілюзорного образу «Я».

Суперечливе виховання, коли батьки використовують різні, часто протилежні методи впливу, створює ситуацію хронічного стресу. Дитина не може виробити стабільної стратегії поведінки, оскільки те, за що сьогодні хвалять, завтра може стати

причиною покарання [18]. Це веде до формування нестійкої самооцінки, яка коливається від почуття всемогутності до глибокої депресії, виснажуючи психічні ресурси дитини.

Важливим чинником є емоційний тон виховання, який може бути як теплим і приймаючим, так і холодним і відштовхуючим. Л. Дзюбко наголошує, що навіть при правильних педагогічних методах відсутність щирого емоційного контакту робить самооцінку дитини формальною та сухою [11]. Лише в атмосфері любові та прийняття можливе формування почуття самоцінності, яке не залежить від ситуативних досягнень.

Виховання за типом «кумир сім'ї» формує особистість з егоцентричною спрямованістю, де самооцінка базується на винятковості без реальних підстав. Такі діти часто мають труднощі в колективі, оскільки не здатні на емпатію та співпрацю [35]. Їхня самооцінка є надзвичайно крихкою, оскільки вимагає постійної зовнішньої підтримки та захоплення з боку оточуючих.

Тип виховання «попелюшка», навпаки, базується на постійному порівнянні дитини з іншими, більш успішними дітьми або ідеальними образами. Л. Олексієнко зазначає, що це породжує глибоке почуття неповноцінності та заздрості, що отруює самосприйняття на десятиліття [24]. Дитина звикає жити в тіні чужих успіхів, не наважуючись на власну самореалізацію.

Механізм формування самооцінки через стиль виховання включає інтерналізацію батьківських оцінок. Те, що спочатку було зовнішнім зауваженням батька чи матері, з часом стає внутрішнім голосом самої людини [6]. Якщо цей голос є підтримуючим, особистість набуває стійкості; якщо ж він є караючим - людина стає своїм найсуворішим критиком.

У молодшому шкільному віці стиль виховання починає корелювати з успішністю в навчанні. С. Котлярова вказує, що діти з демократичних родин краще адаптуються до вимог школи, оскільки мають досвід конструктивного діалогу [18]. Їхня самооцінка дозволяє їм сприймати навчальні помилки як частину процесу розвитку, а не як катастрофу особистості.

Гендерні особливості стилів виховання також впливають на самооцінку хлопчиків і дівчаток. Часто до хлопчиків застосовуються більш жорсткі вимоги, що може призводити до придушення емоційності та формування компенсаторної агресивної самооцінки [9]. Дівчатка ж частіше стають об'єктами гіперпротекції, що може обмежувати їхню впевненість у власній професійній та інтелектуальній спроможності.

Вплив стилів виховання на рівень домагань є безпосереднім: діти, яких заохочували до самостійності, ставлять перед собою складні, але досяжні цілі. Ті ж, хто ріс в умовах авторитарності, часто обирають або занадто легкі завдання (щоб уникнути невдачі), або нереально важкі (щоб виправдати провал) [40]. В обох випадках самооцінка залишається неадекватною та не виконує своєї регулятивної функції.

Культура покарання в сім'ї суттєво впливає на емоційний компонент самооцінки. Фізичні покарання або моральне приниження руйнують почуття безпеки та власної гідності [34]. Натомість обговорення наслідків вчинків допомагає дитині формувати відповідальність без втрати позитивного ставлення до себе.

Система заохочень також має бути збалансованою. Постійна похвала за дрібниці знецінює саме поняття успіху, тоді як її відсутність знекровлює мотиваційну сферу дитини [21]. Адекватна оцінка зусиль, а не лише результату, сприяє формуванню процесуальної впевненості та здорової самооцінки.

Вплив стилів виховання простежується і в підлітковому віці, коли самооцінка проходить через кризу. Підлітки з родин із ліберальним стилем часто почуваються дезорієнтованими через відсутність життєвих опор [25]. У той час як підлітки з демократичних родин проходять цей етап більш гармонійно, спираючись на внутрішні цінності, закладені в дитинстві.

Психологічна стійкість особистості до зовнішніх оцінок напряду залежить від того, наскільки «насиченою» була батьківська підтримка. Дитина, яка відчуває безумовну любов, будує свою самооцінку на міцному фундаменті, який важко похитнути випадковими зауваженнями вчителів чи однолітків [35]. Це забезпечує емоційну автономію в дорослому житті.

Стилі виховання часто передаються трансгенераційно: батьки підсвідомо копіюють методи своїх вихователів. Усвідомлення власного стилю виховання є першим кроком до розірвання кола деструктивних впливів на самооцінку наступних поколінь [18]. Робота психолога з батьками часто полягає саме в трансформації їхнього виховного стилю на користь більш підтримуючих моделей.

Корекція неадекватної самооцінки дитини неможлива без зміни стилю сімейних взаємин. Навіть найефективніші заняття з психологом матимуть тимчасовий ефект, якщо вдома дитина продовжує стикатися з критикою чи гіперопікою [19]. Сім'я має стати безпечним простором, де дитина може бути собою без страху оцінки.

Вплив стилю виховання на самооцінку є динамічним процесом. Зміни в житті родини (переїзд, народження іншої дитини, розлучення) можуть призвести до трансформації виховного стилю [43]. Тому важливо, щоб батьки зберігали гнучкість та чутливість до вікових потреб дитини, адаптуючи свої методи виховання.

Адекватна самооцінка є ознакою успішної інтерналізації позитивного батьківського досвіду. Це стан, коли людина знає свої слабкі сторони, але не вважає їх приводом для самознищення, і знає сильні сторони, але не використовує їх для зверхності [2]. Така гармонія є результатом збалансованого демократичного виховання.

Занижена самооцінка, сформована під тиском авторитарності, може компенсуватися в дорослому віці через трудоголізм або перфекціонізм. Проте це не вирішує глибинної проблеми внутрішнього невдоволення собою, яке вимагає психотерапевтичного опрацювання дитячих травм [12].

Таким чином, стилі сімейного виховання визначають основні напрямки формування особистості. Рівень та адекватність самооцінки дитини виступають головними індикаторами якості цього будівництва [6]. Відповідальність батьків полягає у створенні таких умов, де самооцінка дитини могла б розвиватися природно і гармонійно.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що виховний стиль є потужним регулятором самосвідомості. Лише поєднання емоційної підтримки, розумного

контролю та поваги до автономії дитини дозволяє сформувати особистість із високою самоцінністю та адекватною самооцінкою [40].

Отже, стиль сімейного виховання є одним із ключових чинників формування рівня та адекватності самооцінки дитини. Підтримувальний і демократичний стиль сприяє розвитку впевненості у собі та позитивного самоставлення, тоді як авторитарність, гіперопіка або емоційне відчуження можуть призводити до формування нестійкої або заниженої самооцінки.

1.4. Механізми трансгенераційної передачі самооцінки

Взаємозв'язок між самооцінкою батьків та їхніх дітей є складним психологічним феноменом, що ґрунтується на механізмах ідентифікації, проєкції та прямого соціального наочіння. Батьківське самоставлення виступає тим первинним еталоном, через який дитина починає сприймати власну цінність. М. Боришевський наголошує, що саморегуляція особистості дитини багато в чому повторює вектори самоконтролю та самоповаги, притаманні її вихователям [2].

Психологічні дослідження підтверджують наявність прямої кореляції між рівнем самооцінки матері та впевненістю дитини у власних силах. С. Олексієнко зазначає, що емоційний стан батьків, їхня задоволеність власним життям та професійною реалізацією створюють специфічне «поле впевненості», яке дитина інтерналізує як базовий життєвий ресурс [24]. Навпаки, батьки з хронічно низькою самооцінкою несвідомо транслують дитині тривожність та страх перед зовнішнім світом.

Механізм трансгенераційної передачі самооцінки полягає у відтворенні сценаріїв самоставлення, що існують у роду протягом кількох поколінь. Г. Гірняк та А. Гірняк вказують на те, що сімейні міфи та легенди про успіхи або невдачі предків формують у дитини певну планку домагань ще до того, як вона почне проявляти власну активність [8]. Таким чином, самооцінка стає частиною сімейного спадку, який дитина приймає як належне.

Проекція батьківських нереалізованих амбіцій на дитину є одним із найпоширеніших деструктивних механізмів. С. Мінухін стверджує, що коли батьки намагаються через дитину компенсувати власні життєві поразки, вони позбавляють її права на власну ідентичність [42]. У такій ситуації самооцінка дитини стає заручницею батьківського схвалення, що веде до формування «фальшивого Я» та глибокого внутрішнього розколу.

Важливу роль у передачі самоставлення відіграє прихована невербальна комунікація. Навіть якщо батьки декларують підтримку, їхні міміка, жести та інтонації можуть видавати приховане невдоволення собою, яке дитина миттєво зчитує та переносить на свій рахунок [34]. О. Яворська-Ветрова підкреслює, що почуття самоцінності у дитини розвивається не стільки через слова, скільки через відчуття «віддзеркалення» в очах батьків [35].

Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, якість раннього контакту з матір'ю закладає робочу модель самоставлення на все життя. Надійна прив'язаність, що базується на впевненості матері у власній батьківській компетентності, дає дитині відчуття гідності та право на любов [38]. Якщо ж мати сама страждає від почуття меншовартості, її тривожність заважає дитині сформувати автономну та позитивну самооцінку.

Трансгенераційні патерни часто виявляються через сімейні малюнки та інші проєктивні методики. С. Бернс та С. Кауфман довели, що на малюнках кінетичної сім'ї діти часто зображують себе в тих самих позах та з тими ж атрибутами статусу, що й батьки, з якими вони ідентифікуються [39]. Це наочно демонструє, як **образ «Я» дитини** *«зшивається» з клаптиків батьківських уявлень про успіх і поразку.*

Системний підхід Д. Олсона дозволяє побачити, що в сім'ях із високим рівнем згуртованості самооцінка всіх членів є більш взаємозалежною. У таких системах успіх одного стає ресурсом для інших, проте невдача батька чи матері може миттєво обвалити самооцінку дитини через механізм солідарності [43]. Баланс між спільністю та індивідуалізацією є ключем до збереження здорового самосприйняття кожного члена родини.

А. Адлер вказував на те, що порядок народження в сім'ї та стиль виховання батьків створюють унікальний «життєвий стиль» кожної дитини. Батьки часто несвідомо передають старшій дитині свою відповідальність (і пов'язану з нею тривогу), а молодшій — легкість (і почуття меншовартості через постійну опіку) [36]. Ці ролі стають каркасом, на якому вибудовується подальша самооцінка дорослої людини.

Психологічна спадковість включає не лише рівень самооцінки, а й способи її захисту. Якщо батьки звикли звинувачувати зовнішні обставини у своїх невдачах, дитина з високою ймовірністю засвоїть екстернальний локус контролю [37]. Це робить її самооцінку нестійкою та залежною від випадкових факторів, заважаючи розвитку активної суб'єктності.

Корекція заниженої самооцінки дитини часто потребує паралельної роботи з самооцінкою батьків. С. Котлярова зазначає, що батьки, які почали цінувати себе, автоматично змінюють стиль спілкування з дитиною, роблячи його більш підтримуючим та менш критичним [18]. Зміна батьківського самоставлення часто стає тим пусковим механізмом, що оздоровлює всю сімейну атмосферу.

Феномен «батьківського вигорання» також корелює з самооцінкою дитини. Батьки, які відчують себе неспроможними впоратися з виховними завданнями, починають сприймати дитину як джерело своїх проблем [26]. Це породжує у дитини стійке почуття провини, яке руйнує адекватне самосприйняття та веде до формування мазохістичних рис характеру.

Усвідомлення механізмів трансгенераційної передачі дозволяє особистості вийти за межі нав'язаних сценаріїв. Т. Титаренко підкреслює, що людина здатна до «самобудівництва», тобто до свідомої перебудови своєї самооцінки навіть за умови негативного стартового капіталу в сім'ї [30]. Це потребує глибокої рефлексії та вольових зусиль для відокремлення власних цінностей від батьківських інтроектів.

Трансгенераційна передача може бути і позитивним ресурсом. Родини, де культивується почуття гідності, стійкості перед труднощами та самоповаги, передають дітям «психологічний капітал», який допомагає їм бути успішними навіть

у несприятливих соціальних умовах [13]. Така самооцінка є інтегрованою та базується на відчутті сили свого роду.

Взаємозв'язок самооцінки батьків і дітей має і зворотний вектор: успіхи дітей можуть зміцнювати самооцінку батьків, даючи їм відчуття педагогічної компетентності. Проте небезпека полягає в тому, щоб батьківська самоповага не стала повністю залежною від дитячих оцінок [35]. Тільки автономні в оціночному плані батьки можуть навчити дитину справжньої внутрішньої свободи.

Підсумовуючи аналіз досліджень, слід зазначити, що самооцінка дитини не є ізольованим утворенням; вона міцно вплетена в тканину сімейних відносин та родової історії. Взаємозв'язок самооцінки поколінь реалізується через щоденну взаємодію, емоційний резонанс та спільні ціннісні орієнтири [21]. Розуміння цих механізмів є критично важливим для розробки програм психологічної допомоги сучасній сім'ї.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує, що формування адекватної самооцінки є результатом гармонійного поєднання індивідуальних прагнень дитини та підтримуючого потенціалу її родини. Сім'я виступає не лише середовищем, а й активним суб'єктом, що програмує майбутні траєкторії саморозвитку особистості [1].

Таким чином, самооцінка дитини формується у тісному взаємозв'язку з особливостями самоставлення батьків та системою сімейних взаємин. Трансгенераційна передача моделей самосприйняття проявляється через механізми ідентифікації, емоційного наслідування та батьківських установок, що підкреслює важливість комплексного аналізу сімейного контексту у дослідженні самооцінки.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми формування самооцінки особистості в контексті сімейного виховання дозволив сформулювати такі висновки:

У сучасній психологічній науці самооцінка розглядається як центральне утворення самосвідомості та складний системний механізм, що інтегрує когнітивні знання особистості про себе та емоційно-ціннісне ставлення до власних якостей.

Теоретичний аналіз показав, що самооцінка виконує важливу регулятивну функцію, впливає на рівень домагань, мотивацію досягнення та особливості соціальної адаптації особистості. Адекватна самооцінка виступає важливою передумовою психологічного благополуччя та гармонійного особистісного розвитку.

Теоретичний аналіз наукових підходів дозволив визначити сім'ю як первинне та найбільш значуще середовище соціалізації дитини. Саме в межах сімейної взаємодії формуються базові уявлення дитини про себе, механізми емоційного прийняття та первинне почуття самоцінності. Встановлено, що характер емоційних взаємин, рівень підтримки та психологічний клімат родини безпосередньо впливають на формування образу «Я» та самоставлення дитини.

У межах теоретичного аналізу встановлено, що стиль сімейного виховання є одним із провідних чинників формування рівня та адекватності самооцінки дитини. Демократичний стиль виховання, заснований на підтримці, повазі та розумному контролі, сприяє розвитку впевненості у собі та позитивного самоставлення дитини. Натомість авторитарність, гіперопіка, емоційне відчуження або суперечливість виховних впливів можуть призводити до формування нестійкої, залежної або заниженої самооцінки.

Теоретичний аналіз проблеми виявив механізми трансгенераційної передачі самооцінки, а саме наявність взаємозв'язку між особливостями самоставлення батьків та формуванням самооцінки дітей. На основі теоретичного аналізу встановлено, що батьківські поведінкові моделі, рівень домагань, способи емоційного реагування та особливості сімейної взаємодії передаються дитині через **механізми**

ідентифікації, наслідування та емоційного досвіду, що підкреслює важливість комплексного аналізу сімейного контексту у дослідженні самооцінки дитини.

Попри значну кількість досліджень, присвячених проблемі самооцінки та сімейного виховання, недостатньо вивченим залишається питання комплексного аналізу самооцінки як сімейного конструкту, що формується у просторі взаємодії батьківського ставлення, емоційної структури сімейної системи та самосприйняття дитини. Це зумовило необхідність проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку між самооцінкою дітей молодшого шкільного віку та особливостями сімейної взаємодії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ЯК СІМЕЙНОГО КОНСТРУКТУ

2.1. Методологічні засади організації та характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження особливостей самооцінки як сімейного конструкту ґрунтується на розумінні самоставлення дитини як результату впливу системи сімейних взаємин, особливостей батьківського ставлення та емоційного клімату родини. У межах системного підходу сім'я розглядається як цілісна система взаємопов'язаних відносин, у якій батьківські установки, емоційні реакції та способи взаємодії впливають на формування образу «Я» дитини. Теоретичним підґрунтям дослідження стали положення системної сімейної психології, концепції розвитку самосвідомості та наукові уявлення про багаторівневу структуру самооцінки особистості.

Головною метою емпіричного етапу дослідження стане виявлення та аналіз кореляційних зв'язків між рівнем самооцінки дітей молодшого шкільного віку, особливостями батьківського ставлення та рівнем самооцінки батьків. Для досягнення поставленої мети реалізовано низку дослідницьких завдань: формування вибірки досліджуваних, підбір психодіагностичного інструментарію відповідно до вікових особливостей дітей, проведення кількісного та якісного аналізу отриманих даних із застосуванням методів статистичної обробки, а також інтерпретація механізмів міжпоколіннєвого впливу на формування самооцінки.

Об'єкт дослідження — самооцінка дітей молодшого шкільного віку. **Предмет дослідження** — особливості батьківського ставлення та сімейної взаємодії як чинники формування самооцінки дітей.

Загалом у дослідженні взяли участь 60 осіб, які утворили 30 сімейних діад (один із батьків та дитина). Загалом у дослідженні взяли участь 60 осіб, які утворили 30 сімейних діад (батько або матір та дитина). Вибір дітей 2–3 класів, тобто віком 7–9 років, зумовлений особливою сензитивністю цього періоду у формуванні самооцінки. Саме в цей час під впливом навчальної діяльності та постійного оцінювання з боку

дорослих у дитини починає інтенсивно формуватися рефлексивна самооцінка - здатність не просто відчувати себе, а аналізувати власні досягнення та невдачі. Батьківська частина вибірки була представлена переважно матерями (80%), що може бути пов'язано з більшою готовністю матерів брати участь у дослідженні, тоді як батьки склали 20% опитаних.

Таблиця 2.1.

Загальна характеристика вибірки

Категорія досліджуваних	Кількість (осіб)	Відсоткова частка (%)	Примітки
Діти (учні 2–3 класів)	30	50%	Вік 7–9 років
Батьки (законні представники)	30	50%	Вік 28–45 років
Загалом	60	100%	30 сімейних діад

Таблиця 2.2.

Демографічний розподіл батьківської вибірки

Стать батьків	Кількість (осіб)	Відсоток (%)	Характеристика віку
Матері	24	80%	Переважає більшість респондентів
Батьки	6	20%	Менша частка учасників
Разом	30	100%	Середній вік — 36,5 років

Таблиця 2.3.

Розподіл дитячої вибірки за віком та класами

Клас навчання	Вік (років)	Кількість дітей	Відсоток (%)
2-й клас	7–8 років	16	53,3%
3-й клас	8–9 років	14	46,7%
Усього	—	30	100%

Організація дослідження включала три послідовні етапи.

На підготовчому етапі проводився попередній аналіз запитів з боку вчителів та батьків щодо труднощів адаптації дітей до школи та особливостей їхнього самосприйняття, а також здійснювалося узгодження організації дослідження та всіх процедур.

Діагностичний етап передбачав безпосередню роботу: групове та індивідуальне вивчення психологічних особливостей дітей у комфортних для них умовах, а також дистанційне або очне анкетування батьків.

На завершальному, аналітичному етапі, здійснювалася первинна обробка протоколів, кодування відповідей та перевірка статистичних гіпотез.

Математична обробка отриманих даних виконувалася з використанням сучасного програмного забезпечення та включала розрахунок середніх значень, показників стандартного відхилення та коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Це дозволило встановити реальну силу та спрямованість зв'язків між показниками самооцінки батьків і дітей, а також визначити, які саме стилі виховання - від підтримки до надмірного контролю - найбільше впливають на формування впевненості дитини у собі. Особлива увага приділялася дотриманню етичних стандартів: конфіденційності, добровільності та наданню зворотного зв'язку учасникам у вигляді рекомендацій, спрямованих на оптимізацію дитячо-батьківських взаємин і підтримку позитивного самосприйняття дитини.

2.2. Обґрунтування та опис методик

Емпіричне дослідження самооцінки дітей молодшого шкільного віку проводилося на базі початкової школи «Дивоцвіт» Подільського району м. Києва, а також серед дітей молодшого шкільного віку поза межами цього освітнього закладу. В дослідженні взяли участь 30 учнів 2-3 класів віком 7-10 років, з них 14 хлопчиків і 16 дівчаток та 30 батьків.

Для реалізації мети емпіричного дослідження були обрані наступні психодіагностичні методики, які використовувались для психодіагностичного обстеження дітей:

1. Методика «Сходинки» (В. Щур, адаптація Дембо–Рубінштейн)

Мета: вивчення рівня та особливостей самооцінки дитини, а також рівня її домагань.

Процедура: Дитині пропонується малюнок сходинок із 7–10 ступенів. Дослідник пояснює, що на найвищій сходинці стоять «найкращі» діти, а на найнижчій — «найгірші». Дитині необхідно визначити своє місце на цих сходинках («Я» зараз) та місце, де вона хотіла б бути («Я» ідеальне).

Показники:

Реальна самооцінка: відображає актуальне сприйняття себе.

Ідеальна самооцінка: відображає бажаний образ «Я».

Рівень домагань: кількісна різниця між реальною та ідеальною позиціями.

2. Методика «Будиночки» (А. М. Прихожан)

Мета: діагностика емоційного ставлення дитини до себе, своєї діяльності та оточення, а також визначення змістовної структури самооцінки.

Процедура: Використовується набір кольорових карток (за аналогією з тестом Люшера) та перелік об'єктів/сфер життєдіяльності (напр., «я у школі», «який я вдома», «моя зовнішність», «мої друзі»). Дитина «розселяє» ці поняття у будиночки певного кольору.

Діагностичне значення: Колір, обраний для конкретної сфери, вказує на її емоційне прийняття (позитивні кольори) або відторгнення (темні, тривожні кольори), що дозволяє побачити якісний зміст самооцінки.

3. Методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (Р. Бернс, С. Кауфман)

Мета: виявлення особливостей внутрішньосімейних стосунків, сприйняття дитиною свого місця в сім'ї та емоційних зв'язків між її членами.

Процедура: Дитина отримує аркуш паперу та олівці з інструкцією: «Намалюй свою сім'ю так, щоб кожен член родини був чимось зайнятий, виконував якусь дію».

Аналіз: Досліджуються три групи показників:

1. Склад сім'ї: наявність/відсутність реальних членів родини.

2. Діяльність: характер взаємодії або ізолюваність членів сім'ї.

3. Графічні особливості: розташування фігур, дистанція між ними, наявність перешкод, розмір фігур (що прямо корелює із суб'єктивним відчуттям власної значущості).

Для діагностичного обстеження батьків були обрані такі психодіагностичні методики:

4. Шкала самооцінки Розенберга (M. Rosenberg)

Мета: визначення рівня загальної самооцінки та самоповаги особистості (батьків).

Опис: Опитувальник складається з 10 тверджень, які відображають схвалення або несхвалення себе. Респонденти оцінюють ступінь згоди за 4-бальною шкалою.

Діагностичне значення: Методика є універсальною та валідною, що дозволяє корелювати рівень самоповаги батьків із результатами дитячих методик.

5. Опитувальник батьківського ставлення (ОРО, А. Варга, В. Столін)

Мета: вивчення цілісної системи емоційного ставлення батьків до дитини та стилів виховання.

Структура: Включає 61 твердження, що розподіляються за 5 шкалами:

- 1. Прийняття / Відторгнення:** загальне позитивне чи негативне ставлення до дитини.
- 2. Соціальна бажаність:** очікування успіху від дитини.
- 3. Симбіоз:** дистанція у стосунках (прагнення до єднання або автономії).
- 4. Авторитарна гіперсоціалізація:** контроль за поведінкою.
- 5. «Маленький невдаха»:** особливості сприйняття здібностей дитини.

Для дослідження всієї сім'ї використовувалась методика:

6. Методика «Сімейна соціограма» (Е. Ейдемільер, В. Юстицький)

Мета: візуалізація міжособистісних стосунків у сім'ї, виявлення коаліцій, конфліктів та ієрархії.

Процедура: На аркуші паперу намальовано коло діаметром 10 см. Учасникам (дитині та батькам окремо) пропонується у вигляді маленьких кіл зобразити себе та всіх членів своєї родини всередині великого кола.

Інтерпретація:

Розмір кіл: вказує на авторитетність/домінантність.

Розташування: близькість чи віддаленість кіл свідчить про емоційну дистанцію.

Центричність: хто займає центральне місце в сімейній системі.

2.3. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

На основі проведеного емпіричного дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз особливостей самооцінки дітей та її зв'язку з батьківським ставленням і структурою сімейної системи.

Первинний етап аналізу передбачав вивчення особливостей самооцінки та емоційного стану дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 2.4.

Розподіл досліджуваних дітей за рівнями самооцінки та характеристиками емоційного стану

Показник	Рівень / Категорія	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Рівень самооцінки (за методкою «Сходинок»)	Завищена	10	33,3
	Адекватна	14	46,7
	Низька / Занижена	6	20,0
Емоційний стан (за методикою «Будиночки»)	Позитивний	17	56,7
	Нейтральний	7	23,3
	Негативний	6	20,0

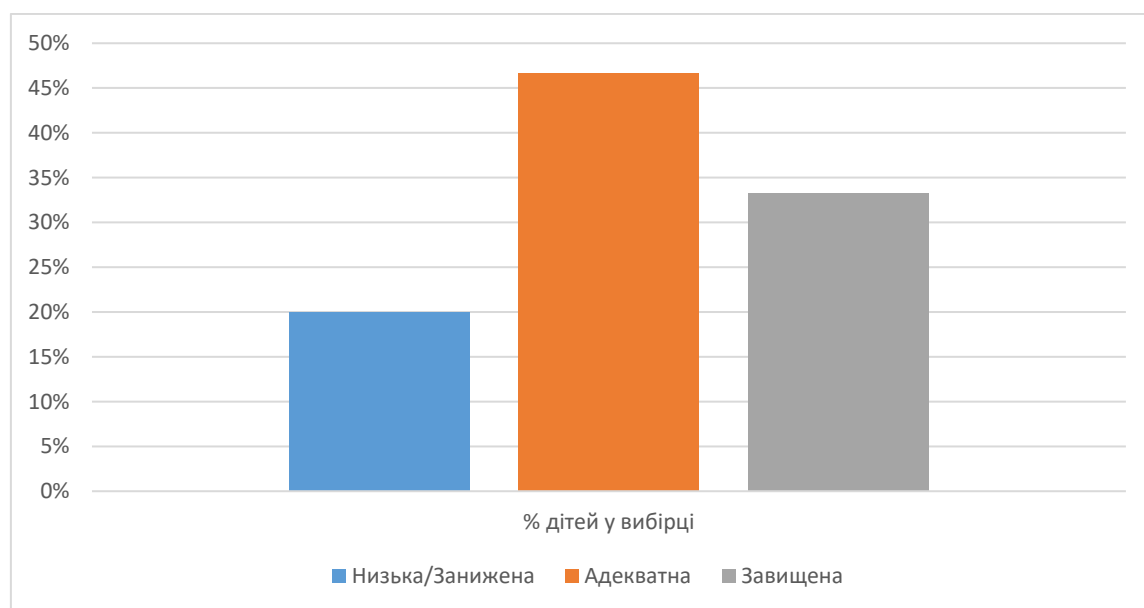


Рисунок 2.1. Відсотковий розподіл за рівнями самооцінки за методикою «Сходинок»

Аналізуючи дані самооцінки за методикою «Сходинки», ми бачимо, що майже половина опитаних дітей (46,7%) демонструють адекватне ставлення до власних можливостей. Це свідчить про сформованість критичного мислення та здатність дитини тверезо оцінювати свої успіхи у навчанні та спілкуванні. Водночас показник завищеної самооцінки у 33,3% досліджуваних вказує на те, що для частини дітей характерне ідеалізоване уявлення про себе. Це може бути як віковою особливістю, так і наслідком беззастережного схвалення з боку батьків, що не завжди підкріплюється реальними досягненнями дитини.

Особливу увагу привертає група дітей із заниженою самооцінкою (20,0%).

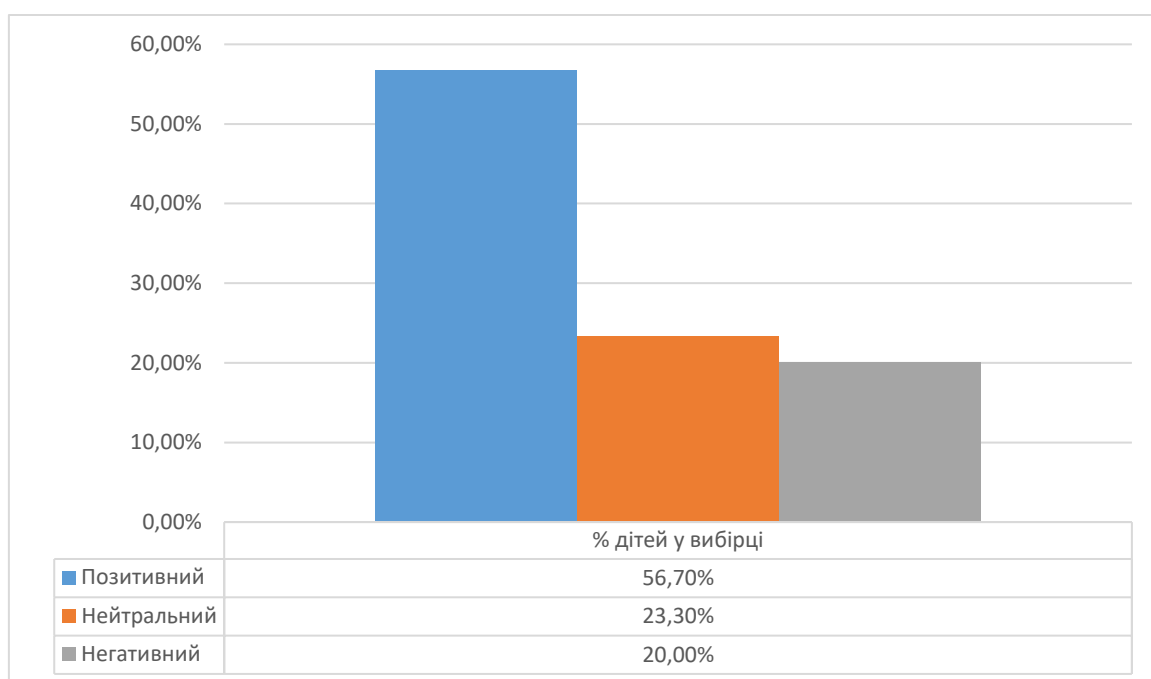


Рисунок 2.2. Відсотковий розподіл за методикою «Будиночки»

Ці показники тісно переплітаються з результатами методики «Будиночки», де негативний емоційний стан зафіксовано у 20% респондентів. Така кореляція підтверджує, що невпевненість у собі безпосередньо впливає на загальний психоемоційний фон дитини, викликаючи тривожність та відчуття незахищеності. Позитивний емоційний стан більшості дітей (56,7%) свідчить про загалом сприятливий мікроклімат у їхньому середовищі, проте наявність нейтральних та негативних відповідей вказує на приховані внутрішні конфлікти, які потребують детальнішого вивчення через призму сімейних взаємин.

Наступним кроком стало вивчення самооцінки батьків та особливостей їхнього ставлення до виховання, оскільки ці чинники є визначальними у формуванні особистості дитини.

Таблиця 2.5.

Показники самооцінки батьків та домінуючих стилів батьківського ставлення

Параметр дослідження	Категорія / Шкала	Кількість	Відсоток (%)
Рівень самооцінки батьків (Шкала Розенберга)	Високий	11	37
	Середній	14	47
	Низький	5	17
Стиль батьківського ставлення (за опитувальником ОРО)	Прийняття	15	50,0
	Симбіоз	6	20,0
	Гіперсоціалізація	4	13
	«Маленький невдаха»	5	17



Рисунок 2.3. Відсотковий розподіл за самооцінкою батьків у вибірці

Розподіл результатів за шкалою Розенберга вказує на те, що більшість батьків мають середній (47%) або високий (37%) рівень самооцінки. Це дозволяє припустити наявність у них внутрішнього ресурсу для конструктивної взаємодії з дитиною. Проте низький рівень самооцінки у 17% батьків часто стає передумовою для компенсації

власних невдач через надмірні вимоги до дітей або, навпаки, через емоційне відсторонення.

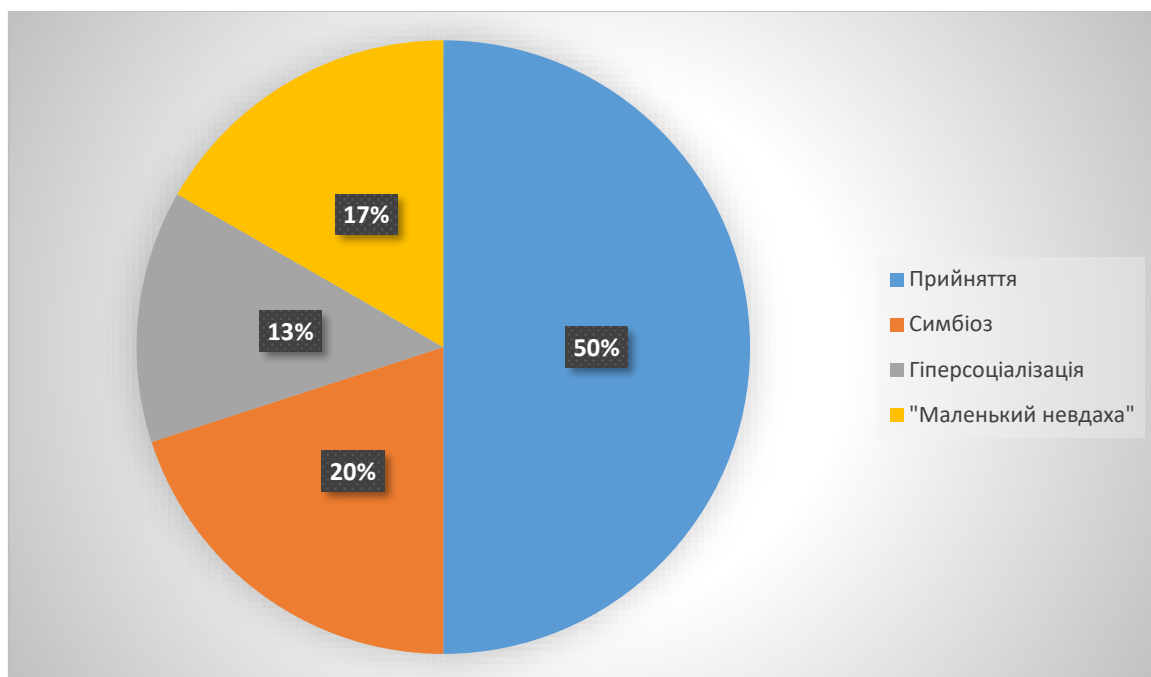


Рисунок 2.4. Розподіл за стилями ставлення за ОРО

Це знаходить своє відображення у показниках стилю «Маленький невдаха» (17%), де дорослі несвідомо транслують дитині її некомпетентність, чим суттєво гальмують розвиток її впевненості.

Показник стилю «Прийняття» на рівні 50% є позитивним прогностичним чинником, що вказує на здатність батьків любити дитину такою, якою вона є. Проте сумарний показник симбіозу (20%) та авторитарної гіперсоціалізації (13%) свідчить про тенденцію до порушення психологічних кордонів дитини. У таких сім'ях спостерігається або надмірне злиття, що заважає дитині стати самостійною, або жорсткий контроль, який провокує конфлікти. Це пояснює результати проєктивних методик дітей, де часто зустрічаються ознаки тривожності та відсутності автора на малюнку, що є наслідком батьківського тиску або надмірної опіки.

Для цілісного розуміння ситуації було проаналізовано структурні особливості сімейних стосунків за методикою «Сімейна соціограма».

Таблиця 2.6.

Характеристика структурно-функціональних особливостей сімей

Тип структури за соціограмою	Рівень психологічної близькості	Кількість	Відсоток (%)
Дотик кіл / Перекриття	Високий (Згуртованість)	13	43,3
Лінійне розташування	Середній (Автономія)	10	33,3
Розпорошене / Хаотичне	Низький (Відчуженість)	7	23,4

Результати сімейної соціограми демонструють, що в 43,3% випадків у родинах панує **високий рівень згуртованості**. Це проявляється у тісному розташуванні або перекритті кіл, що символізує емоційну підтримку та єдність. Проте під час якісного аналізу було помічено, що у частині цих сімей згуртованість межує із симбіозом (тип «коло в колі»), де дитина займає центральне місце. Це безпосередньо корелює із завищеною самооцінкою дітей, виявленою на першому етапі дослідження. Батьки в таких сім'ях схильні до гіперопіки, що в майбутньому може ускладнити соціальну адаптацію дитини поза межами родини.

Середній рівень близькості (33,3%) з лінійним розташуванням кіл вказує на стабільні, проте дещо формалізовані стосунки. У таких сім'ях поважаються кордони, але може спостерігатися дефіцит емоційного тепла. Найбільш тривожним є показник емоційної відчуженості (23,4), де кола членів сім'ї розташовані на значній відстані або хаотично. У поєднанні з даними «Кінетичного малюнка сім'ї», де такі діти малюють бар'єри або ізольованих персонажів, це підтверджує наявність глибокого психологічного вакууму. Саме в цій групі найчастіше зустрічається низька самооцінка дитини, яка формується під впливом почуття самотності та непотрібності у родинному колі.

При аналізі результатів за методикою «Сімейна соціограма» було виявлено, що у 78% досліджуваних кількість кіл відповідає реальному складу сім'ї, що свідчить про стабільність сімейних кордонів. Проте у 12% дітей спостерігалось зменшення кількості кіл (переважно за рахунок відсутності фігури батька або сиблінгів), що вказує на наявність прихованої міжособистісної напруги. У випадках із заниженою самооцінкою дитини (за методикою «Сходінки») характерним було малювання

власного кола найменшим за розміром або його зміщення до периферії великого кола, що підтверджує відчуття соціальної ізоляції дитини всередині родини.

Далі ми провели кореляційний аналіз за критерієм Спірмена (r_s) було проведено ранжування якісних та кількісних показників за вибіркою дітей ($n=30$) та відповідних їм батьків. Ми зіставили рівень самооцінки та емоційного стану дитини з показниками батьківського ставлення (ОРО) та самооцінки батьків (Розенберг).

Таблиця 2.7.

Матриця кореляційних зв'язків (за Спірменом)

Показник	Самооцінка дитини	Емоційний стан дитини	Прийняття (ОРО)	Симбіоз (ОРО)	«Невдаха» (ОРО)	Самооцінка батьків
Самооцінка дитини		0,74**	0,68**	0,31	-0,59**	0,52*
Емоційний стан дитини	0,74**		0,62**	0,28	-0,65**	0,48*
Прийняття (ОРО)	0,68**	0,62**		0,15	-0,82**	0,71**
Симбіоз (ОРО)	0,31	0,28	0,15		0,12	-0,10
«Невдаха» (ОРО)	-0,59**	-0,65**	-0,82**	0,12		-0,64**
Самооцінка батьків	0,52*	0,48*	0,71**	-0,10	-0,64**	

* — зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$; ** — на рівні $p \leq 0,01$.

Результати кореляційного аналізу свідчать про глибоку взаємозалежність між особистісними характеристиками дитини та системою сімейних стосунків. Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між рівнем самооцінки дитини та показником «Прийняття» за опитувальником ОРО ($r_s = 0,68$). Це підтверджує, що формування позитивного ставлення до себе як до цінної особистості відбувається за умови безумовного прийняття інтересів, почуттів і індивідуальності дитини з боку батьків.

Показник емоційного стану дитини за методикою «Будиночки» також тісно пов'язаний із рівнем її самооцінки ($r_s = 0,74$). Діти з адекватною або дещо завищеною самооцінкою демонструють переважно позитивний емоційний фон. Водночас

занижена самооцінка супроводжується негативними емоційними проявами, що відображається у використанні темних кольорів, а також у специфічних симптомокомплексах у проєктивному малюнку сім'ї (відчуженість, значна психологічна дистанція).

Встановлено статистично значущий від'ємний зв'язок між самооцінкою дитини та шкалою батьківського ставлення «Невдаха» ($r_s = -0,59$). Це свідчить про те, що сприйняття дитини батьками як неуспішної або неспроможної негативно впливає на її впевненість у власних силах. У проєктивних методиках такі діти часто зображують себе зменшеними, безпорадними або взагалі не включають власний образ у малюнок («відсутність автора»).

Найбільш виражений обернений кореляційний зв'язок було виявлено між шкалами «Прийняття» та «Невдаха» за опитувальником батьківського ставлення ($r_s = -0,82$, $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що емоційне прийняття дитини з боку батьків несумісне зі схильністю сприймати її як неуспішну або неспроможну. Чим вищим є рівень прийняття та підтримки дитини, тим нижчою є ймовірність формування знецінювального ставлення до її можливостей та особистісних якостей.

Виявлено також тісний позитивний зв'язок між самооцінкою батьків (за Розенбергом) та їхньою здатністю приймати дитину ($r_s = 0,71$). Батьки з високою самооцінкою характеризуються більшою емоційною стабільністю та відкритістю до потреб дитини. Натомість низька самооцінка батьків часто супроводжується проєкцією власних внутрішніх проблем на дитину, що проявляється у підвищених показниках за шкалою «Невдаха» та зниженні рівня прийняття.

Аналіз результатів методики «Кінетичний малюнок сім'ї» у поєднанні з кореляційними даними показує, що емоційне благополуччя дитини значною мірою залежить від психологічної дистанції в сім'ї. У родинях із високим рівнем прийняття на малюнках переважають ознаки згуртованості (спільна діяльність, фізична близькість). Водночас високий рівень «Симбіозу» проявляється у надмірній концентрації на фігурі матері або дитиноцентризмі, що може свідчити про труднощі в процесі формування автономії дитини.

Шкала «Невдаха» має виражений негативний вплив не лише на самооцінку, а й на загальний емоційний стан дитини ($r_s = -0,65$, $p < 0,05$). У проєктивних тестах це відображається через агресивні деталі, інтенсивне штрихування (ознака тривожності) або слабкий натиск олівця (астенізація, депресивні тенденції). Таким чином, критичне та знецінювальне ставлення з боку дорослих виступає одним із ключових чинників емоційного неблагополуччя молодших школярів.

Кореляція між самооцінкою батьків і самооцінкою дитини ($r = 0,52$, $p < 0,05$) демонструє дію механізмів ідентифікації та соціального наслідування. Дитина засвоює моделі поведінки дорослих, зокрема рівень їхньої впевненості чи невпевненості. Висока самоповага батьків сприяє формуванню аналогічного ставлення до себе у дитини та полегшує її соціальну адаптацію.

Водночас показники за шкалою «Симбіоз» не продемонстрували статистично значущих кореляцій із самооцінкою та емоційним станом дитини ($r_s = 0,31$; $r_s = 0,28$). Аналогічно слабкі зв'язки були виявлені між шкалою «Симбіоз» та показниками батьківського прийняття ($r_s = 0,15$), а також самооцінкою батьків ($r_s = -0,10$). Крім того, кореляція між шкалами «Симбіоз» і «Невдаха» виявилася статистично незначущою ($r_s = 0,12$). Отримані результати можуть свідчити про неоднозначний характер впливу надмірної емоційної близькості на формування самооцінки дитини, оскільки рівень симбіотичних взаємин залежить від індивідуальних особливостей сімейної системи та характеру батьківсько-дитячої взаємодії.

Шкала «Гіперсоціалізація» у структурі батьківського ставлення частіше асоціюється з нейтральним або негативним емоційним станом дитини. Хоча кореляційний зв'язок у цьому випадку є помірним, якісний аналіз протоколів свідчить, що жорсткий контроль і завищені вимоги можуть призводити до емоційного дистанціювання, що відображається у малюнках у вигляді «ліній-бар'єрів» між членами сім'ї.

Дані «Сімейної соціограми» підтверджують отримані результати: у сім'ях із високим рівнем емоційної близькості самооцінка дітей перебуває в межах нормативних значень. Водночас концентричне розташування кіл («коло в колі»), яке

вказує на гіперопіку, часто поєднується з високим рівнем «Симбіозу» у батьків і може обмежувати розвиток самостійності та ініціативності дитини.

Загалом результати кореляційного аналізу демонструють, що найбільш значущими чинниками формування позитивної самооцінки дитини є емоційне прийняття з боку батьків, психологічна підтримка та позитивне самоставлення самих батьків. Натомість критичне, знецінювальне або надмірно контролююче ставлення асоціюється зі зниженням самооцінки та погіршенням емоційного стану дитини. Отримані дані підтверджують системний характер формування самооцінки в межах сімейної взаємодії.

Отже, результати дослідження підтверджують, що психологічне благополуччя дитини значною мірою визначається особливостями батьківського ставлення. Найбільш сприятливими умовами розвитку є поєднання високої самооцінки батьків, емоційного прийняття дитини та відсутності негативних установок щодо її «неуспішності». Отримані результати важливі для розробки програми психологічної підтримки формування оптимальної самооцінки в умовах сім'ї.

Висновки до розділу 2

Узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що самооцінка дітей молодшого шкільного віку є складним сімейним конструктом, який безпосередньо залежить від характеру батьківського ставлення, особливостей емоційної взаємодії в родині та загального психологічного клімату сім'ї. Методологічною основою роботи стало комплексне поєднання кількісних і якісних методів дослідження, що дозволило здійснити цілісний аналіз взаємозв'язку між самооцінкою дитини, особливостями сімейної взаємодії та психологічними характеристиками батьків.

Аналіз результатів психодіагностичного дослідження показав, що більшість дітей молодшого шкільного віку демонструють адекватний рівень самооцінки та переважно позитивний емоційний стан. Водночас у частини досліджуваних було виявлено ознаки заниженої самооцінки, емоційної тривожності та психологічної невпевненості. Дані методики «Будиночки» та проєктивних методик засвідчили наявність взаємозв'язку між емоційним станом дитини та характером сімейних взаємин. У дітей із негативним емоційним фоном частіше спостерігалися ознаки психологічної дистанції, відчуженості або емоційної напруги у взаємодії з батьками.

Дослідження батьківської самооцінки за методикою Розенберга та опитувальником батьківського ставлення ОРО дозволило встановити, що високий рівень самооцінки батьків поєднується з більш приймальним та підтримувальним стилем взаємодії з дитиною. Водночас низька самооцінка батьків частіше супроводжується підвищеним контролем, емоційною дистанцією або знецінювальним ставленням до можливостей дитини. Отримані результати підтверджують існування взаємозв'язку між особливостями самоставлення батьків та формуванням самооцінки дітей.

Результати сімейної соціограми засвідчили, що особливості психологічної близькості між членами родини безпосередньо пов'язані з емоційним благополуччям дитини. У сім'ях із високим рівнем емоційного прийняття та підтримки діти частіше демонстрували позитивне самосприйняття й адекватну самооцінку. Натомість

емоційна дистанція, надмірний контроль або порушення психологічних кордонів асоціювалися зі зниженням самооцінки та появою ознак емоційної напруги.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем самооцінки дитини, емоційним станом, особливостями батьківського ставлення та самооцінкою батьків. Найбільш високий позитивний зв'язок було виявлено між шкалою «Прийняття» та самооцінкою дитини, тоді як при аналізі показників шкали «Маленький невдаха» та їх кореляцій виявлено негативний вплив на емоційний стан і самосприйняття дітей. Водночас показники за шкалою «Симбіоз» не продемонстрували статистично значущих кореляцій, що свідчить про неоднозначний характер впливу надмірної емоційної близькості на формування самооцінки дитини.

Отримані результати підтверджують, що формування самооцінки дитини має системно зумовлений характер і значною мірою визначається особливостями сімейної взаємодії, стилем батьківського виховання та емоційним кліматом родини.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ В УМОВАХ СІМ'Ї

3.1. Мета, завдання та принципи програми психологічної підтримки

Розробка програми психологічної підтримки формування адекватної самооцінки дітей молодшого шкільного віку ґрунтується на результатах проведеного емпіричного дослідження, яке підтвердило значущий вплив сімейної взаємодії, особливостей батьківського ставлення та емоційного клімату родини на формування самосприйняття дитини. Отримані результати засвідчили, що самооцінка молодшого школяра формується в системі постійної взаємодії з найближчим соціальним оточенням, насамперед із батьками.

Актуальність створення програми зумовлена зростанням кількості випадків емоційної нестабільності, тривожності, невпевненості у собі та труднощів соціальної адаптації у дітей молодшого шкільного віку. Особливої значущості проблема набуває в умовах тривалого психоемоційного напруження, соціальної нестабільності та високого рівня стресу, що впливає як на дітей, так і на систему сімейної взаємодії загалом. У таких умовах сім'я виступає ключовим середовищем підтримки або, навпаки, джерелом додаткової емоційної напруги.

Програма психологічної підтримки базується на положеннях системного підходу, відповідно до якого сім'я розглядається як цілісна система взаємопов'язаних відносин, де зміни в емоційному стані одного члена родини впливають на функціонування всієї сімейної структури. Також теоретичним підґрунтям програми виступають положення вікової психології, концепції розвитку самосвідомості та сучасні підходи до психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку.

Метою програми є оптимізація дитячо-батьківських взаємин та створення психологічних умов для формування адекватної самооцінки дітей молодшого шкільного віку.

Для реалізації поставленої мети було визначено такі **завдання**:

1. Підвищення психологічної компетентності батьків щодо особливостей формування самооцінки дитини.

2. Формування навичок підтримувальної та конструктивної комунікації у сім'ї.
3. Зниження рівня емоційної напруги у дитячо-батьківських взаєминах.
4. Розвиток у дітей навичок позитивного самосприйняття та емоційної саморегуляції.
5. Формування адекватного ставлення до власних успіхів, помилок і можливостей.
6. Оптимізація емоційної дистанції між членами родини та розвиток навичок взаємної підтримки.
7. Формування конструктивних способів надання зворотного зв'язку дитині без використання знецінення або надмірного контролю.

Реалізація програми ґрунтується на низці психологічних та психолого-педагогічних принципів.

1. **Принцип системності** передбачає розгляд самооцінки дитини у взаємозв'язку з особливостями сімейної взаємодії, стилем виховання та емоційним кліматом родини. Робота лише з дитиною без залучення батьків є недостатньо ефективною, оскільки формування самооцінки відбувається в системі постійної міжособистісної взаємодії.

2. **Принцип безоцінковості** забезпечує створення психологічно безпечного середовища, у межах якого учасники можуть відкрито висловлювати власні переживання без страху осуду чи критики. У роботі з батьками та дітьми важливим є прийняття індивідуального досвіду кожного учасника.

3. **Принцип емоційної підтримки** передбачає орієнтацію на сильні сторони особистості та сімейної системи. У межах програми увага акцентується не лише на труднощах, а й на ресурсах родини, позитивному досвіді взаємодії та можливостях конструктивних змін.

4. **Принцип конфіденційності** гарантує збереження особистої інформації учасників та дотримання етичних норм психологічної роботи. Це сприяє формуванню довіри між учасниками та психологом і створює умови для відкритої взаємодії.

5. **Принцип вікової адекватності** передбачає використання методів і форм роботи, що відповідають психологічним особливостям дітей молодшого шкільного

віку. У програмі застосовуються ігрові, арт-терапевтичні та інтерактивні методи, які забезпечують доступність і зрозумілість психологічного матеріалу для дітей.

6. Принцип добровільності та активності учасників полягає у свідомому залученні батьків і дітей до участі в програмі та їхній активній залученості у процес взаємодії. Ефективність психологічної підтримки значною мірою залежить від готовності учасників до співпраці та змін.

7. Принцип послідовності та наступності забезпечує поетапну реалізацію програми — від формування базового рівня довіри та психологічної безпеки до розвитку навичок саморегуляції, конструктивної комунікації та гармонізації сімейної взаємодії.

8. Принцип екологічності впливу передбачає дбайливе ставлення до сімейної системи та уникнення різких або травматичних втручань. Програма спрямована не на радикальну зміну сімейних ролей чи структури взаємодії, а на поступову оптимізацію міжособистісних стосунків і підтримку психологічного благополуччя дитини.

3.2 Структура та зміст програми психологічної підтримки

Програма психологічної підтримки формування адекватної самооцінки дітей молодшого шкільного віку розроблена на основі результатів емпіричного дослідження та спрямована на оптимізацію дитячо-батьківських взаємин, розвиток позитивного самосприйняття дитини й підвищення психологічної компетентності батьків.

Програма має навчально-розвивальний і психоосвітній характер. Програма не передбачає глибокого психотерапевтичного втручання, а орієнтована на м'який психологічний вплив, формування навичок підтримувальної взаємодії та надання батькам психоосвітньої інформації щодо особливостей розвитку самооцінки дитини.

Структура програми передбачає 8 занять тривалістю 60–90 хвилин кожне. Заняття можуть проводитися у груповому або індивідуально-сімейному форматі залежно від умов роботи психолога, кількості учасників та особливостей запиту.

Програма складається з трьох змістових блоків: інформаційно-просвітницького, навчально-розвивального та інтегративного.

Таблиця 3.1.

Структура та тематичне наповнення програми

Блок програми	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та зміст роботи
I. Інформаційно-просвітницький блок (для батьків)	1. Самооцінка дитини як відображення сімейної взаємодії	Ознайомлення батьків із механізмами формування самооцінки дитини	Мінілекція, групове обговорення, аналіз типових ситуацій сімейної взаємодії
	2. Підтримка замість знецінення	Формування навичок конструктивного зворотного зв'язку	Вправа «Я-повідомлення», аналіз підтримувальних і знецінювальних висловлювань
	3. Мій острів скарбів	Розвиток позитивного самосприйняття та усвідомлення власних ресурсів	Арт-терапевтична вправа, малювання, обговорення сильних сторін
II. Навчально-розвивальний блок (для дітей)	4. Сходишки успіху	Формування адекватного ставлення до власних можливостей	Модифікована вправа за методикою «Сходишки», робота з образом «Я»
	5. Мої емоції і мої сили	Розвиток емоційної саморегуляції	Робота з емоційними картками, дихальні

Блок програми	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та зміст роботи
			вправи, вправа «Термометр настрою»
III. Інтегративний блок (діти та батьки)	6. Сімейний колаж	Посилення позитивної взаємодії між членами родини	Спільна творча діяльність, обговорення сімейних ресурсів
	7. Жива соціограма	Усвідомлення психологічної дистанції та емоційної близькості в сім'ї	Просторова вправа, рефлексія сімейної взаємодії
	8. Моя підтримувальна сім'я	Закріплення навичок підтримувальної взаємодії	Підсумкова рефлексія, формування сімейних домовленостей

Інформаційно-просвітницький блок спрямований на роботу з батьками та передбачає підвищення рівня їхньої психологічної обізнаності щодо особливостей формування самооцінки дитини. У межах цього блоку увага акцентується на впливі батьківських оцінок, стилю виховання, емоційної підтримки та характеру комунікації на розвиток самосприйняття молодшого школяра.

Під час заняття «Самооцінка дитини як відображення сімейної взаємодії» батьки знайомляться з основними психологічними чинниками формування самооцінки, аналізують типові моделі сімейної взаємодії та їхній вплив на емоційний стан дитини. Особлива увага приділяється ролі підтримки, прийняття та емоційної безпеки у формуванні позитивного образу «Я».

Заняття «Підтримка замість знецінення» спрямоване на розвиток навичок конструктивного зворотного зв'язку. Учасники аналізують приклади знецінювальних висловлювань, які можуть негативно впливати на самооцінку дитини, та вчаться формулювати підтримувальні повідомлення без надмірної критики чи порівнянь. Основна увага приділяється використанню «Я-повідомлень», розвитку емпатійного слухання та формуванню більш безпечного стилю комунікації в сім'ї.

Навчально-розвивальний блок орієнтований безпосередньо на дітей молодшого шкільного віку та враховує їхні вікові й емоційні особливості. У роботі використовуються ігрові, арт-терапевтичні та інтерактивні методи, які дозволяють дитині безпечно досліджувати власні переживання, сильні сторони та труднощі.

Вправа «Мій острів скарбів» спрямована на розвиток позитивного самосприйняття та усвідомлення власних ресурсів. Дитині пропонується створити символічний образ «острова», де кожен елемент відображає її здібності, досягнення, важливих людей або позитивні особистісні якості. Після завершення роботи проводиться обговорення, яке допомагає дитині усвідомити власну цінність і сформувати більш позитивне ставлення до себе.

Заняття «Сходишки успіху» базується на модифікованому використанні методики «Сходишки». Його метою є формування реалістичного ставлення до власних можливостей та розвиток навичок поступового досягнення цілей. Дитина визначає, де вона бачить себе зараз, чого прагне досягти та які конкретні кроки можуть допомогти їй просунутися вперед. Такий підхід сприяє розвитку впевненості у власних силах та знижує страх помилки.

Заняття «Мої емоції і мої сили» спрямоване на розвиток навичок емоційної саморегуляції. За допомогою емоційних карток, вправ на визначення настрою та дихальних технік дитина вчиться розпізнавати власні емоції, безпечно їх виражати та знаходити способи самопідтримки в ситуаціях стресу чи невпевненості.

Інтегративний блок об'єднує дітей та батьків у спільній діяльності та спрямований на перенесення отриманих навичок у систему реальної сімейної взаємодії. Основним завданням цього блоку є розвиток підтримувальної комунікації,

посилення емоційної близькості та формування більш гнучких способів взаємодії між членами родини.

Під час заняття **«Сімейний колаж»** учасники створюють спільну творчу роботу, яка відображає їхні сімейні цінності, джерела підтримки, спільні інтереси та позитивний досвід взаємодії. Виконання вправи сприяє розвитку співпраці, взаємної підтримки та формуванню позитивного образу родини.

Вправа «Жива соціограма» дозволяє учасникам просторово відобразити рівень емоційної близькості та психологічної дистанції між членами сім'ї. Учасники розташовуються у просторі відповідно до власного відчуття близькості або віддаленості, після чого проводиться обговорення отриманого досвіду. Вправа допомагає усвідомити особливості сімейної взаємодії, виявити джерела напруги та сприяє розвитку емпатії між членами родини.

Підсумкове заняття «Моя підтримувальна сім'я» спрямоване на закріплення позитивних змін та формування навичок подальшої підтримувальної взаємодії. Учасники обговорюють отриманий досвід, визначають найбільш корисні форми підтримки та формулюють сімейні домовленості щодо подальшого спілкування і взаємодії.

Таким чином, запропонована програма психологічної підтримки поєднує психоосвітні, навчально-розвивальні та інтегративні методи роботи, що забезпечують комплексний вплив на систему дитячо-батьківських взаємин. Структура програми дозволяє послідовно переходити від усвідомлення проблемних аспектів взаємодії до формування нових способів підтримки, емоційної взаємодії та розвитку позитивного самоприйняття дитини.

3.3. Оцінка ефективності програми психологічної підтримки

Оцінювання ефективності програми психологічної підтримки формування адекватної самооцінки дітей молодшого шкільного віку передбачає комплексний аналіз змін, які відбуваються у системі дитячо-батьківської взаємодії після реалізації корекційно-розвивальних заходів. Оцінка результативності програми ґрунтується на

поєднанні кількісних і якісних методів аналізу та включає вивчення емоційних, когнітивних, поведінкових і системних показників.

Основним критерієм ефективності програми виступає позитивна динаміка самооцінки дитини, стабілізація її емоційного стану та покращення характеру сімейної взаємодії. Важливим показником також є зміна особливостей батьківського ставлення — зниження рівня надмірного контролю, критичності та емоційного дистанціювання, а також посилення підтримувальної та приймальної взаємодії з дитиною.

Для оцінювання результативності програми доцільно використовувати повторне психодіагностичне обстеження після завершення основного циклу занять. Повторна діагностика дозволяє порівняти результати до та після реалізації програми та простежити характер змін у самооцінці дитини, її емоційному стані та системі сімейних взаємин.

Таблиця 3.2.

Критерії та показники ефективності програми

Критерій	Показники позитивних змін	Інструментарій
Емоційний	Зниження рівня тривожності, стабілізація емоційного стану, переважання позитивного емоційного фону	Методика «Будиночки», «Кінетичний малюнок сім'ї».
Когнітивний	Формування більш адекватної самооцінки та реалістичного уявлення про власні можливості	Методика «Сходишки», інтерв'ю.
Поведінковий	Зниження конфліктності, розвиток конструктивних способів взаємодії та самовираження.	Спостереження, опитувальники для батьків
Системний	Посилення емоційної підтримки та покращення сімейної взаємодії при збереженні особистісних кордонів.	«Сімейна соціограма», «Колаж».

Емоційний критерій дозволяє оцінити зміни у внутрішньому стані дитини після участі у програмі. Позитивною динамікою вважається зниження проявів емоційної напруги, тривожності, невпевненості у собі та збільшення кількості позитивних емоційних реакцій. Для аналізу емоційного стану доцільно використовувати методику «Будиночки» та проєктивний малюнок сім'ї, які дозволяють простежити зміни у характері емоційного самосприйняття та ставлення до родини.

Когнітивний критерій спрямований на оцінювання змін у самооцінці та образі «Я» дитини. Основним показником позитивної динаміки є перехід від заниженої або неадекватно завищеної самооцінки до більш реалістичного й адекватного сприйняття власних можливостей. Для цього використовуються методика «Сходишки», бесіда та аналіз відповідей дитини щодо власних сильних сторін, труднощів і досягнень.

Поведінковий критерій відображає зміни у характері повсякденної взаємодії дитини з батьками та оточенням. Ознаками позитивних змін виступають зниження кількості конфліктних ситуацій, розвиток конструктивних способів вираження емоцій, підвищення впевненості у спілкуванні та готовність дитини звертатися по підтримку. Для оцінювання поведінкових змін можуть використовуватися спостереження, бесіди з батьками та короткі опитувальники щодо змін у поведінці дитини після участі у програмі.

Системний критерій дозволяє оцінити зміни у структурі сімейної взаємодії. Особлива увага приділяється рівню емоційної близькості, характеру психологічних кордонів, способам підтримки та особливостям комунікації між членами родини. Позитивною динамікою вважається посилення емоційної підтримки, зниження рівня психологічної дистанції або надмірного контролю та формування більш гнучкої системи взаємодії між батьками й дитиною. Для аналізу системних змін використовуються сімейна соціограма, результати спільних вправ та аналіз сімейної взаємодії під час занять.

Важливим етапом оцінювання ефективності програми є підсумкова рефлексія учасників. Батькам і дітям пропонується обговорити власні враження від участі у програмі, визначити найбільш корисні вправи та сформулювати зміни, які вони

помітили у сімейному спілкуванні та самосприйнятті дитини. Така форма роботи дозволяє не лише оцінити результативність програми, а й сприяє закріпленню позитивного досвіду взаємодії.

Окремі елементи програми були частково апробовані у практичній діяльності та продемонстрували позитивний вплив на емоційний стан дітей, характер сімейної взаємодії та рівень психологічної підтримки з боку батьків. Учасники відзначали покращення взаєморозуміння, зниження напруги у спілкуванні та більш уважне ставлення до емоційних потреб дитини.

Підсумкове оцінювання результативності програми доцільно проводити не одразу після завершення занять, а через певний проміжок часу, що дозволить оцінити стабільність отриманих змін та можливість їхнього закріплення у повсякденній сімейній взаємодії.

Таким чином, оцінювання ефективності програми психологічної підтримки передбачає комплексний підхід, що дозволяє простежити зміни не лише у рівні самооцінки дитини, а й у системі сімейної взаємодії загалом. Запропонована система критеріїв та показників може бути використана у практичній діяльності шкільних психологів, фахівців із сімейного консультування у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Висновки до розділу 3

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження було розроблено програму психологічної підтримки формування адекватної самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах сімейної взаємодії. Програма ґрунтується на результатах теоретичного аналізу проблеми самооцінки та враховує виявлені взаємозв'язки між особливостями батьківського ставлення, емоційним кліматом родини та самосприйняттям дитини.

Встановлено, що ефективна психологічна підтримка формування самооцінки дитини потребує комплексного підходу, який охоплює не лише роботу з дитиною, а й оптимізацію системи дитячо-батьківської взаємодії. Саме тому структура програми включає інформаційно-просвітницький, навчально-розвивальний та інтегративний блоки, спрямовані на формування підтримувальної сімейної комунікації, розвиток позитивного самосприйняття дитини та підвищення психологічної компетентності батьків.

У процесі розробки програми було визначено її мету, завдання та основні принципи реалізації, серед яких особливого значення набувають принципи системності, безоцінковості, емоційної підтримки, вікової адекватності, добровільності та екологічності психологічного впливу. Врахування зазначених принципів забезпечує створення психологічно безпечного середовища для дитини та сприяє розвитку конструктивної взаємодії між членами родини.

Структура програми побудована з урахуванням вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку та передбачає використання психоосвітніх, арт-терапевтичних, інтерактивних та ігрових методів роботи. Запропоновані вправи спрямовані на розвиток позитивного самосприйняття дитини, формування навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня емоційної напруги та посилення підтримувальної взаємодії у сім'ї.

Оцінювання ефективності програми передбачає комплексний підхід до аналізу змін у системі дитячо-батьківських взаємин та рівні самооцінки дитини. Визначено основні критерії результативності програми: емоційний, когнітивний, поведінковий

та системний. Використання визначених критеріїв дозволяє простежити динаміку змін у емоційному стані дитини, характері її самосприйняття та особливостях сімейної взаємодії.

Окремі елементи програми були частково апробовані у практичній діяльності та продемонстрували позитивний вплив на емоційний стан дітей, рівень сімейної підтримки та характер комунікації між батьками й дітьми. Учасники відзначали покращення взаєморозуміння, зниження емоційної напруги та більш уважне ставлення до емоційних потреб дитини.

Таким чином, розроблена програма психологічної підтримки може бути використана у практичній діяльності шкільних психологів, фахівців із сімейного консультування в роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Впровадження програми створює умови для формування більш адекватної самооцінки дитини, розвитку підтримувальної сімейної взаємодії та профілактики емоційних труднощів у молодшому шкільному віці.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку в системі сімейних взаємин засвідчив, що самооцінка є центральним інтегральним утворенням самосвідомості, яке поєднує когнітивні уявлення особистості про себе та емоційно-ціннісне ставлення до власних якостей. Самооцінка виконує регулятивну, захисну та розвивальну функції, виступаючи важливою передумовою психологічного благополуччя, соціальної адаптації та особистісної самореалізації. Встановлено, що самооцінка не є статичним утворенням, а формується та змінюється під впливом соціального досвіду, міжособистісної взаємодії та особливостей сімейного середовища.

У межах теоретичного аналізу обґрунтовано, що сім'я виступає первинним і найбільш значущим інститутом соціалізації, у межах якого закладаються основи дитячого самосприйняття. Саме у сімейному середовищі дитина отримує перший досвід оцінювання власних дій, поведінки та особистісних якостей, що надалі визначає характер її ставлення до себе. Показано, що емоційне прийняття, підтримка, характер комунікації та особливості взаємодії між членами родини безпосередньо впливають на формування образу «Я» дитини та рівень її самооцінки.

Аналіз стилів сімейного виховання засвідчив, що стилі виховання є одним із ключових чинників формування самооцінки молодшого школяра. Встановлено, що демократичний стиль виховання, заснований на підтримці, повазі та конструктивному діалозі, сприяє розвитку адекватної самооцінки, впевненості у власних можливостях та позитивного самосприйняття дитини. Натомість авторитарний стиль виховання, емоційна холодність, надмірна критичність або гіпопротекція призводять до формування тривожності, невпевненості та заниженої самооцінки дитини. Водночас гіперпротекція та попустительський стиль виховання можуть спричиняти розвиток неадекватно завищеної або залежної самооцінки, що ускладнює процес соціальної адаптації дитини.

На основі теоретичного аналізу встановлено існування механізмів трансгенераційної передачі самооцінки, за яких батьки несвідомо транслюють власні

установки, рівень самоприйняття та моделі самоставлення наступному поколінню. Таким чином, внутрішньоособистісні труднощі батьків можуть відображатися на особливостях формування самооцінки дитини та характері її взаємодії з навколишнім середовищем.

В емпіричному дослідженні встановлено наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між особливостями сімейної взаємодії та рівнем самооцінки дітей молодшого шкільного віку. Результати дослідження підтвердили, що позитивний емоційний клімат у родині та підтримувальне ставлення батьків сприяють формуванню більш адекватної та стійкої самооцінки дитини. Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного прийняття дитини батьками та рівнем її самоповаги, що свідчить про важливість підтримувальної сімейної атмосфери для розвитку впевненості у собі та емоційної стабільності дитини.

Водночас зафіксовано негативний вплив батьківських установок, пов'язаних зі знеціненням, надмірною критикою та сприйняттям дитини як «маленького невдахи». Встановлено, що подібні моделі взаємодії сприяють формуванню заниженої самооцінки, підвищеної тривожності та невпевненості у власних можливостях. Емпіричні дані засвідчили, що критика, спрямована на особистість дитини, а не на конкретний вчинок чи результат діяльності, негативно впливає на процес формування позитивного образу «Я».

У дослідженні підтверджено наявність прямого взаємозв'язку між самооцінкою батьків та самооцінкою їхніх дітей. Отримані результати свідчать про дію механізмів ідентифікації та соціального наслідування, у межах яких дитина засвоює моделі самоставлення значущих дорослих. Це підтверджує необхідність комплексної психологічної роботи не лише з дитиною, а й із батьками, їхніми виховними установками та особливостями сімейної комунікації.

Аналіз результатів проєктивних методик, зокрема «Сімейної соціограми» та малюнкових тестів, дозволив виявити приховані особливості сімейної динаміки, які впливають на формування дитячого самосприйняття. Встановлено, що емоційна дистанція між членами родини, порушення психологічних кордонів та високий рівень

конфліктності негативно позначаються на розвитку самооцінки дитини та можуть спричиняти внутрішню невпевненість і зумовити труднощі соціальної адаптації.

На основі результатів дослідження було розроблено та теоретично обґрунтовано програму психологічної підтримки формування адекватної самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах сім'ї. Програма спрямована на гармонізацію дитячо-батьківських взаємин, розвиток підтримувальної сімейної комунікації, формування навичок емоційної саморегуляції та підвищення психологічної компетентності батьків. До структури програми включено інформаційно-просвітницький, навчально-розвивальний та інтегративний блоки, що забезпечують комплексний вплив на систему сімейної взаємодії. Окремі елементи програми були частково апробовані у практичній діяльності та продемонстрували позитивний вплив на емоційний стан дітей, рівень сімейної підтримки та характер комунікації між членами родини.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що самооцінка дитини є складним сімейним конструктом, який формується у системі взаємодії «батьки – дитина» та залежить від особливостей сімейного виховання, емоційного клімату родини й особистісних характеристик батьків. Формування адекватної самооцінки в онтогенезі потребує комплексного підходу, що поєднує підтримувальну сімейну взаємодію, розвиток емоційної компетентності та психологічну просвіту батьків.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі шкільних психологів, соціальних педагогів, фахівців із сімейного консультування в роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Розроблена програма психологічної підтримки може бути використана для профілактики емоційних труднощів, гармонізації сімейної взаємодії та формування позитивного самосприйняття дитини.

Перспективи подальшого дослідження проблеми полягають у більш глибокому вивченні механізмів трансгенераційної передачі самооцінки, дослідженні особливостей впливу сімейної системи на розвиток самосвідомості дитини в різні

вікові періоди, а також у подальшій апробації та вдосконаленні програм психологічної підтримки для сімей із різними типами дитячо-батьківських взаємин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
3. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Еллада, 2012. 608 с.
4. Ващенко Г. Г. Виховний ідеал. Полтава : Полтавський вісник, 1994. 191 с.
5. Вірна Ж. П. Психологія самодопомоги: стратегії та техніки. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 212 с.
6. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
7. Галян І. М. Психологія самосвідомості особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 232 с.
8. Гірняк С., Гірняк А. Психологія сім'ї : навч. посіб. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2018. 196 с.
9. Говорун Т. В. Соціалізація статі та психологія суб'єкта. Київ : Вища школа, 2004. 320 с.
10. Губенко О. В. Психологія формування самооцінки творчої особистості. Київ : Слово, 2014. 208 с.
11. Дзюбко Л. В., Гриценко Л. І. Психологічні аспекти формування самооцінки молодшого школяра. Київ : Шкільний світ, 2007. 128 с.
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федотова Т. В. Психодіагностика особистості у кризових станах. Київ : КНТ, 2016. 232 с.
13. Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність — рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Психологічні науки: теорія і практика. 2022. С. 45–52.
14. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
15. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника. Київ : Стилос, 2000. 336 с.

16. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2004. 400 с.
17. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
18. Котлярова С. В. Психологічні особливості формування самооцінки молодших школярів у сім'ї. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 12. С. 88–95.
19. Кузікова С. Б. Теорія і практика психологічної корекції : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2012. 384 с.
20. Максименко С. Д. Генезис здійснення особистості. Київ:ТОВ«КММ», 2006. 252 с.
21. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : Видавець Захаренко М. О., 2007. 296 с.
22. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
23. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 487 с.
24. Олексієнко Л. Психологічні чинники впливу сімейного виховання на самооцінку дитини. Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія. 2017. № 1(6). С. 42–46.
25. Павелків В. Р. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Кондор, 2011. 376 с.
26. Потапчук Є. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2012. 182 с.
27. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
28. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ:Видавець Ешке О. М., 2001. 427 с.
29. Татенко В. О. Суб'єкт психічної активності: соціогенетичний аспект. Київ : Либідь, 1996. 304 с.
30. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
31. Туриніна О. Л. Психологія творчості : навч. посіб. Київ : МАУП, 2007. 160 с.
32. Фурман А. В. Психологія особистості: ціннісно-орієнтовний підхід. Тернопіль : ТНЕУ, 2010. 464 с.

33. Чепелєва Н. В. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі. Київ : Педагогічна думка, 2013. 232 с.
34. Щербан Т. Д. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2004. 158 с.
35. Яворська-Ветрова О. В. Психологічні особливості розвитку почуття самоцінності у дитини. Київ : Логос, 2009. 184 с.
36. Adler A. Understanding Human Nature. New York : Greenberg, 1927. 286 p.
37. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.
38. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. London : Routledge, 1988. 192 p.
39. Burns R. C., Kaufman S. H. Kinetic Family Drawing (KFD). New York : Brunner/Mazel, 1972. 160 p.
40. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco : W. H. Freeman, 1967. 283 p.
41. Maslow A. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954. 411 p.
42. Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge : Harvard University Press, 1974. 280 p.
43. Olson D. Circumplex Model of Family Systems. Journal of Family Therapy. 2000. Vol. 22. P. 144–167.
44. Rogers C. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
45. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Мета програми: Оптимізація сімейного мікроклімату, навчання батьків ефективним методам підтримки та розвиток позитивного «Я-образу» у дітей. Програма спрямована на формування гармонійних взаємин у сім'ї, підвищення психологічної компетентності дорослих та розвиток особистісних ресурсів дитини.

Блок I. Інформаційно-просвітницький (для батьків)

Мета: Підвищення психологічної грамотності батьків щодо проблеми закономірностей формування самооцінки дитини та розвитку її особистості.

Заняття 1. Самооцінка як дзеркало відносин

Формат: Лекція-дискусія.

Зміст: Розглядається механізм формування самооцінки через взаємодію з батьками, зокрема концепція «дзеркального Я», відповідно до якої дитина формує уявлення про себе через реакції значущих дорослих. Аналізується вплив сімейного мікроклімату, рівень тривожності батьків, стиль виховання (авторитарний, демократичний, гіперопіка) на розвиток впевненості дитини. Батьки залучаються до рефлексії власного сприйняття дитини та усвідомлення впливу власних очікувань.

Методи: Міні-лекція, групове обговорення, рефлексивна вправа «Якою я бачу свою дитину?».

Заняття 2. Мистецтво критики та похвали

Формат: Тренінг навичок.

Зміст: Формування навичок конструктивного зворотного зв'язку. Опрацювання техніки «Я-повідомлень», що дозволяє висловлювати невдоволення без приниження особистості дитини. Аналізуються типові батьківські установки, деструктивні ярлики та сценарії, які негативно впливають на самооцінку дитини. Учасники вчаться трансформувати критику у підтримувальні висловлювання.

Методи: Рольові ігри, вправа «Перефразуй критику», аналіз ситуацій (кейсів).

Блок II. Навчально-розвивальний (для дітей)

Мета: Усвідомлення власної цінності, розвиток позитивної самооцінки та формування вольових якостей.

Заняття 3. Мій острів скарбів

Формат: Арт-терапевтичне заняття.

Зміст: Діти створюють символічний «острів», на якому розміщують свої позитивні якості, здібності та досягнення у вигляді «будиночків». Це сприяє усвідомленню власних ресурсів та підвищенню самоцінності. У процесі обговорення діти вчаться вербалізувати свої сильні сторони та приймати себе.

Методи: Малювання, елементи казкотерапії, презентація власної роботи.

Заняття 4. Сходинок успіху

Формат: Терапевтичне моделювання.

Зміст: Використовується метафора «сходинок» як шляху особистісного розвитку. Дитина визначає своє поточне місце та бажаний рівень («Ідеальне Я»), після чого формує конкретні кроки для досягнення мети. Розвиваються навички саморегуляції, планування та відповідальності за власний розвиток.

Методи: Візуалізація, робота з моделями, індивідуальне планування.

Блок III. Інтегративний (діти + батьки)

Мета: Зміцнення емоційних зв'язків, розвиток довіри та навичок ефективної взаємодії у сім'ї.

Заняття 5. Сімейний колаж

Формат: Спільна творча діяльність.

Зміст: Родина створює спільний колаж на тему «Наша щаслива родина», що дозволяє візуалізувати сімейні цінності, очікування та ресурси. У процесі роботи спостерігається розподіл ролей, стиль взаємодії та рівень підтримки між членами родини.

Методи: Колажування, обговорення результатів, рефлексія.

Заняття 6. Жива соціограма

Формат: Процесуальна вправа.

Зміст: Учасники відтворюють структуру сімейних взаємин у просторі, визначаючи дистанцію, емоційну близькість та ієрархію. Це дозволяє усвідомити межі особистого простору та особливості взаємодії у сім'ї. Після виконання вправи проводиться обговорення емоційного досвіду учасників.

Методи: Просторове моделювання, елементи сімейної терапії, шеринг.

Очікувані результати

Реалізація програми сприятиме зниженню рівня конфліктності у сім'ї, підвищенню рівня самоприйняття та впевненості у дітей, формуванню адекватної самооцінки дітей, а також розвитку у батьків навичок емпатійного, підтримувального та конструктивного спілкування.