

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«Вплив батьківського виховання на формування самооцінки
підлітків»**

Виконала:

студент(ка) 4 курсу, групи ПС-42

спеціальності 053 «Психологія»

Охват І. Ю.

Керівник:

к. психолог. н., доцент кафедри клінічної та
реабілітаційної психології, доц. Іванцев Л.І.

Рецензент:

к. психолог. н., доцент кафедри загальної
психології, доц. Карпюк Ю.Я

м. Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Самооцінка як психологічне явище: сутність, структура, функції	6
1.2. Батьківське виховання як чинник формування самооцінки	14
1.3. Вплив сімейного виховання на формування самооцінки у дітей підліткового віку	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ	35
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного фрагменту дослідження	39
2.3. Практичні рекомендації щодо покращення батьківського впливу на самооцінку підлітків	49
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві проблема впливу батьківського виховання на формування самооцінки підлітків набуває особливої актуальності. Багато батьків не завжди усвідомлюють, як їхня поведінка та виховні стилі впливають на емоційний і психологічний стан дитини. Неправильне виховання може призводити до невпевненості, тривожності або агресивності у підлітків. Підлітковий вік — це період значних фізіологічних, психологічних і соціальних змін, які безпосередньо впливають на формування самооцінки. Самооцінка визначає, як підліток сприймає себе, будує взаємини з оточуючими та планує своє майбутнє. Важливу роль у цьому процесі відіграє атмосфера в родині та стиль спілкування між батьками і дітьми. Непорозуміння, надмірний контроль або байдужість з боку батьків часто стають причинами формування заниженої самооцінки. Натомість підтримка, довіра і повага з боку дорослих сприяють розвитку впевненості в собі та відповідальності. Спілкування в родині має бути гуманістичним, діалогічним і заснованим на взаємоповазі. Через наслідування поведінки батьків підлітки засвоюють основи соціальної взаємодії та моральних цінностей. Саме родинне виховання закладає базу для формування адекватної самооцінки та особистісної стійкості. Психологічний клімат у сім'ї безпосередньо впливає на психічне здоров'я і емоційний стан підлітка. Формування здатності до самопізнання та критичного мислення також починається у сімейному середовищі. Тому дослідження ролі батьківського виховання у становленні самооцінки є важливим для розвитку гармонійної, впевненої у собі особистості.

Проблема впливу батьківського виховання на формування самооцінки підлітків має глибоку теоретичну базу. Значний внесок у вивчення дитячо-батьківських відносин зробили класики психології, такі як Л. Виготський, Г. Костюк, З. Фрейд, С. Холл, Д. Бомрінд, Е. Маккобі, Д. Мартін. Вони заклали основи розуміння ролі родини у розвитку особистості дитини. У своїх працях

вчені акцентували увагу на важливості емоційного контакту, стилю виховання та особливостей взаємодії між батьками і дітьми. За останнє десятиліття інтерес до цієї теми лише зріс. Серед сучасних дослідників дитячо-батьківських відносин варто виділити Е. Ейдемільера, А. Варгу, М. Боришевського, Н. Максимову. Їхні роботи деталізують механізми впливу виховання на емоційний стан та самооцінку підлітків. Дослідження вказують на важливість врахування вікових особливостей і соціальних умов у процесі виховання. Теоретична база дає змогу глибше розуміти складність формування самооцінки в підлітковому віці та важливість правильного батьківського впливу.

Об'єкт дослідження: самооцінка підлітків

Предмет дослідження: вплив стилю батьківського виховання на формування самооцінки підлітків

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив особливостей батьківського виховання на формування самооцінки підлітків

Гіпотезою дослідження виступає припущення про те, що існує взаємозв'язок між стилем батьківського виховання та самооцінкою підлітка.

Завдання дослідження:

- вивчити особливості самооцінки як психологічного явища її сутність, структуру, функції;
- розкрити особливості батьківського виховання як чинник формування самооцінки;
- розглянути вплив сімейного виховання на формування самооцінки у дітей підліткового віку;
- здійснити організацію емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик;
- провести аналіз та інтерпретація результатів емпіричного фрагменту дослідження;

- розглянути практичні шляхи оптимізації батьківського впливу на формування самооцінки у підлітковому віці.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань було застосовано поєднання теоретичних та емпіричних методів. Це включало аналіз наукових джерел, класифікацію і систематизацію зібраної інформації. Отримані дані були узагальнені для формулювання висновків та рекомендацій.

База дослідження. В дослідженні прийняли участь 20 підлітків у віці 13-14 років, з них 12 дівчат та 8 хлопців та їх батьки (20 осіб у віці 35-45 років). Косівсько-Полянська ЗЗСО І-ІІІ.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Самооцінка як психологічне явище: сутність, структура, функції

Самооцінка є важливим психологічним явищем, яке відображає уявлення людини про власну значущість, здібності та особистісні якості. Вона формується у процесі соціалізації та активно впливає на розвиток особистості в різні періоди життя. Самооцінка має складну структуру і включає емоційне ставлення людини до самої себе, рівень домагань та уявлення про свої можливості. Вона виконує низку важливих функцій: регулює поведінку, визначає рівень активності, сприяє саморозвитку або, навпаки, може обмежувати його. Дослідження самооцінки дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації особистості в суспільстві та її психологічне благополуччя. Самооцінка особистості впливає на те, як ми ведемо себе, якою є наша активність та як ми взаємодіємо з іншими людьми. Ця оцінка формує наше емоційне ставлення до себе і фактично виступає своєрідним регулятором нашої поведінки і діяльності. В сучасній психології самооцінка постійно привертає увагу дослідників, що досліджують її структуру, функції, як вона формується, і як взаємодіє з іншими аспектами нашої особистості. В процесі розвитку та формування особистості велике значення відводиться її активності та самооцінці. Самооцінка виступає внутрішнім психофізичним явищем для особистісної активності і важливим фактором у фізичному, психічному та соціальному розвитку. Ця потреба пов'язана з бажанням самовираження та зусиллям знайти своє місце у житті, отримати визнання як член суспільства в очах оточуючих та у власних очах[3,с.465].

Самооцінка формується не тільки педагогічним впливом, але й під впливом батьків, однолітків і громадської думки. У гімназії, де учні проводять більшу частину часу, вчителі мають значний вплив. Завдання вчителя полягає в

формуванні адекватної самооцінки особистості, оскільки на цьому етапі важливо навчити його розуміти та оцінювати свої здібності та якості, як позитивні, так і негативні, з правильною позицією стосовно себе. Сутність самооцінки особистості полягає в тому, як ми оцінюємо свої внутрішні якості, які відображаються в нашій особистості, в наших здібностях, досягненнях і нашому способі життя. Дані аспекти можуть включати зовнішній вигляд, професійний успіх, рівень освіти, наші взаємини з оточенням, а також самоповагу та інші фактори [4,с.170].

Всі ми періодично аналізуємо свої риси характеру, виявляючи як позитивні, так і негативні сторони в собі. Самооцінка, в термінах психології, відображає нашу здатність усвідомлювати власні дії та формувати уявлення про себе, оцінювати свої навички, вміння, особисті якості, і в той же час визначати власні достоїнства та недоліки. Це важливо для того, щоб бути критичними до себе, ставити перед собою цілі, досягати їх, порівнювати свої можливості з вимогами в різних сферах життя, ретельно аналізувати свої дії та приймати обґрунтовані рішення. Самооцінка, крім впливу на загальну поведінку особистості, взаємодіє з конфліктними ситуаціями. Зауважено, що особистості з вищим рівнем самооцінки частіше проявляють конфліктну поведінку та виявляють суперництво при вирішенні конфліктів. Зрозуміло, що завищена самооцінка може виступати провокаційним фактором для конфліктного спрямування особистості[10,с.12].

Термін "самооцінка" був уведений у науковий обіг Вільямом Джеймсом, який пов'язував його із базовими емоційними реакціями людини, такими як гнів чи задоволення. У широкому сенсі самооцінка відображає ступінь задоволеності особистості собою, своїми діями, можливостями та досягненнями. Сучасні дослідження пропонують різні підходи до розуміння сутності цього поняття. К. Роджерс розглядає самооцінку як складову частину Я-концепції, яка формується у процесі спілкування із значущими іншими людьми. А. Маслоу пов'язує самооцінку з ієрархією потреб, підкреслюючи її роль у задоволенні потреб у любові, приналежності та самоповазі. А. Бахвалова трактує самооцінку як узагальнене

емоційне ставлення до себе, що поєднує як позитивні, так і негативні оцінки власної особистості. Л. Бегеза підкреслює важливість самооцінки для формування особистості, акцентуючи на її мотиваційній функції[]. Ж.Гордєєва вказує на взаємозв'язок самооцінки із процесами самопізнання, самовідношення та саморегуляції поведінки[4,с.172]. Р. Бернс описує самооцінку як елемент Я-образу, що включає установки й уявлення про самого себе. М. Апетян вважає самооцінку центральним елементом особистісної структури, який визначає соціальну адаптацію та міжособистісну поведінку. Т.Прокопенко розглядає самооцінку як внутрішню умову, яка забезпечує саморегуляцію діяльності людини. Незважаючи на різноманіття підходів, усі дослідники погоджуються, що самооцінка має емоційні та когнітивні складові. Формування самооцінки значною мірою залежить як від особистого досвіду, так і від соціального середовища, у якому зростає і розвивається людина[30,с.70].

Самооцінка особистості може бути розглянута крізь призму трьох основних підходів, що дозволяють краще зрозуміти її сутність. Перший підхід базується на порівнянні реального "Я" із ідеальним образом "Я", що відображає ступінь відповідності між наявними характеристиками особистості та бажаними стандартами. Другий підхід акцентує увагу на інтерпретації реакцій соціального оточення на поведінку індивіда, адже зовнішня оцінка значущих людей суттєво впливає на самосприйняття. Третій підхід розглядає самооцінку як оцінку власної ідентичності через успіхи або невдачі у різних сферах діяльності[28,с.79].

Таким чином, самооцінка формується на основі суб'єктивного сприйняття власних досягнень і соціальної оцінки. Відсутність любові та підтримки може призводити до виникнення внутрішніх емоційних проблем, які залишаються актуальними впродовж життя. Почуття гідності, що формується через повагу та підтримку оточуючих, також відіграє важливу роль у створенні позитивної самооцінки. Крім того, почуття компетентності сприяє вірі у власні сили та впевненості у подоланні труднощів[]. За класифікацією С. Савицька, самооцінку

поділяють залежно від рівня та стабільності. За рівнем самооцінка може бути високою (у тому числі неадекватно завищеною), середньою (адекватною) або низькою (заниженою). Щодо стабільності, розрізняють стабільну самооцінку, притаманну впевненим особистостям, і плаваючу, що характеризується залежністю від думки оточення та власних успіхів або поразок. Окрім цього, за предметом відображення внутрішньої реальності виділяють кілька типів самооцінки. Перший тип охоплює життєві цілі, наміри та прагнення особистості, тобто її інтенційний аспект. Другий тип самооцінки пов'язаний із пізнавальними та інтелектуальними здібностями індивіда. Третій тип відображає психофізіологічні, фізичні та характерологічні особливості людини, тобто її особистісні властивості[31,с.73].

Становлення самооцінки особистості розпочинається на ранніх етапах життя та розвивається протягом всього життєвого шляху. Важливі психологічні передумови для формування самооцінки включають:

1.Дошкільник вік (3-6 років). На цьому етапі діти починають формувати свідомість про себе та розпізнавати власні характеристики. Вони вражаються реакціями оточуючих, що сприяє розвитку перших елементів самооцінки.

2.Шкільний вік (7-12 років). У даний період діти активно порівнюють себе з іншими, що може впливати на їхню самооцінку. Взаємодія з однолітками та дорослими впливає на усвідомлення власних сильних і слабких сторін.

3.Підлітковий вік (13-18 років). У цей період самооцінка стає більш складною і розвиненою. Підлітки починають більше уваги приділяти своєму вигляду, успіхам у навчанні та взаєминам з оточуючим середовищем.

4.Юнацький вік (19-25 років). Період ідентифікації особистості і самооцінка стають докладнішими. Молодь шукає своє місце в суспільстві, а це впливає на формування їхньої самооцінки.

5.Дорослий вік (25 років і старше). Самооцінка в даний час може продовжувати змінюватися, особливо в контексті кар'єрного розвитку, особистих відносин та самореалізації[38,с.11].

Психологічні передумови для становлення самооцінки включають взаємодію з оточуючими, соціокультурний контекст, внутрішні переживання та розвиток самосвідомості. Потрібно враховувати, що самооцінка є динамічним процесом, і вона може піддаватися змінам протягом усього життя.

Розвиток особистості - це трансформації, під час яких індивід розвиває здатність постановки та розв'язання все більш складних завдань. У ході реалізації цих завдань розкриваються здібності особистості, розширюється творчий потенціал, і виникає можливість вирішення нових завдань. Самооцінка, звісно ж, піддається впливу думок та оцінок інших людей, а також набутих психологічних знань. Проте вирішальними факторами у формуванні самооцінки є, з одного боку, реальні досягнення та успіхи в діяльності особистості, а з іншого боку, рівень власних вимог. При адекватній самооцінці особистість правильно співвідносить свої можливості та здібності, демонструє критичне ставлення до себе, об'єктивно оцінює свої невдачі та успіхи, ставить перед собою реалістичні цілі. Важливо, що цей процес оцінки не обмежується лише власними критеріями, а також передбачає реакцію оточуючих - колег та близьких людей. Іншими словами, адекватна самооцінка є результатом постійного пошуку об'єктивного уявлення про себе, уникаючи як переоцінки, так і занадто суворої самокритики у відношенні свого спілкування, поведінки, діяльності та емоцій[24,с.52].

Відповідно до поглядів Ю. Ліпковської, самооцінку можна поділити на два основних види: адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка характеризується об'єктивним і реалістичним співвідношенням власних можливостей і досягнень. Вона включає критичне ставлення до своїх вчинків, вміння оцінювати як успіхи, так і невдачі без надмірної емоційної реакції. Особи з адекватною самооцінкою встановлюють перед собою досяжні, реалістичні цілі та демонструють здатність

гнучко адаптуватися до обставин. Натомість неадекватна самооцінка проявляється у двох формах: завищеній або заниженій. Завищена самооцінка зумовлює формування ідеалізованого образу себе, який не відповідає реальним можливостям. Занижена самооцінка, навпаки, сприяє недооцінюванню власних досягнень та значущості для інших[20,с.61]. О. Олійник вказує, що найсприятливішою для особистісного розвитку є адекватно висока самооцінка. Така самооцінка передбачає високий рівень збігу реального "Я" з еталонною моделлю, що отримує підтримку в соціальному середовищі. У випадку неадекватно завищеної самооцінки індивід може переоцінювати свої можливості, виявляти зарозумілість та не сприймати конструктивну критику. Адекватно низька самооцінка може штовхати людину до пошуку нового соціального середовища або знижувати рівень домагань та активності. Неадекватно занижена самооцінка часто спричиняє невпевненість у власних силах, що веде до обмеження соціальних контактів, труднощів у навчанні, самореалізації й побудові дружніх стосунків[26,с.169]. Т. Прокопенко пропонує інший підхід до класифікації самооцінки, розрізняючи актуальну та потенційну її форми. Актуальна самооцінка відображає рівень самосприйняття, який особистість має на даний момент[30,с.72]. Натомість потенційна самооцінка пов'язана з амбіціями та прагненнями особистості щодо самореалізації. А. Пасічніченко розглядає самооцінку як двокомпонентне утворення, що включає когнітивний та емоційний аспекти. Когнітивна самооцінка формується на основі знань про себе, здобутих через взаємодію з іншими людьми. Емоційна самооцінка відображає суб'єктивний рівень задоволеності собою та власним життям[29,с.75].

Формування самооцінки визначається рядом факторів і може відбуватися протягом усього життя. Оптимальні рівні самооцінки, такі як «високий», «вище за середній» і «середній», відображають позитивне ставлення особистості до себе та своїх можливостей. Позитивна самооцінка сприяє самовдосконаленню та розвитку, але існує ризик неадекватної самооцінки. Завищена самооцінка може

викликати ідеалізацію власних здібностей та уникнення реальності. Людина, яка перебільшує свої досягнення, може уникати визнання помилок і ігнорувати невдачі, що може призвести до втрати об'єктивності. З іншого боку, занижена самооцінка може призвести до невпевненості, боязкості та обмеження здібностей. Людина з низькою самооцінкою може не прагнути до важко досяжних цілей, обмежуючись лише повсякденними завданнями[29].

Структура самооцінки є багатокомпонентною і включає кілька основних елементів, що взаємопов'язані між собою. Перш за все, важливо виділити когнітивний компонент, який стосується уявлень людини про власні якості, здібності, досягнення та недоліки. Він формує базу знань про себе, яку особистість використовує для самоаналізу. Другим важливим елементом є емоційний компонент, що відображає емоційне ставлення людини до себе — почуття гордості, задоволення або, навпаки, розчарування й незадоволення. Третім компонентом структури самооцінки є поведінковий аспект, який виявляється у конкретних вчинках, що підтверджують або спростовують власну оцінку.

Самооцінка також має рівневу організацію: вона може охоплювати як загальну оцінку себе як особистості в цілому, так і часткові оцінки у певних сферах діяльності, наприклад, у навчанні, спілкуванні або професійній сфері. Важливу роль у структурі самооцінки відіграє також ідеальний образ «Я», тобто уявлення про те, якою людиною прагне стати. Співвідношення реального та ідеального «Я» визначає рівень задоволеності собою. Крім того, до структури самооцінки входить рефлексивний компонент — здатність оцінювати себе очима інших людей. Особливістю побудови самооцінки є її багатовимірність: вона може одночасно містити як позитивні, так і негативні оцінки різних сторін особистості. Важливо також зазначити, що самооцінка може бути стійкою або мінливою залежно від ситуаційних чинників та життєвого досвіду. Її структура змінюється з віком та під впливом життєвих подій. Адекватність самооцінки залежить від збалансованого розвитку всіх її компонентів. Формування гармонійної структури

самооцінки є необхідною умовою особистісного зростання і психологічного благополуччя. Отже варто зазначити що структура самооцінки — це складна система, яка відображає процеси самопізнання, самосприйняття та саморегуляції особистості[27,с.97-98].

Аналізуючи психолого-педагогічну літературу, можна стверджувати, що самооцінка виконує низку важливих функцій у розвитку особистості.

1.Однією з провідних є мотиваційна функція. Вона полягає в тому, що самооцінка впливає на формування мотивів, цілей та ідеалів людини. Завдяки їй особистість розуміє, чого прагне, і визначає причини власної активності. Самооцінка допомагає визначити значущість завдань та стимулює зусилля для їх досягнення.

2.Орієнтаційна функція самооцінки забезпечує здатність особистості орієнтуватися у власних можливостях і доцільно оцінювати свої дії. Вона дозволяє людині адекватно оцінити своє місце в групі та розуміти соціальні вимоги. Завдяки орієнтаційній функції індивід краще усвідомлює свої сильні та слабкі сторони.

3.Регулятивна функція самооцінки виявляється в здатності до саморегуляції поведінки. Людина вчиться контролювати свої дії відповідно до поставлених цілей і не відхилятися від намічених планів. Вона мобілізує внутрішні ресурси, сприяє подоланню труднощів і досягненню результатів.

4.Рефлексивна функція самооцінки виявляється у здатності особистості усвідомлювати власну діяльність. Людина аналізує свої вчинки, обґрунтовує вибір певної поведінки і оцінює її ефективність. Рефлексія допомагає виявити помилки та коригувати стратегії подальших дій[17,с.107].

Усі функції самооцінки взаємопов'язані та забезпечують цілісність процесів самопізнання і саморозвитку особистості. Самооцінка сприяє встановленню балансу між внутрішніми прагненнями та зовнішніми умовами. Вона допомагає людині не лише адаптуватися до оточення, а й активно змінювати себе та навколишній світ.

Отже, самооцінка як психологічне явище формується під впливом комплексу різноманітних чинників. Її становлення починається ще у дитячі роки та безперервно розвивається протягом усього життя індивіда. Вагому роль у цьому процесі відіграють стосунки з близькими людьми, умови сімейного виховання та особливості соціального середовища. Внутрішні особистісні риси також істотно впливають на характер і динаміку розвитку самооцінки. Адекватна самооцінка виникає в результаті гармонійної взаємодії власного сприйняття себе та оцінок, отриманих від оточуючих. Формування стійкого образу «Я» є ключовим чинником особистісного розвитку та успішної адаптації в суспільстві. Психологічні передумови становлення самооцінки охоплюють емоційні, когнітивні та соціальні компоненти, що перебувають у тісній взаємодії. Самооцінка є важливою структурною характеристикою особистості, яка впливає на її життєві стратегії, поведінку та міжособистісні відносини.

1.2. Батьківське виховання як чинник формування самооцінки

Батьківське виховання відіграє ключову роль у формуванні самооцінки дитини, впливаючи на її психологічний розвиток і соціальну адаптацію. Стиль виховання, який застосовують батьки, визначає, як дитина сприймає себе, свої можливості та місце в суспільстві. Авторитетний, авторитарний чи ліберальний підходи до виховання можуть по-різному формувати рівень впевненості та самоповаги у дітей. Позитивна батьківська підтримка, визнання досягнень і створення безпечного емоційного середовища сприяють розвитку високої самооцінки. Натомість надмірна критика, ігнорування потреб дитини чи гіперопіка можуть призводити до низької самооцінки та невпевненості. Батьківське виховання є одним із найвпливовіших чинників, що визначають психологічне благополуччя та самосприйняття особистості. Батьківське виховання є ключовим

чинником у формуванні самооцінки дитини, що підтверджується численними науковими дослідженнями. Стиль взаємодії батьків з дитиною безпосередньо впливає на її уявлення про себе, рівень впевненості та емоційний добробут[14].

У дослідженні А. Пасічніченко розглянуто вплив стилів батьківського виховання на становлення самооцінки підлітків. Зокрема, авторка підкреслює, що демократичний стиль виховання, який характеризується підтримкою, емоційною теплотою та помірним контролем, сприяє формуванню позитивної самооцінки у дітей. Натомість авторитарний стиль, що передбачає жорсткий контроль та високі вимоги, може призводити до заниженої самооцінки та почуття неповноцінності у підлітків. Батьківське виховання є одним із ключових чинників формування самооцінки дитини, оскільки дитячо-батьківські відносини створюють основу для розвитку її самосприйняття та психологічного благополуччя. Ці відносини являють собою складну систему міжособистісних взаємодій, що формуються через спільну діяльність і комунікацію між батьками та дитиною. Батьківське ставлення, яке включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, визначає, як дитина інтерпретує власну цінність і місце в соціальному середовищі. Емоційна складова батьківського ставлення, наприклад, проявляється в рівні тепла, прийняття чи, навпаки, відстороненості, що безпосередньо впливає на формування у дитини впевненості в собі. Когнітивний компонент охоплює оцінки та установки батьків щодо здібностей і поведінки дитини, які можуть або підтримувати, або підірвати її самооцінку. Поведінковий аспект включає конкретні дії батьків, такі як похвала, критика чи обмеження, які формують у дитини уявлення про власні можливості[29,с.80].

Дослідження психологів, таких як Дж. Боулбі та А. Адлер, підкреслюють, що якість дитячо-батьківських стосунків має довгостроковий вплив на розвиток особистості. Наприклад, Боулбі наголошував на важливості безпечної прив'язаності, яка сприяє формуванню позитивної самооцінки. Натомість надмірна опіка, як зазначав Оппенгейм ще в 1899 році, може призводити до

патологічного самосприйняття, знижуючи здатність дитини справлятися з труднощами. Аналогічні висновки робили й інші дослідники, вказуючи, що надмірно опікувальна поведінка батьків може спричиняти неврози та низьку толерантність до фрустрацій у дітей. У педагогічній практиці Зелінська Т. систематизувала батьківські позиції, виділяючи типи авторитету, які впливають на самооцінку. Наприклад, авторитет придушення чи дистанції може викликати у дитини почуття меншовартості, тоді як авторитет любові та поваги сприяє формуванню здорової самооцінки[15].

Сучасні дослідження, зокрема Х. Ріхтера та Е. Ейдемільлера, звертають увагу на патологізуючі сімейні ролі, які можуть негативно позначатися на психологічному стані дитини. Наприклад, ігнорування індивідуальних потреб дитини чи надмірний контроль можуть призводити до заниженої самооцінки та невпевненості. Водночас позитивне батьківське ставлення, засноване на підтримці, розумінні та повазі, створює сприятливі умови для розвитку високої самооцінки. Типології сімейного виховання, розроблені такими вченими, як К. Роджерс і В. Сатир, підкреслюють важливість гармонійних дитячо-батьківських взаємин для формування здорового самосприйняття[5,с.10].

Таким чином, батьківське виховання, через свої емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, відіграє вирішальну роль у формуванні самооцінки, визначаючи психологічну стійкість і соціальну компетентність дитини.

Батьківське виховання суттєво впливає на формування самооцінки дитини, визначаючи її психологічний розвиток і самосприйняття. У своїй статті Т. Яблонська аналізує модель взаємодії між батьками та дитиною, яка розкриває поведінкові патерни, що формуються в процесі батьківського виховання. Ця модель показує, як батьківське ставлення впливає на самосвідомість дитини, що є важливою формою її саморегуляції. Через процес інтродекції, описаний Яблонською, внутрішні моделі батьківської поведінки переносяться на дитину, формуючи її ставлення до себе. Наприклад, постійна критика з боку батьків може

призвести до розвитку в дитини схильності до самозвинувачення, що знижує її самооцінку. Аналогічно, домінуюча позиція батьків у вихованні може сприяти надмірному самоконтролю та жорсткій саморегуляції, що також негативно позначається на самооцінці[40,с.589].

У сучасній психології батьківське виховання аналізується через такі категорії, як батьківська позиція, стиль виховання, характер взаємодії та ставлення до дитини. Ці поняття допомагають точно описати, як батьківське виховання впливає на формування особистості дитини, зокрема її самооцінки. Однак різноманітність термінів у наукових дослідженнях іноді ускладнює узагальнення результатів. Батьківське виховання, як ключовий фактор психічного розвитку дитини, залежить від низки елементів, серед яких особливе значення має емоційний зв'язок між батьками та дитиною. Емоційне прийняття та любов з боку батьків сприяють формуванню у дитини почуття безпеки й цінності, що зміцнює її самооцінку. Натомість відсутність такого зв'язку може викликати невпевненість і занижене самосприйняття[37,с.302].

До інших важливих факторів батьківського виховання належать мотиви виховання, рівень залученості батьків у взаємодію з дитиною та задоволення її базових потреб. Стиль спілкування, зокрема спосіб вирішення конфліктів, також відіграє значну роль у формуванні самооцінки. Наприклад, конструктивне спілкування сприяє розвитку впевненості, тоді як агресивний чи ігноруючий стиль може призводити до відчуття меншовартості. Соціальний контроль, що включає вимоги, заборони та їх послідовність, визначає, наскільки дитина відчуває себе компетентною у виконанні завдань. Послідовне й справедливе виховання допомагає формувати здорову самооцінку, тоді як суперечливі чи надмірно суворі підходи можуть її підірвати [35,с.29].

Процес батьківського виховання характеризується тривалими зв'язками між батьками та дитиною, які залежать від їхніх вікових особливостей і впливають на самосприйняття дитини. Одним із ключових параметрів батьківського виховання є

характер емоційного зв'язку, де любов і турбота батьків сприяють формуванню позитивної самооцінки, а прихильність дитини до батьків зміцнює її впевненість. Емоційне прийняття з боку батьків допомагає дитині відчувати себе цінною, що є основою для здорового самосприйняття. Другим важливим аспектом є мотиви виховання, які визначають, наскільки батьківські дії спрямовані на підтримку розвитку дитини, а не на задоволення власних амбіцій, що може впливати на її відчуття власної компетентності. Ступінь залученості батьків у життя дитини також має значення: активна участь сприяє формуванню у дитини почуття безпеки й значущості, тоді як відстороненість може призводити до заниженої самооцінки[32,с.101].

Задоволення емоційних і фізичних потреб дитини є ще одним важливим елементом батьківського виховання, адже увага до її потреб зміцнює віру в себе. Стиль спілкування, включаючи манеру вирішення конфліктів, формує емоційний клімат у сім'ї, який може або підтримувати, або підірвати самооцінку дитини. Наприклад, доброзичлива комунікація сприяє впевненості, тоді як авторитарний стиль може викликати страх і невпевненість. Соціальний контроль, що включає встановлення правил і вимог, також впливає на самооцінку: послідовне й справедливе виховання допомагає дитині відчувати себе компетентною. Непослідовність або надмірна суворість, навпаки, можуть спричинити почуття меншовартості. Підтримка автономії дитини є ще одним ключовим фактором, оскільки заохочення самостійності сприяє розвитку впевненості у власних силах. Натомість надмірний контроль може обмежувати ініціативу дитини, знижуючи її самооцінку. Батьківське виховання, через свої емоційні, комунікативні та регуляторні аспекти, є визначальним чинником формування самооцінки дитини[33,с.196].

Процес батьківського виховання можна оцінювати через низку показників, серед яких батьківська позиція, тип сімейного виховання та образ батьків у свідомості дитини. Батьківська позиція включає емоційне прийняття дитини,

мотиви виховання, моделі поведінки батьків і їхню задоволеність роллю вихователів. Наприклад, щире емоційне прийняття сприяє формуванню у дитини відчуття власної цінності, що зміцнює її самооцінку. Натомість байдужість чи надмірна критика можуть викликати почуття меншовартості. Мотиви батьків, спрямовані на підтримку розвитку дитини, сприяють її впевненості, тоді як егоцентричні мотиви можуть обмежувати її самовираження[25,с.60].

Тип сімейного виховання також відіграє ключову роль у формуванні самооцінки. Він визначається якістю емоційних зв'язків у сім'ї, стилем спілкування, рівнем задоволення потреб дитини та особливостями батьківського контролю. Наприклад, гармонійні емоційні зв'язки, засновані на любові та взаєморозумінні, створюють сприятливе середовище для розвитку позитивної самооцінки. Демократичний стиль спілкування, коли батьки слухають дитину та враховують її думку, сприяє формуванню впевненості у власних силах. Натомість авторитарний стиль, який характеризується жорстким контролем і обмеженням ініціативи, може призводити до заниженої самооцінки. Послідовність у застосуванні заохочень і покарань допомагає дитині відчувати передбачуваність і справедливість, що позитивно впливає на її самосприйняття[22,с.52].

Образ батьків у свідомості дитини є ще одним важливим показником, який впливає на її самооцінку. Те, як дитина сприймає батьків — як підтримуючих чи, навпаки, відсторонених — формує її уявлення про себе. Наприклад, якщо дитина бачить батьків як доброзичливих і справедливих, вона швидше розвиватиме позитивне самосприйняття. Сучасні дослідження, які розглядають дитину як активного учасника виховного процесу, підкреслюють, що її сприйняття батьків значною мірою визначає ефективність виховання. Ця зміна парадигми, що відбулася у ХХ столітті, акцентує на важливості взаємодії, де дитина є не лише об'єктом, а й суб'єктом відносин[21,с.24].

За словами В. Сухомлинського, виховання — це не лише цілеспрямовані дії, а й спосіб життя сім'ї, що постійно впливає на дитину. Характер батьківського

виховання, частота взаємодій і емоційний фон у сім'ї створюють контекст, у якому формуються уявлення дитини про себе. Позитивний емоційний клімат, де переважають підтримка й розуміння, сприяє розвитку високої самооцінки. Натомість напружені чи конфліктні відносини можуть викликати невпевненість і сумніви у власній цінності. Неявні фактори, такі як невербальна поведінка батьків чи їхні несвідомі установки, також впливають на самооцінку, навіть якщо не є частиною усвідомленого виховного процесу. Слід відзначити що батьківське виховання, через свої прямі й непрямі впливи, формує основу для психологічного благополуччя та здорової самооцінки дитини[34].

Батьківське виховання є одним із ключових чинників формування самооцінки дитини, оскільки воно визначає її психологічний розвиток, самосприйняття та здатність до соціальної адаптації. У кінці ХХ століття у суспільній свідомості відбулася значна трансформація: традиційне уявлення про дитину як пасивний об'єкт виховання поступилося місцем гуманістичному підходу. Цей підхід розглядає дитину як рівноправного учасника виховного процесу, що має власні потреби, інтереси та активну роль у формуванні своєї особистості. Сучасна психологія визначає виховання як двосторонній процес, у якому дитина не лише засвоює соціальний досвід, переданий батьками, а й активно взаємодіє з ним. Вона відбирає ті елементи виховного впливу, які відповідають її внутрішнім мотивам, цінностям і психологічним особливостям, що безпосередньо впливає на її самооцінку.

Гуманістичний підхід підкреслює, що дитина є не лише реципієнтом батьківських настанов, а й суб'єктом власного розвитку. Це означає, що її сприйняття батьківського виховання, а також її власна інтерпретація взаємодій із батьками відіграють вирішальну роль у формуванні самосприйняття. Наприклад, коли батьки створюють атмосферу підтримки й поваги, дитина відчуває себе цінною, що сприяє розвитку позитивної самооцінки. Натомість авторитарний стиль виховання, який ігнорує індивідуальність дитини, може викликати почуття

невпевненості та занижену самооцінку. Активна участь дитини у виховному процесі дозволяє їй формувати власне уявлення про себе через взаємодію з батьками, що робить її не лише об'єктом, а й співавтором виховних результатів. Така зміна парадигми у розумінні батьківського виховання акцентує на важливості емоційного зв'язку між батьками та дитиною. Емоційне прийняття, яке виражається через любов, турботу та визнання індивідуальності дитини, сприяє формуванню у неї відчуття власної гідності. Дитина, яка відчуває підтримку батьків, швидше розвиває впевненість у своїх силах і позитивне ставлення до себе. Водночас, якщо батьківське виховання характеризується надмірною критикою чи байдужістю, дитина може інтерналізувати негативні оцінки, що призводить до зниження самооцінки. Сучасні дослідження підкреслюють, що стиль спілкування батьків, їхня здатність слухати дитину та враховувати її думки також впливають на те, як вона сприймає себе[18,с.5-6].

Крім того, гуманістичний підхід наголошує на необхідності враховувати внутрішні потреби дитини у процесі виховання. Дитина, яка має можливість самостійно обирати та адаптувати елементи соціального досвіду, відчуває контроль над власним розвитком, що сприяє формуванню здорової самооцінки. Наприклад, коли батьки заохочують ініціативу дитини та підтримують її автономію, вона розвиває віру у власні можливості. Натомість надмірний контроль або ігнорування індивідуальних потреб може призводити до відчуття безпорадності та зниження самоповаги[13].

Таким чином, батьківське виховання, яке враховує дитину як активного учасника, створює сприятливі умови для розвитку її психологічного благополуччя. Сучасне розуміння батьківського виховання підкреслює важливість двосторонньої взаємодії, де активна роль дитини у формуванні власної самооцінки є не менш значущою, ніж дії батьків.

Активна участь батьків у житті дитини має значний вплив на формування її самооцінки. Важливо, щоб батьки не лише задовольняли матеріальні потреби, але

й забезпечували емоційну підтримку, створюючи безпечне середовище для розвитку. Позитивна самооцінка формується через підтримку досягнень дитини, похвалу за її успіхи та активне залучення до її життя. У таблиці нижче представлені основні аспекти батьківської участі та їхній вплив на самооцінку дитини.

Таблиця 1.1.

Вплив активної участі батьків у житті дитини на формування її самооцінки

Аспекти батьківської участі	Вплив на самооцінку дитини	Приклад дій батьків
Емоційна підтримка	Позитивно впливає на формування впевненості та самоцінності	Висловлення підтримки, обійми, похвала за досягнення
Зацікавленість до досягнень	Стимулює дитину до подальших досягнень та саморозвитку	Оцінка успіхів дитини, інтерес до її хобі та захоплень
Встановлення правил та меж	Допомагає сформувати вміння дисциплінувати себе та відповідати за свої дії	Визначення чітких меж, роз'яснення наслідків порушень
Демонстрація позитивних цінностей	Розвиває у дитини повагу до себе та інших, формує етичні принципи	Приклад поведінки, спільні розмови про цінності

Джерело: Складено автором на основі джерела[13].

Отже, активна участь батьків у житті дитини є ключовим чинником у формуванні позитивної самооцінки. Через емоційну підтримку, зацікавленість до досягнень та встановлення чітких правил батьки можуть значно покращити впевненість своєї дитини. Крім того, демонструючи позитивні цінності та поведінку, батьки створюють основу для здорової самооцінки та соціальної адаптації. Важливим є усвідомлення батьками своєї ролі у підтримці та розвитку дитини для досягнення успішного майбутнього.

У сучасних умовах батьківське виховання відіграє ключову роль у формуванні самооцінки дитини, впливаючи на її психологічний розвиток і становлення особистості. Стиль виховання, який обирають батьки, визначає, як дитина сприйматиме себе та свої можливості. Характер взаємодії між батьками та

дітьми безпосередньо впливає на рівень впевненості дитини у власних силах і її самоповагу. Батьківські стилі виховання можуть варіюватися від авторитарного, що характеризується жорстким контролем і дисципліною, до демократичного, який сприяє розвитку самостійності. Авторитарний підхід часто пригнічує ініціативу дитини, що може призводити до зниження її самооцінки та відчуття меншовартості. Натомість демократичний стиль, заснований на взаємоповазі та підтримці, сприяє формуванню позитивної самооцінки та впевненості[11,с.76].

Емоційна підтримка, похвала та віра батьків у здібності дитини є важливими факторами, що сприяють розвитку її самоповаги. Позитивне ставлення батьків допомагає дитині відчувати себе цінною, що зміцнює її віру у власні сили. На противагу цьому, надмірна критика чи негативні оцінки можуть спричинити невпевненість і занижену самооцінку. Батьки мають бути уважними до своїх слів і дій, оскільки їхня поведінка має довгостроковий вплив на психологічне благополуччя дитини. Отже, створення сприятливого виховного середовища, заснованого на підтримці та повазі, є необхідною умовою для формування здорової самооцінки та впевненості дитини[8,с.17].

Батьківська підтримка та похвала є ключовими факторами у формуванні позитивної самооцінки дитини, оскільки вони впливають на її самосприйняття та психологічний розвиток. Як первинні вихователі, батьки мають значний вплив на дитину, сприяючи розвитку її впевненості через емоційну підтримку та визнання її зусиль. Слова підтримки, які підкреслюють цінність дитини та її здатність долати труднощі, допомагають формувати уявлення про себе як про компетентну особистість. Фізичні прояви турботи, такі як обійми чи інші знаки уваги, створюють відчуття безпеки, що є важливим для зміцнення самооцінки. Ці дії сприяють розвитку емоційної стабільності та почуття прив'язаності, які є основою для позитивного самосприйняття[6].

Похвала за досягнення, зусилля чи особистісні якості дитини відіграє важливу роль у підвищенні її віри у власні можливості. Конкретна та щира

похвала, яка акцентує на специфічних успіхах чи сильних сторонах, сприяє розвитку позитивного самоусвідомлення. Наприклад, зазначення конкретних рис чи дій, які викликають захоплення, допомагає дитині усвідомити свої сильні сторони. Неправильна чи надмірна похвала, навпаки, може викликати сумніви у власній цінності, тому важливо дотримуватися балансу. Батьківська підтримка та похвала створюють сприятливе емоційне середовище, яке сприяє здоровому психологічному розвитку дитини.

Таким чином, свідоме використання цих інструментів дозволяє батькам виховувати у дітей впевненість і позитивне ставлення до себе. Батьківська роль у формуванні самооцінки є визначальною для емоційного благополуччя та становлення особистості дитини.

1.3. Вплив сімейного виховання на формування самооцінки у дітей підліткового віку

Сімейне виховання є одним із ключових чинників, що впливають на формування самооцінки у дітей підліткового віку, оскільки цей період характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості та пошуком ідентичності. Стиль взаємодії батьків із підлітком, їхнє емоційне ставлення та підходи до виховання визначають, як він сприйматиме себе та свої можливості. Підлітковий вік є особливо вразливим етапом, коли самооцінка може бути нестабільною через фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. Позитивна батьківська підтримка, визнання індивідуальності та створення атмосфери довіри сприяють розвитку впевненості та позитивного самосприйняття у підлітків. Натомість надмірна критика, авторитарний контроль чи ігнорування потреб можуть призводити до заниженої самооцінки та невпевненості. Слід відзначити що сімейне виховання відіграє вирішальну роль у формуванні психологічного

благополуччя та стабільної самооцінки підлітків. Сімейне виховання відіграє визначальну роль у формуванні самооцінки підлітків, впливаючи на їхній психологічний, соціальний і моральний розвиток. Головною метою цього процесу є створення умов для гармонійного розвитку особистості, що поєднує духовну зрілість, моральні цінності, інтелектуальний потенціал і фізичне здоров'я. Стиль сімейного виховання, який включає принципи, цінності та моделі поведінки батьків, формує у підлітка силу характеру, гуманістичне світосприйняття та цілеспрямованість. Емоційна атмосфера в сім'ї, зокрема прояв любові, турботи та підтримки з боку батьків, сприяє розвитку позитивної самооцінки, допомагаючи підлітку відчувати себе цінним і значущим. Натомість брак емоційної близькості чи надмірна критика можуть призводити до заниженої самооцінки та невпевненості[7,с.73-74].

Зміст сімейного виховання охоплює різноманітні аспекти розвитку підлітка, включаючи соціалізацію, яка є ключовим елементом формування його самооцінки. Соціалізація в сім'ї допомагає підлітку адаптуватися до суспільних норм, розвивати комунікативні навички та формувати власну ідентичність. Життєрадісне виховне середовище, створене батьками, сприяє фізичному, естетичному, професійному та духовно-моральному розвитку, що позитивно впливає на самосприйняття підлітка. Через сімейне виховання формується ціннісне ставлення до світу, яке включає повагу до природи, суспільства, праці та міжособистісних стосунків. Батьки передають підліткам знання про навколишній світ, суспільні процеси, професійну діяльність і технічні досягнення, що розширює їхній кругозір і сприяє розвитку впевненості.

Крім того, сімейне виховання спрямоване на формування інтелектуальних навичок і досвіду творчої діяльності, що допомагає підліткам відчувати себе компетентними. Батьки відіграють важливу роль у вихованні ставлення до життя, праці та інших людей, що формує моральну основу особистості. Позитивне сприйняття себе, яке виникає внаслідок підтримки батьків, сприяє розвитку

мотивації до самореалізації. Наприклад, визнання досягнень підлітка та заохочення його ініціативи зміцнюють віру у власні сили. Навпаки, авторитарний стиль виховання або ігнорування індивідуальних потреб можуть спричинити відчуття меншовартості. Сімейне виховання, через створення сприятливого емоційного та інтелектуального середовища, є вирішальним чинником у формуванні стабільної та позитивної самооцінки у підлітків[9,с.182].

Сімейне виховання є складним і багатовимірним процесом, який суттєво впливає на формування самооцінки підлітків, визначаючи їхнє самосприйняття та психологічний розвиток. Воно охоплює три основні компоненти: емоційний, когнітивний і поведінковий. Емоційний компонент відображає батьківське ставлення до підлітка, включаючи любов, турботу та емоційну підтримку, що створюють основу для позитивної самооцінки. Когнітивний компонент стосується сприйняття та розуміння батьками особливостей характеру й потреб підлітка, що впливає на формування його уявлення про себе. Поведінковий компонент включає стереотипи поведінки батьків, такі як похвала, критика чи контроль, які моделюють поведінку підлітка та його самооцінку. Сімейне виховання базується на взаємодії, співпраці та взаємовпливі між батьками і підлітками, що сприяє їхньому взаємозбагаченню. Освітній потенціал кожної сім'ї різниться, що впливає на навчальні результати та розвиток самооцінки підлітків. Сім'ї з високим виховним потенціалом, які створюють підтримуюче середовище, сприяють формуванню впевненості та позитивного самосприйняття. Підтримуючі відносини між батьками та підлітками є необхідною умовою для адекватної оцінки особистості підлітка, що зміцнює його віру у власні сили. Порівняно з іншими соціальними інститутами, сім'я має унікальні особливості, які роблять її первинним і найвпливовішим середовищем для формування самооцінки[2].

По-перше, сім'я є першим соціальним інститутом, з яким стикається підліток від народження, формуючи його базові уявлення про моральні цінності, добро і зло. Вона виступає посередником між індивідуумом і суспільством,

передаючи культурні норми, цінності та генетичний код від покоління до покоління. По-друге, сім'я формує власний спосіб життя та мікрокультуру, які відображають цінності суспільства чи окремих соціальних груп[1,с.187]. За А. Карлсоном, сім'я є мініатюрною моделлю суспільства, що визначає основи соціальних взаємодій підлітка. По-третє, емоційний характер сімейних стосунків, заснований на любові та симпатії, створює сприятливі умови для психосоціального впливу на підлітка. Такі механізми, як наслідування, навіювання чи емоційне «зараження», активізуються в сімейному середовищі та впливають на формування самооцінки. Позитивний емоційний клімат сприяє задоволенню підлітка собою та оточенням, тоді як негативні контакти можуть викликати невпевненість. По-четверте, безперервність і тривалість взаємодії з батьками, які мають різний життєвий досвід, забезпечує підліткам моделі поведінки, які вони спочатку переймають у сім'ї, а згодом застосовують у зовнішньому світі. Наприклад, підтримуюча поведінка батьків сприяє розвитку впевненості, тоді як надмірний контроль може обмежувати ініціативу та знижувати самооцінку. Сімейне виховання, через свої емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, є визначальним чинником у формуванні стабільної та позитивної самооцінки підлітків[12,с.102-103].

Сімейне виховання є ключовим чинником формування самооцінки підлітків, оскільки воно впливає на їхню соціалізацію, емоційний розвиток і самосприйняття. Згідно з дослідженнями Е. Еріксона, сім'я відіграє особливо важливу роль на ранніх етапах соціалізації, формуючи базові уявлення підлітка про себе та суспільство. Переканання і цінності батьків визначають спосіб життя сім'ї, моделі взаємодії між дорослими та підлітками, а також характер стосунків, які впливають на успішність психологічного розвитку. Емоційна атмосфера в сім'ї, створена через батьківське ставлення, сприяє засвоєнню підлітком соціально значущих цінностей, що формує його моральні орієнтири та самооцінку. Позитивні моделі взаємодії, засновані на підтримці та повазі, сприяють розвитку

впевненості, тоді як негативні можуть викликати невпевненість і занижену самооцінку. Наприклад, батьківська практика, яка не заохочує самостійність або передбачає надмірне покарання, може спричинити почуття провини, що негативно позначається на самосприйнятті підлітка[16,с.379].

Характеристики сімейного виховання, що впливають на соціалізацію та самооцінку, включають соціально-демографічну структуру сім'ї, таку як соціальний статус, вік, стать і професійна зайнятість батьків. Кількість членів сім'ї та наявність різних поколінь також впливають на виховний потенціал. Тривалість і якість спілкування між батьками та підлітком є важливим фактором: регулярна, доброзичлива взаємодія сприяє формуванню позитивної самооцінки. Психологічний клімат у сім'ї, зокрема її емоційна налаштованість, визначає, наскільки підліток відчуває себе прийнятим і цінним. Наприклад, тепла та підтримуюча атмосфера зміцнює віру підлітка у власні сили, тоді як напружений клімат може викликати відчуття незадоволеності собою[19,с.84].

Матеріально-побутові умови сім'ї також відіграють роль, оскільки стабільне середовище сприяє емоційній безпеці та впевненості. Психолого-педагогічна культура батьків, що включає їхні знання про виховання та вміння будувати гармонійні стосунки, є важливим елементом формування самооцінки. Зв'язок сім'ї з іншими соціальними спільнотами, такими як школа чи позашкільні гуртки, розширює можливості соціалізації підлітка, впливаючи на його самосприйняття. Проте сучасні українські сім'ї часто стикаються з обмеженнями виховного потенціалу через соціальні та економічні виклики. Зниження стабільності сімей, зменшення кількості дітей, послаблення традиційної ролі батька та висока зайнятість жінок ускладнюють реалізацію виховних функцій[23,с.86].

Сімейне виховання вимагає цілеспрямованості та чіткого визначення виховних завдань, що сприяють розвитку підлітка. Стилі спілкування в сім'ї, які дослідники класифікують за рівнем батьківської прихильності (теплота) та контролю (межі), суттєво впливають на самооцінку. За А. Маслоу, задоволення

базових потреб у любові та приналежності є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості. Підлітки, які отримують достатньо батьківської любові та підтримки, формують стабільну й позитивну самооцінку. Натомість брак емоційної близькості може призводити до невпевненості та труднощів у соціальній адаптації. Варто відзначити що сімейне виховання, через свої емоційні, соціальні та культурні аспекти, є визначальним фактором у формуванні самооцінки підлітків, впливаючи на їхній подальший розвиток і взаємодію з суспільством[29.с.81].

У підлітковому віці, коли починають активно розвиватися соціальні та емоційні аспекти, правильне виховання стає важливим чинником у розвитку самооцінки дитини. Існують різні стилі батьківського виховання, і кожен з них може по-різному впливати на формування у дитини почуття власної гідності, впевненості в собі та соціальної адаптації. У таблиці нижче представлено різні стилі виховання та їх вплив на самооцінку підлітків.

Таблиця 1.2.

Вплив стилів батьківського виховання на самооцінку підлітків

Стиль виховання	Опис характеристик	Вплив на самооцінку підлітка
Авторитетний	Прояви батьківської любові, гнучкі межі, підтримка прагнення до незалежності.	Підлітки впевнені в собі, ініціативні, з розвиненим почуттям власної гідності.
Авторитарний	Жорстке дотримання правил, заборони, контроль, фізичні покарання.	Формується страх перед покаранням, слабкий самоконтроль, замкнутість, тривожність.
Ліберальний	Відсутність контролю, надмірна свобода, нехтування поведінковими нормами.	Підлітки імпульсивні, мають труднощі з дисципліною, схильні до порушення норм.
Індиферентний	Відсутність уваги та любові, нехтування потребами дитини.	Підлітки агресивні, імпульсивні, часто мають проблеми з адаптацією в суспільстві.

Демократичний	Взаємодовіра, автономність, обговорення інтересів, "горизонтальний" вплив.	Висока самооцінка, емоційна стійкість, адаптивність, впевненість в собі, доброзичливість.
---------------	--	---

Джерело: Складено автором на основі джерела[14].

Різні стилі батьківського виховання безпосередньо впливають на формування самооцінки підлітка. Авторитетний стиль виховання сприяє розвитку впевненості в собі та ініціативності, тоді як авторитарний підхід може викликати почуття тривожності і слабкий самоконтроль. Ліберальне виховання може призвести до відсутності дисципліни та проблем у поведінці підлітка, а індиферентність з боку батьків часто є причиною агресивних проявів у дітей. Найкращими для формування позитивної самооцінки є демократичні сім'ї, в яких взаємодовіра, підтримка та відповідальність сприяють розвитку емоційної стійкості та самостійності підлітків. Сімейне виховання є ключовим фактором формування самооцінки підлітків, а його стиль залежить від низки об'єктивних і суб'єктивних чинників, включаючи генетичні особливості взаємовідносин у сім'ї. Вибір стилю виховання визначається рівнем освіти батьків, який впливає на їхню обізнаність у питаннях виховання та здатність застосовувати ефективні стратегії. Типи темпераменту батьків і їхня сумісність також відіграють важливу роль, оскільки емоційна взаємодія між батьками формує загальний психологічний клімат у сім'ї. Наприклад, гармонійна взаємодія батьків сприяє створенню сприятливого середовища для розвитку впевненості підлітка. Науково-педагогічна та психологічна література, яку читають батьки, формує їхні уявлення про виховні методи, що впливають на вибір демократичного чи авторитарного стилю. Традиції сімей, у яких виховувалися самі батьки, також визначають виховні підходи, оскільки вони часто відтворюють моделі поведінки своїх батьків.

Батьки є першим соціальним середовищем, з яким контактує дитина, тому їхні особистісні характеристики мають вирішальний вплив на формування її самооцінки. Емоційна теплота, турбота та підтримка з боку батьків сприяють

розвитку у підлітка почуття власної цінності, що є основою позитивної самооцінки. Наприклад, регулярне вираження любові та піклування допомагає підлітку відчувати себе захищеним і значущим. Натомість брак емоційної близькості чи надмірна критика можуть призводити до заниженої самооцінки та невпевненості. Основним завданням батьківського виховання є формування у підлітка впевненості в тому, що його люблять і цінують, що безпосередньо впливає на його самосприйняття[36,с.251].

Мотиваційна система батьків відіграє важливу роль у визначенні пріоритетів виховного процесу. Якщо виховання займає центральне місце в їхній діяльності, вони більш схильні створювати умови для гармонійного розвитку підлітка. Наприклад, свідомий вибір підтримуючого стилю виховання сприяє розвитку ініціативи та самостійності, що позитивно позначається на самооцінці. Сімейне виховання, через свої стилі та підходи, закладає основу для становлення особистості підлітка, оскільки сім'я є первинним осередком соціалізації. Вплив батьківських установок і моделей поведінки формує уявлення підлітка про себе та його місце в суспільстві[39,с.148]. Можна зазначити що виходячи з вище описаного стиль сімейного виховання, зумовлений освітніми, психологічними та культурними факторами, є визначальним у формуванні стабільної та позитивної самооцінки підлітка.

Сімейне виховання відіграє вирішальну роль у формуванні самооцінки підлітків, оскільки воно впливає на їхній емоційний, психологічний і соціальний розвиток. Ж. Гордєєва підкреслював, що виховні впливи визначають характерологічні особливості самооцінки, виділяючи три типи неправильного виховання. Перший тип — неприйняття індивідуальності підлітка, що поєднується з жорстким контролем і нав'язуванням єдиного «правильного» типу поведінки, часто призводить до емоційного відчуження. Такий підхід може супроводжуватися повним потуранням, що також негативно впливає на самосприйняття підлітка. Другий тип, гіперсоціалізуючий, характеризується тривожною надмірною увагою

батьків до здоров'я, соціального статусу чи навчальних успіхів підлітка, що створює тиск і може знижувати його впевненість. Третій тип, егоцентричний, передбачає надмірне зосередження уваги сім'ї на підлітку як «кумирі», що ігнорує потреби інших членів сім'ї і сприяє формуванню нереалістичної самооцінки[10,с.36].

Неадекватне ставлення батьків до підлітка часто зумовлене психолого-педагогічною некомпетентністю, ригідними стереотипами виховання або неузгодженістю їхніх дій. Особистісні особливості батьків, такі як тривожність, конфліктність чи пасивність, також впливають на виховний процес. Наприклад, Т. Алексеєнко зазначав, що матері з невротичними рисами часто виявляють надмірну пунктуальність і нетерпимість, а батьки — м'якість і мінорний настрій, що ускладнює емоційну підтримку підлітка. Домінантність чи владність батьків, особливо матері, може призводити до прагнення підкорити підлітка, що пригнічує його ініціативу та знижує самооцінку. Марнославство батьків, яке проявляється у завищених очікуваннях, також створює тиск, що негативно позначається на самосприйнятті[1].

Дослідження Н. Гуртовенко підкреслюють зв'язок між сімейною структурою та взаємовідносинами, які впливають на самооцінку підлітка. У батьків із глибокими особистісними проблемами часто спрацьовує механізм проєкції, коли вони несвідомо переносять власні небажані якості на підлітка. Такі батьки можуть демонструвати емоційне відторгнення, вважаючи підлітка «проблемним», або застосовувати гіперпротекцію, що маскує приховане неприйняття. Наприклад, фрази на кшталт «я її люблю, але вона ледача» відображають суперечливе ставлення, яке підриває самооцінку підлітка[13.с.159].

Дисгармонійні сімейні стосунки також суттєво впливають на психічний стан і самооцінку підлітка. За Е. Ведринська, невротичні симптоми підлітка можуть ставати умовно бажаними для батьків, відволікаючи увагу від їхніх власних проблем у подружніх стосунках. У неповних сім'ях мати може проєктувати

негативне ставлення до колишнього партнера на сина, що формує у підлітка відчуття меншовартості. Л. Гончар і О. Горецька зазначають, що в таких сім'ях мати може ставитися до сина як до «замінника» партнера, обмежуючи його соціальні контакти, що перешкоджає розвитку здорової самооцінки. Науковці виділяють три форми сімейних негараздів, які впливають на підлітка: уявне співробітництво, суперництво та ізоляція. Уявне співробітництво приховує потенційні конфлікти, які загострюються під час кризових подій, таких як хвороба чи зміна професійного статусу. Суперництво між членами сім'ї за домінування створює хронічну напругу, що негативно позначається на емоційному стані підлітка. Ізоляція, коли члени сім'ї підтримують лише формальні контакти, призводить до емоційної відстороненості, що ускладнює формування позитивної самооцінки[7,с.74].

Дослідник Р.Кулаковська зазначає, що для підлітка в такій «важкій сім'ї» часто передбачені фіксовані ролі – «кумир сім'ї», «мамин (татків, бабусин тощо) скарб», «жахлива дитина» тощо, які часто відображають ставлення дорослих членів сім'ї. Зведення підлітка в ранг «кумира сім'ї» часто спричинюється суперництвом дорослих, коли кожний з них, демонструючи виняткову турботу про дитину, намагається утвердити своє верховенство в сім'ї або уявне співробітництво (коли всі зацікавлені зберігати удавану відсутність ускладнень і загальне замилювання дитиною виконує функцію фактора, що «цементує» сім'ю)[19,с.65].

Отже, стиль сімейного виховання, зумовлений особистими рисами батьків і динамікою сімейних стосунків, є визначальним фактором у розвитку самооцінки підлітка, впливаючи на його психологічне благополуччя та соціальну адаптацію. Сімейне виховання відіграє ключову роль у формуванні самооцінки підлітків, однак неадекватне ставлення батьків може негативно впливати на цей процес. Часто батьки підсвідомо переносять власні особистісні проблеми або конфлікти у сімейних стосунках на підлітка, вважаючи, що діють у його інтересах. Такі дії,

однак, можуть призводити до деформації особистості підлітка, ускладнюючи формування здорової самооцінки. Наприклад, надмірний контроль, емоційне відторгнення чи проєкція батьківських невдач на дитину знижують її впевненість і перешкоджають самореалізації. Своєчасна допомога може сприяти створенню сприятливого емоційного середовища, яке підтримує позитивне самосприйняття підлітка. Усвідомлення впливу батьківських установок і корекція виховних підходів є важливими для забезпечення здорового розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик

З метою визначення особливостей впливу батьківського виховання на формування самооцінки в підлітковому віці, нами було проведено емпіричне дослідження серед 20 підлітків у віці 13-14 років, учнів Косівсько-Полянської ЗЗСО І-ІІІ, із них 12 дівчат та 8 хлопців та їх батьків (20 осіб у віці 35-45 років). Дослідження проводилось у березні-квітні 2025 року. Підлітки та їх батьки були завчасно попереджені про мету дослідження та залюбки прийняли участь в ньому.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні завдання:

- провести емпіричного дослідження з метою визначення особливостей впливу батьківського виховання на формування самооцінки в підлітковому віці;
- здійснити аналіз результатів;
- обґрунтувати практичні рекомендації щодо покращення батьківського впливу на самооцінку підлітків.

Гіпотезою дослідження виступає припущення про те, що існує взаємозв'язок між стилем батьківського виховання та самооцінкою підлітка.

Основні етапи емпіричного дослідження:

1. Підготовчий
2. Збір даних (збір даних за допомогою обраних методик).
3. Обробка даних.
4. Інтерпретація результатів.
5. Формування висновків
6. Розробка рекомендацій щодо покращення батьківського впливу на самооцінку підлітків.

Методи дослідження. Для досягнення обґрунтованих цілей нами було використано наступні методики діагностики:

1. Тест "Підлітки про батьків" (ADOR) (Adolescents about Parents) (додаток А) розроблений для діагностики сприйняття підлітками своїх батьків і характеру взаємодії з ними. Він охоплює кілька основних параметрів: емоційна дистанція, контроль, ворожість, позитивна зацікавленість, прийняття-незаперечення. Методика передбачає відповідь на серію тверджень шляхом оцінювання частоти прояву певних типів поведінки батьків. Результати тесту відображають індивідуальну картину батьківсько-дитячих стосунків і дозволяють визначити фактори, що впливають на розвиток самооцінки у підлітків.

Мета методики: дослідження сприйняття підлітками батьківської поведінки та взаємодії в сім'ї.

Шкали методики:

1. Емоційна дистанція: Вимірює ступінь емоційної віддаленості між підлітком та батьками.
2. Контроль: Оцінює рівень контролюючої поведінки батьків щодо підлітка.
3. Ворожість: Визначає наявність агресивних або ворожих дій з боку батьків.
4. Позитивна зацікавленість: Відображає ступінь позитивної уваги та інтересу батьків до життя підлітка.
5. Прийняття – незаперечення: Оцінює рівень прийняття підлітка батьками без умов та критики.

Інструментарій: Підлітки відповідають на серію тверджень, оцінюючи частоту прояву певних типів батьківської поведінки за шкалою Лайкерта.

2. Методика Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан спрямована на вивчення самооцінки особистості в різних аспектах життєдіяльності та рівня домагань (додаток Б). За допомогою візуальної шкали учасник самостійно визначає рівень свого реального «Я» і бажаного «Я» за різними параметрами (наприклад, розумові здібності, зовнішність, взаємини). Модифікація А. М. Прихожан адаптувала методику для підлітків, враховуючи їх вікові особливості та когнітивні можливості. Методика дозволяє оцінити не лише загальний рівень самооцінки, а й ступінь задоволеності собою, що критично важливо для розуміння формування особистісної самосвідомості в підлітковому віці.

Мета методики: визначення самооцінки особистості та рівня домагань підлітків у різних сферах життєдіяльності.

Шкали методики:

1. Здоров'я: Оцінка фізичного стану та самопочуття.
2. Розум, здібності: Оцінка інтелектуальних можливостей та навчальних досягнень.
3. Характер: Оцінка особистісних рис, таких як доброта, чесність, відповідальність.

4. Авторитет у однолітків: Оцінка соціального статусу та впливу серед ровесників.

5. Уміння багато робити своїми руками, умілі руки: Оцінка практичних навичок та вмінь.

6. Зовнішність: Оцінка привабливості та зовнішнього вигляду.

7. Впевненість у собі: Оцінка рівня самовпевненості та здатності до самостійного прийняття рішень.

Інструментарій: Підліткам пропонується бланк з вертикальними лініями (шкалами) довжиною 100 мм, кожна з яких відповідає одній з перелічених сфер. На кожній шкалі учасник відзначає:

1) Рівень самооцінки: Поточне уявлення про себе в даній сфері.

2) Рівень домагань: Бажаний рівень розвитку в цій сфері.

Обробка результатів: Вимірюється відстань у міліметрах від нижньої межі шкали до позначок самооцінки та домагань. Різниця між цими двома показниками дозволяє визначити ступінь задоволеності собою та рівень амбіцій

3. Оцінка внутрішньосімейних відносин здійснювалась за допомогою Методики «Малюнок сім'ї» Л. А. Венгер (додаток В). Проективна методика «Малюнок сім'ї» розроблена для діагностики емоційного клімату в родині та особливостей міжособистісних стосунків. Підлітку пропонується намалювати свою сім'ю, при цьому важливими є не лише зміст і структура зображення, а й розміщення членів сім'ї, розмір фігур, їхня емоційна виразність. Аналіз малюнка дозволяє виявити приховані переживання, конфлікти, рівень емоційної близькості між членами родини. Методика є особливо цінною у виявленні неусвідомлюваних установок і стереотипів, що формуються в процесі сімейного виховання та впливають на становлення самооцінки підлітків.

Мета методики: аналіз внутрішньосімейних відносин та емоційного стану підлітка через аналіз малюнка сім'ї.

Шкали методики:

1. Емоційна дистанція: Оцінка просторового розміщення членів сім'ї на малюнку, що відображає емоційні зв'язки.

2. Рольова структура: Визначення ролей та взаємодії між членами сім'ї.

3. Емоційний фон: Аналіз виразів облич, поз та інших елементів, що свідчать про емоційний стан.

Інструментарій: Підлітку пропонується намалювати свою сім'ю. Аналіз малюнка включає оцінку розміщення, розмірів фігур, наявності чи відсутності членів сім'ї, емоційного вираження та інших аспектів.

Далі, проаналізуємо отримані нами в ході тестування підлітків результати.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного фрагменту дослідження

Першою методикою діагностики було опитування підлітків за тестом «Підлітки про батьків» (ADOR) наведені нами в таблиці 2.1 та на рис.2.1.

Таблиця 2.1

Результати тестування підлітків за тестом «Підлітки про батьків» (ADOR)

Рівень	POZ - Позитивний інтерес	DIR - Директивність	HOS - Ворожість	AUT - Автономність	NED – Непоследов- ність
Низький	20%	100%	100%	30%	80%
Середній	30%	0%	0%	40%	20%
Високий	50%	0%	0%	30%	0%

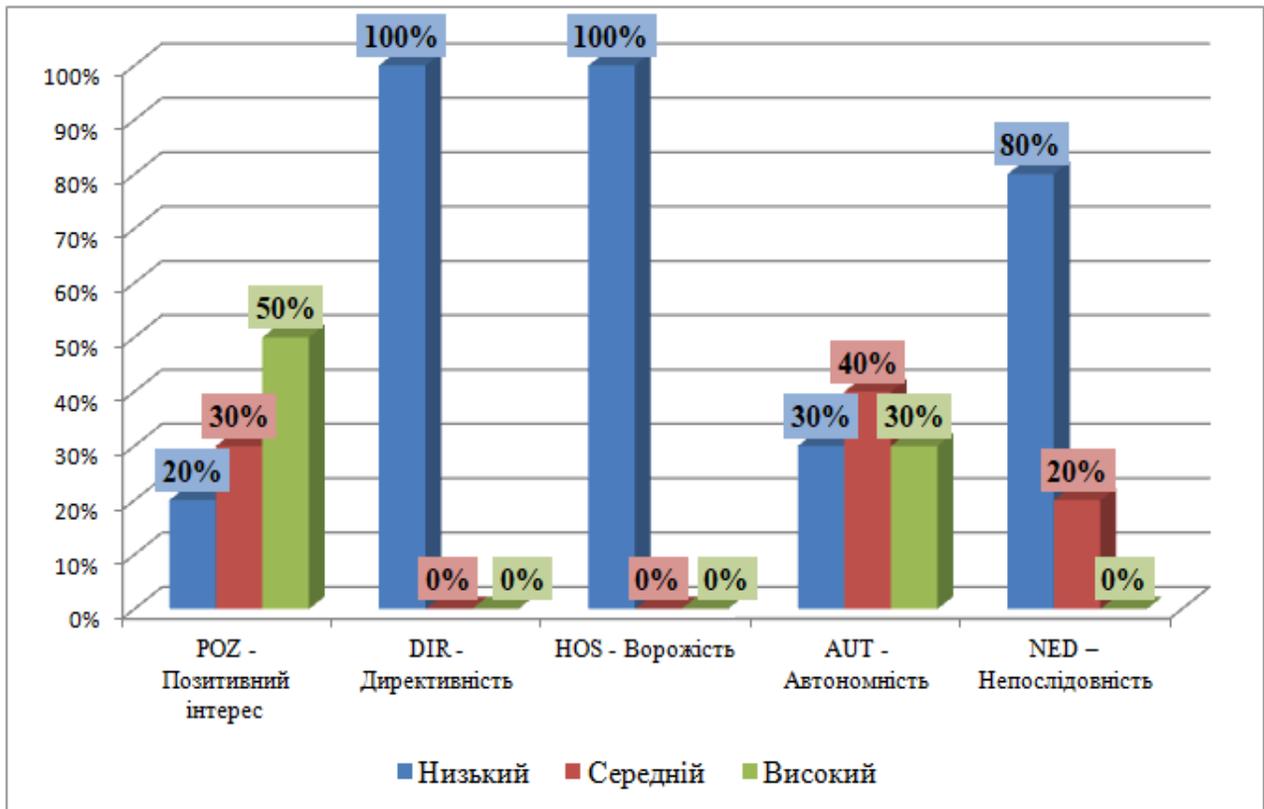


Рис.2.1 – Результати тестування підлітків за тестом «Підлітки про батьків» (ADOR)

Аналіз результатів тестування підлітків за шкалою позитивного інтересу (POZ) виявив, що половина дітей (50%) оцінили ставлення своїх батьків як емоційно тепле, турботливе та підтримуюче. 30% опитаних підлітків демонструють середній рівень цього показника, що свідчить про помірну емоційну включеність батьків у життя дитини. Водночас 20% підлітків сприймають батьків як емоційно відсторонених, незацікавлених у їхніх справах або проблемах. Наявність таких відмінностей свідчить про неоднорідність у якості емоційного контакту між поколіннями. Позитивний інтерес батьків є фундаментом для формування довіри, стабільної самооцінки та внутрішньої безпеки в підлітковому віці. Низький рівень цього параметра, навпаки, може спричиняти відчуття самотності, відчуженості або дефіциту підтримки.

Результати тестування підлітків за шкалою директивності (DIR) демонструють той факт, що всі 100% опитаних підлітків оцінили її на низькому

рівні. Це означає, що в уявленнях респондентів батьки майже не демонструють вимогливості, жорсткого контролю чи нав'язування власної волі. З одного боку, така ситуація може свідчити про відсутність авторитарного стилю виховання, що вважається позитивним фактором. З іншого боку, повна відсутність директивності може бути інтерпретована як недооцінка батьками необхідності регуляції поведінки, контролю за дотриманням меж і формуванням відповідальності. Такий стиль виховання (так званий "потворно-ліберальний") може створити умови для неструктурованості, слабкої самодисципліни або навіть девіантної поведінки.

Аналогічно виявилися відповіді підлітків за шкалою ворожості (HOS). Всі респонденти (100%) визначили рівень ворожості як низький, що свідчить про відсутність агресії, принижень, покарань або емоційної жорстокості у поведінці батьків. Це надзвичайно позитивний результат, який засвідчує доброзичливу атмосферу в більшості сімей. Проте варто зауважити, що низький рівень ворожості не гарантує наявності конструктивного спілкування, якщо при цьому відсутні чіткі межі або емоційна відкритість.

Розподіл відповідей за шкалою автономності (AUT) виявився більш варіативним: 30% опитаних відчувають високий рівень автономії, 40% – середній, і ще 30% – низький. Це означає, що в третини респондентів батьки визнають їхню самостійність, довіряють прийняттю особистих рішень і підтримують процес індивідуалізації. Такий підхід є важливим для формування відповідального ставлення до себе, високої самооцінки й незалежності. Водночас для 30% характерне обмеження автономності, що може свідчити про надмірний контроль, гіперопіку або втручання у приватний простір підлітка. У таких випадках високий ризик формування тривожної, залежної або протестної поведінки.

Відносно шкали непослідовності (NED), зауважимо, що 80% респондентів оцінюють поведінку батьків як стабільну та передбачувану, що є надзвичайно важливим для відчуття безпеки та чіткої ієрархії у взаєминах. Водночас 20% підлітків зафіксували середній рівень непослідовності у вихованні, що може

включати зміну правил, непередбачувані реакції, суперечливість між діями батьків або між їхніми вимогами і поведінкою. Такі прояви можуть викликати у дитини розгубленість, невпевненість, а в довгостроковій перспективі – зниження самостійності та труднощі у прийнятті рішень.

Таким чином, можна зробити висновок, що у більшості досліджених родин переважає емоційно підтримуючий стиль виховання з низьким рівнем ворожості та директивності. Водночас спостерігається деякий дефіцит структурованості й недостатній контроль з боку батьків, що в поєднанні з різною мірою автономності може впливати на формування суперечливих або нестійких особистісних рис. Варіативність у показниках автономності й позитивного інтересу вказує на різноманітність виховних підходів у сім'ях, що потребує індивідуального підходу в психологічному супроводі підлітків.

Результати, отримані в ході тестування підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан, що спрямована на вивчення самооцінки особистості в різних аспектах життєдіяльності та рівня домагань наведені нами в таблицях 2.2-2.3 та на рис.2.2-2.3.

Таблиця 2.2

Аналіз результатів тестування підлітків за даними методики Дембо-Рубінштейн
(Рівень самооцінки)

Рівень	Інтелектуальні здібності	Характер	Зовнішність	Впевненість у собі	Автономність	Сім'я
Низький	10%	20%	20%	30%	50%	20%
Середній	30%	30%	40%	20%	30%	30%
Високий	50%	50%	40%	50%	20%	50%

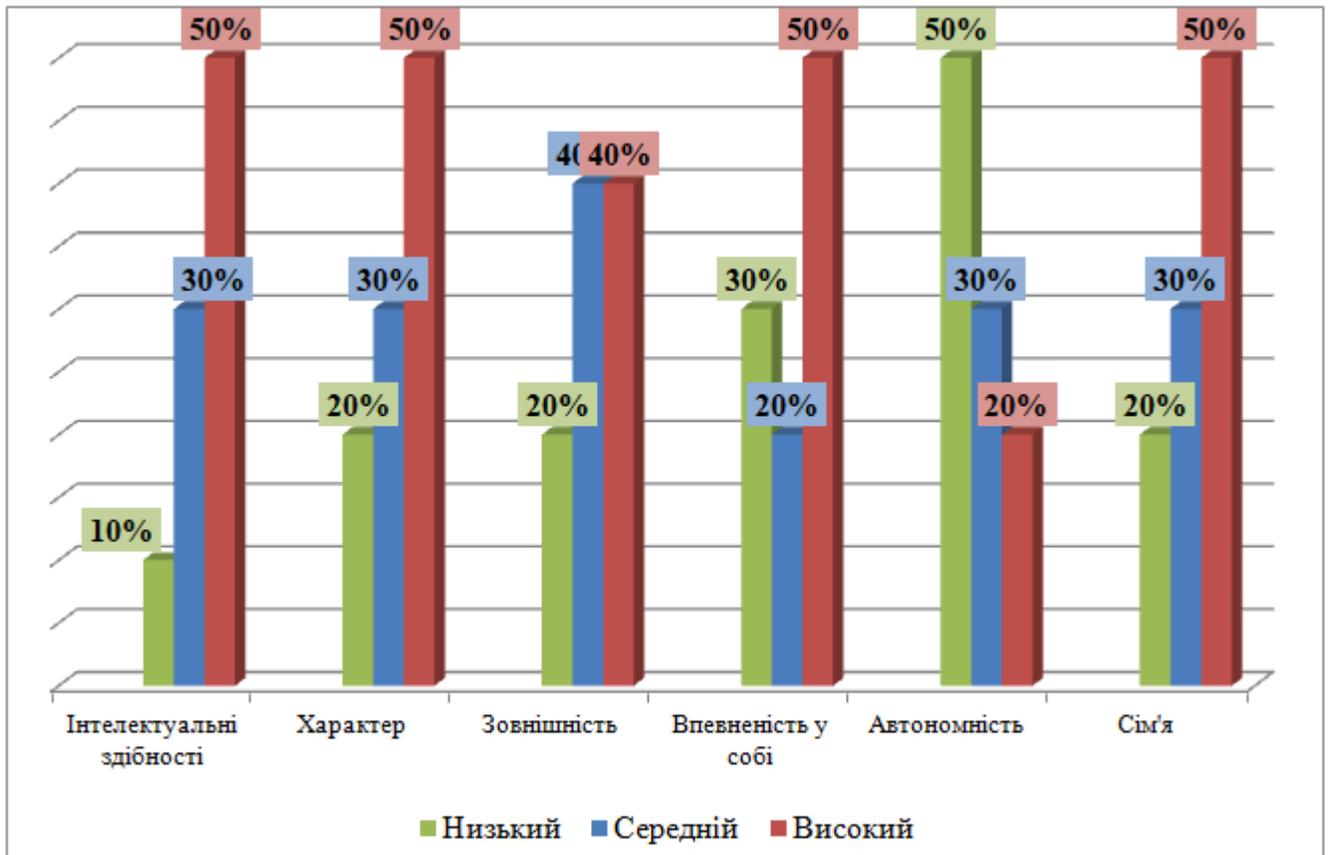


Рис.2.2 – Результати тестування підлітків за даними методики Дембо-Рубінштейн (Рівень самооцінки)

Дані, отримані за шістьма шкалами адаптованої методики Дембо-Рубінштейн, свідчать про наявність сформованості різного рівня самооцінки у підлітків за окремими життєвими параметрами.

Так, за шкалою «Інтелектуальні здібності» більшість підлітків (50%) продемонстрували високий рівень розвитку інтелектуальних здібностей, що є позитивним показником когнітивного розвитку. Високі результати свідчать про сформованість аналітичного мислення та здатність до навчальної діяльності. Низький рівень виявлено лише у 10% респондентів, що потребує індивідуальної підтримки у навчанні.

Результати, отримані за шкалою «Характер» свідчать про те, що у половини підлітків (50%) є характерним високий рівень сформованості даного показника, що

свідчить про зрілість емоційно-вольової сфери в частини підлітків. Водночас 20% мають низький рівень розвитку характерологічних рис, що може свідчити про імпульсивність, труднощі у прийнятті рішень та взаємодії з оточенням.

За шкалою «Зовнішність» спостерігається рівномірний розподіл між середнім (40%) та високим (40%) рівнями сформованості даного показника, що відображає загалом позитивне або нейтральне самосприйняття. Водночас 20% підлітків мають занижену самооцінку щодо зовнішності, що може впливати на їх соціальну адаптацію та емоційний стан.

За шкалою «Упевненість у собі» високий рівень упевненості у собі виявлено у 50% підлітків, що свідчить про сформовану самооцінку та готовність до самореалізації. Однак 30% дітей демонструють низький рівень, що свідчить про потребу в емоційній підтримці, формуванні впевненості в особистих силах і значущості.

За шкалою «Автономність» виявлено, що автономність є найпроблемнішою сферою, так як 50% підлітків мають низький рівень самостійності. Це вказує на труднощі у прийнятті рішень, нестачу ініціативності та залежність від дорослих. Лише 20% виявили високий рівень автономності, що є приводом доцільної педагогічної інтервенції.

За шкалою «Сім'я» отримані результати тестування демонструють той факт, що половина учнів (50%) мають високу оцінку ставлення до сім'ї. Це свідчить про сприятливий родинний клімат і підтримку з боку батьків. У 20% учнів зафіксовано низький рівень, що може бути індикатором конфліктів у родині або емоційного відчуження.

Таким чином, отримані результати засвідчують, що переважна більшість підлітків демонструють позитивні тенденції в розвитку ключових особистісних характеристик, зокрема інтелектуальних здібностей, характеру, самооцінки та сімейних відносин. Основні проблемні зони – автономність та частково

упевненість у собі – вимагають цілеспрямованої роботи з боку педагогів, психологів та батьків.

Аналіз рівня домагань підлітків за даними методики Дембо-Рубінштейн наведено нами в таблиці 2.3 та рис.2.3

Таблиця 2.3

Аналіз результатів тестування підлітків за даними методики Дембо-Рубінштейн (Рівень домагань)

Рівень	Інтелектуальні здібності	Характер	Зовнішність	Впевненість у собі	Автономність	Сім'я
Низький	10%	0%	10%	0%	10%	0%
Середній	10%	30%	20%	10%	30%	40%
Високий	80%	70%	70%	90%	60%	60%

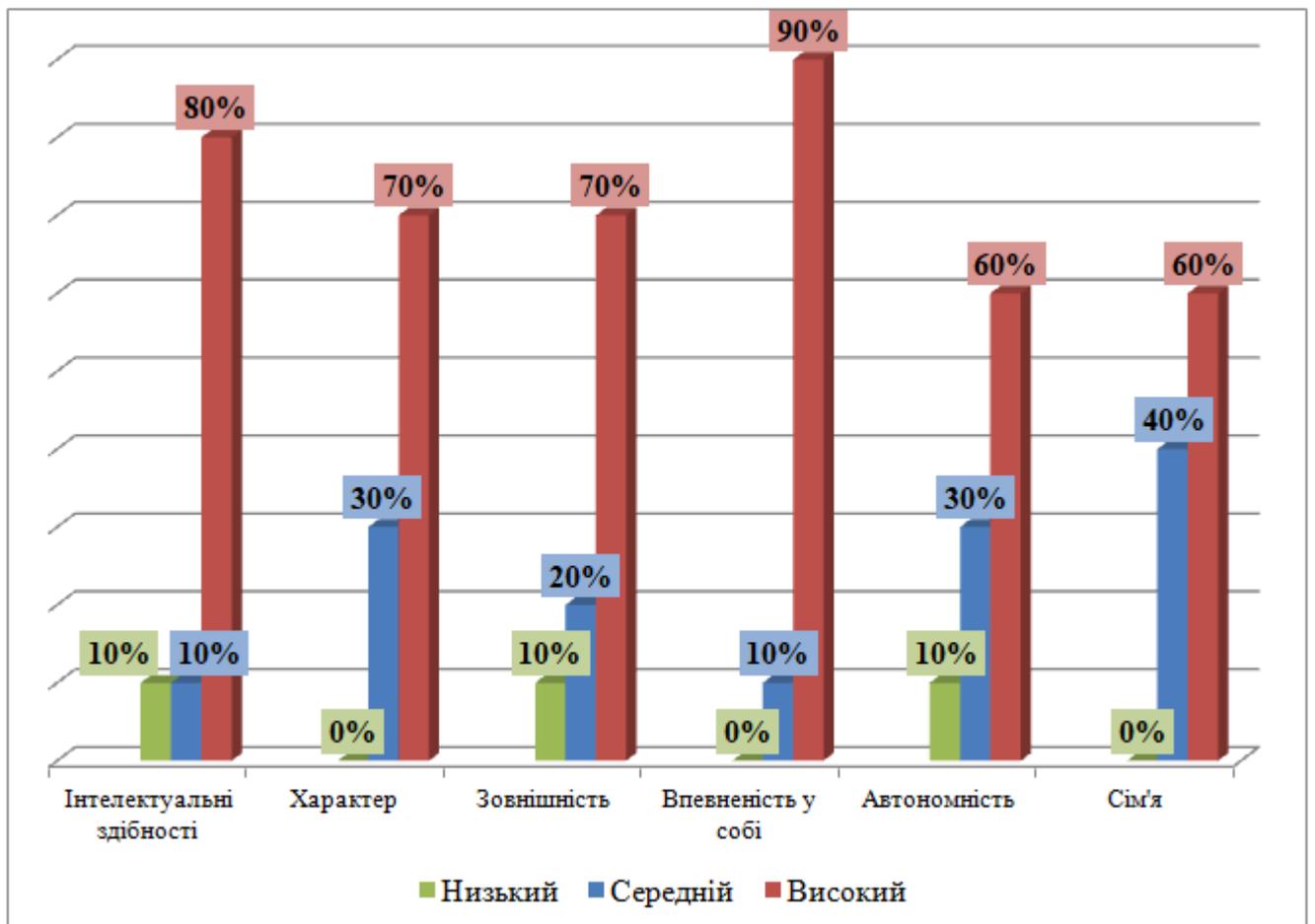


Рис.2.3 – Результати тестування підлітків за даними методики Дембо-Рубінштейн (Рівень домагань)

Відповідно до даних таблиці 2,3 та рис.2.3, за шкалою «Інтелектуальні здібності» високий рівень домагань (80%) свідчить про те, що переважна більшість підлітків оцінюють свої інтелектуальні можливості високо та прагнуть досягнень у цій сфері. Такий показник вказує на сформовану мотивацію до навчальної діяльності, впевненість у розумових здібностях і внутрішню потребу в самореалізації.

За шкалою «Характер» більшість учнів (70%) мають високі домагання щодо власного характеру, що може свідчити про високі моральні орієнтири, прагнення бути відповідальними, чесними, емоційно врівноваженими. Водночас 30% продемонстрували середній рівень, що є прийнятним віковим варіантом.

Результати, отримані за шкалою «Зовнішність» демонструють той факт, що домагання відносно зовнішності є досить високими (70%), що характерно для підліткового віку, коли зовнішній вигляд має особливу цінність. Лише 10% учнів мають низький рівень домагань у цій сфері, що потенційно може свідчити про занижену самооцінку.

За шкалою «Упевненість у собі» найвищий показник високих домагань зафіксовано саме в цій шкалі – 90%. Це надзвичайно позитивний результат, що свідчить про внутрішню впевненість, прагнення до самоствердження та позитивне самосприйняття у більшості підлітків. Водночас відсутність низьких оцінок свідчить про добрий загальний психоемоційний стан вибірки.

За шкалою «Автономність» 60% респондентів мають високий рівень домагань до самостійності, що свідчить про прагнення до незалежності, ініціативності та відповідальності. Проте 30% мають середній рівень, а 10% – низький, що потребує подальшої педагогічної підтримки з формування автономної поведінки.

Результати, отримані за шкалою «Сім'я» свідчать про те, що: для 60% підлітків є характерним – високий рівень домагань, для 40% – середній. Це свідчить про значущість сімейного контексту для підлітків, високі очікування щодо гармонійних стосунків з рідними. Відсутність низьких рівнів свідчить про позитивне ставлення підлітків до родини взагалі.

Таким чином, результати тестування підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн свідчать про наявність високого рівня домагань у більшості підлітків у всіх сферах життєдіяльності. Особливо це стосується упевненості у собі, інтелектуальних здібностей, характеру та зовнішності. Такий рівень домагань є сприятливим для формування активної, відповідальної, самостійної особистості. Водночас окремі випадки низького рівня домагань у сфері автономності та зовнішності вимагають уваги з боку педагогів та шкільних психологів. Підтримка особистісного зростання, мотивації до розвитку та позитивного самоприйняття є ключовими завданнями психолого-педагогічного супроводу в підлітковому віці.

Наступним було тестування підлітків з метою оцінки внутрішньосімейних відносин, що здійснювалась нами за допомогою методики «Малюнок сім'ї» Л.А. Венгер та дозволила отримати такі результати:

У 70% респондентів виявлена згуртованість сім'ї, малювання членів сім'ї зі з'єднаними руками, об'єднаність їх у спільній діяльності є індикаторами психологічного благополуччя, сприйняття інтегративності сім'ї, включеності до сім'ї. Малюнки із протилежними характеристиками (роз'єднаністю членів сім'ї) можуть вказувати на низький рівень емоційних зв'язків. До них належать 20% випробуваних. У 10% випадків підліток не малює себе, не включає себе до складу сім'ї, що свідчить про відсутність почуття спільності.

Про сприйняття інших членів сім'ї та «Я-образі» автора малюнка можна судити на основі порівняння розмірів фігур, особливостей презентації окремих частин тіла та всієї фігури загалом.

У 80% випадків співвідношення розмірів намальованих фігур явно відповідає реальному співвідношенню величин членів (батьків). Це тим, що з підлітка обсяг фігури є засобом, з якого він висловлює силу, перевага, значимість, домінування. Для цих сімей була характерна велика домінантність, пунітивність матері чи батька, які були справді авторитарними керівниками сім'ї. 20% - маленька, слабка фігурка, зображена в оточенні батьків, в якій підліток визнає себе, може виражати почуття безпорадності та вимогу турботи та догляду. Таке становище може бути пов'язане з тим, що підліток звик до атмосфери постійної та надмірної опіки, яка оточує його в сім'ї, тому відчувається слабким і навіть може зловживати цим, маніпулюючи батьками та постійно вимагаючи від них допомоги, турботи та уваги. Значно меншими, ніж інших членів сім'ї, себе малюють підлітки: а) відчувають свою незначність, непотрібність тощо: б) потребують опіки, турботи з боку батьків. Для цього ми також можемо віднести авторитарний стиль виховання.

Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про наявність впливу батьківського виховання на самооцінку підлітків. Аналіз даних, отриманих за методиками ADOR, Дембо-Рубінштейн (у модифікації А.М. Прихожан), а також методикою «Малюнок сім'ї» Л.А. Венгер, надав нам змогу дійти до наступних висновків:

Емоційна підтримка з боку батьків є вираженою у більшості родин (80% високий рівень прийняття), що сприяє формуванню позитивної самооцінки. Водночас висока частка проявів емоційного відчуження (90%) свідчить про амбівалентність взаємин, яка може провокувати нестійкість самооцінки.

Соціально бажані моделі виховання домінують у всіх респондентів, що свідчить про вплив зовнішніх стандартів на виховні практики, але може обмежувати індивідуальний підхід до дитини. В окремих випадках зафіксовано високий рівень симбіозу та авторитарності, що несе ризики емоційної залежності або протестної поведінки.

За даними методики ADOR, більшість підлітків сприймають своїх батьків як емоційно доступних, передбачуваних і підтримуючих, що створює сприятливий виховний контекст. Водночас частина підлітків вказує на обмежену автономність та суперечливість у поведінці батьків, що може гальмувати розвиток самостійності та впевненості.

За методикою Дембо–Рубінштейн встановлено, що у підлітків загалом сформована позитивна самооцінка щодо інтелектуальних здібностей, характеру, впевненості у собі та сімейних взаємин. Водночас автономність є проблемною сферою – виявлено низький рівень самооцінки в половині респондентів. Високий рівень домагань у більшості сфер свідчить про прагнення до самореалізації, проте невідповідність між рівнем домагань і самооцінки в сфері автономності вимагає педагогічного супроводу.

Результати методики «Малюнок сім'ї» підтверджують позитивне сприйняття родини у більшості підлітків (70%), однак 20% демонструють емоційне віддалення, а 10% не ідентифікують себе з сім'єю. Зображення себе як незначущої фігури може свідчити про занижену самооцінку, емоційну залежність або вплив гіперопіки й авторитарного стилю виховання.

Узагальнюючи, можна констатувати, що загалом батьківське середовище у вибірці є сприятливим для формування самооцінки, однак має внутрішні суперечності, які впливають на її стабільність. Найбільш проблемними є сфери автономності та емоційної включеності. Отримані результати вказують на необхідність психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на розвиток усвідомленого, підтримуючого виховання та забезпечення умов для самостійності й емоційної безпеки підлітка.

2.3. Практичні рекомендації щодо покращення батьківського впливу на самооцінку підлітків

На основі отриманих результатів діагностики підлітків та їх батьків, нами було обґрунтовано рекомендації та розроблено програму психологічної корекції заниженої самооцінки підлітків.

Практичні рекомендації

1. Створення емоційно підтримувального середовища

- Батькам необхідно виявляти щире зацікавлення до внутрішнього світу підлітка.

- Частіше використовувати вербальні та невербальні засоби підтримки (схвалення, обійми, посмішки).

- Уникати принизливих висловлювань, ярликів, порівнянь з іншими дітьми.

2. Сприяння розвитку автономності

- Батькам потрібно надавати підлітку можливість приймати самостійні рішення у межах вікових можливостей.

- Поважати його право на власну думку, навіть у разі незгоди.

- Поступово передавати відповідальність за щоденні обов'язки, оцінюючи зусилля, а не лише результат.

3. Конструктивне зворотне зв'язування

- Критика має бути адресною, стосуватися вчинку, а не особистості.

- Доречним буде використовувати принцип «пісочний годинник»: позитив – зауваження – позитив.

- Батькам необхідно заохочувати підлітка до саморефлексії та самовдосконалення, а не до ідеалізації.

4. Формування позитивного образу «Я»

- Відзначати індивідуальні досягнення та сильні сторони дитини.

- Підтримувати здорову самоіронію, вміння спокійно ставитися до помилок.

- Спільно з підлітком ставити досяжні цілі та відзначати успіхи.

5. Підвищення психологічної грамотності батьків

- Педагогам шкільних закладів рекомендуємо проводити тренінги, консультації, батьківські лекторії з питань вікових особливостей самооцінки.

- Ознайомлювати батьків із психологічними механізмами формування «Я-концепції».

- Розвивати вміння активного слухання, емпатії, ефективної комунікації.

Таким чином, обґрунтовані нами вище рекомендації мають бути гнучкими до індивідуальних особливостей родини, а реалізація їх у системній формі сприятиме гармонійному особистісному розвитку підлітка.

Програма складається з 20 занять, які рекомендується проводити двічі на тиждень. Тривалість кожного заняття 50-60 хвилин.

Заняття 1.

Мета: знайомство з учасниками тренінгу, ознайомлення з процедурою проведення занять, зниження емоційного напруження.

1. Привітання. Вправа «Якби в мене було інше ім'я...» – 5 хвилин.

Мета вправи: знайомство учасників один з одним, зниження емоційного напруження.

2. Ознайомлення з часом і тривалістю занять, правилами поведінки на заняттях – 10 хвилин.

3. Вправа «Кореспондент» – 20 хвилин.

Мета вправи: розширення інформації про учасників групи, формування групової згуртованості.

4. Вправа «Вогник» – 10 хвилин.

Мета вправи: розширення інформації про учасників групи, формування групової згуртованості.

5. Прощання. Вправа «Нострадамус» – 15 хвилин.

Мета вправи: налаштування на кінцевий результат занять, підвищення зацікавленості у тренінгу.

Заняття 2.

Мета: теоретичне ознайомлення з поняттям «самооцінка» та її рівнями.

1. Привітання – 5 хвилин.
2. Лекція «Самооцінка та її рівні». Робота в парах – 25 хвилин.
3. Вправа «Я такий, який я є» – 15 хвилин.

Мета вправи: сприяти формуванню більш об'єктивної самооцінки.

4. Вправа «Похвалики» – 10 хвилин.

Мета вправи: підвищити самооцінку та значущість у колективі.

5. Прощання – 5 хвилин.

Заняття 3.

Мета: навчання адекватному сприйняттю себе та власних можливостей.

1. Привітання. Вправа «Най-най» – 10 хвилин.

Мета вправи: усвідомлення унікальності кожної людини.

2. Вправа «Ослина шкіра» – 25 хвилин.

Мета вправи: корекція самооцінки, зниження напруження у взаємодії з іншими.

3. Вправа «Чотири квадрати» – 20 хвилин.

Мета вправи: формування позитивного ставлення до себе, прийняття себе.

4. Прощання – 5 хвилин.

Заняття 4.

Мета: розвиток навичок аналізу своєї поведінки, рефлексії.

1. Привітання. Вправа «Твоє ім'я» – 5 хвилин.

Мета вправи: усвідомлення звучання свого імені збоку, як частини особистості.

2. Вправа «Емблема» – 40 хвилин.

Мета вправи: «інвентаризація» якостей власної особистості.

3. Вправа «Сміттєве відро» – 10 хвилин.

Мета вправи: аналіз негативних подій, що відбулися, звільнення від «осадів».

4. Прощання – 5 хвилин.

Заняття 5.

Мета: підвищення впевненості в собі.

1. Привітання – 5 хвилин.

2. Вправа «Багато хто боїться...» – 15 хвилин.

Мета вправи: підвищення впевненості в собі.

3. Вправа «Я – Зірка» – 15 хвилин.

Мета вправи: відпрацювання навичок упевненої поведінки, підвищення самооцінки.

4. Вправа «Формула впевненої людини» – 20 хвилин.

Мета вправи: формування колективного уявлення про впевнену людину, рефлексія наявних якостей впевненої людини.

5. Вправа «Продовжити речення...». Прощання – 5 хвилин.

Заняття 6.

Мета: розвиток уміння ставити цілі, прагнення до саморозвитку.

1. Привітання – 5 хвилин.

2. Вправа «Перевтілення» – 10 хвилин.

Мета вправи: усвідомлення здатності бути тим, ким хочеш.

3. Вправа «Як створити свій день» – 15 хвилин.

Мета вправи: тренування навичок планування та позитивного налаштування на день.

4. Вправа «Моя мрія» – 25 хвилин.

Мета вправи: розвиток уміння ставити цілі та усвідомлення важливості саморозвитку для їх досягнення.

5. Прощання – 5 хвилин.

Заняття 7.

Мета: формування навичок аналізу та контролю емоційних станів.

1. Привітання – 5 хвилин.

2. Вправа «Планета почуттів» – 15 хвилин.

Мета вправи: інформування про структуру емоційних переживань.

3. Вправа «Веселка почуттів» – 25 хвилин.

Мета вправи: навчання усвідомленню свого емоційного стану.

4. Вправа «Фотоемоції» – 10 хвилин.

Мета вправи: класифікація емоційних станів, аналіз власних емоцій.

5. Прощання – 5 хвилин.

Заняття 8.

Мета: розвиток стресостійкості.

1. Привітання – 5 хвилин.

2. Вправа «Ворог на долоні» – 15 хвилин.

Мета вправи: навчання самоконтролю в стресовій конфліктній ситуації.

3. Вправа «Чарівне дерево» – 15 хвилин.

Мета вправи: навчання методам зняття стресової напруги.

4. Вправа «Два на два або новий Юлій Цезар» – 20 хвилин.

Мета вправи: навчання дій в умовах стресу без втрати здатності концентруватися.

5. Прощання – 5 хвилин.

Заняття 9.

Мета: розвиток навичок ефективної самопрезентації.

1. Привітання – 5 хвилин.

2. Вправа «Мені вдається» – 15 хвилин.

Мета вправи: розвиток впевненості в собі, мотивації до діяльності, покращення знайомства учасників.

3. Вправа «Рекомендація» – 20 хвилин.

Мета вправи: тренування впевненої поведінки, підвищення самооцінки.

4. Вправа «Ніхто не знає, що я...» – 15 хвилин.

Мета вправи: навчання навичкам самопрезентації.

5. Прощання – 5 хвилин.

Заняття 10.

Мета: навчання навичкам конструктивного спілкування.

1. Привітання – 5 хвилин.

2. Вправа «А Шапокляк проти» – 15 хвилин.

Мета вправи: навчання висловлювати негативні емоції та адекватно сприймати критику.

3. Вправа «Я – висловлення» – 25 хвилин.

Мета вправи: навчання навичку висловлюватися від першої особи, не приховуючи негативних емоцій.

4. Вправа «Зрозумій мене» – 10 хвилин.

Мета вправи: розвиток навичок невербального спілкування.

5. Прощання – 5 хвилин.

Заняття 11.

Мета: закріплення вивченого на заняттях, отримання зворотного зв'язку.

1. Привітання – 5 хвилин.

2. Вправа «Цінність помилки» – 15 хвилин.

Мета вправи: показати, що помилка може мати користь, формувати навичку позитивного ставлення до помилок.

3. Вправа «Абетка змін» – 25 хвилин.

Мета вправи: узагальнення отриманих знань усіма учасниками.

4. Прощання. Отримання зворотного зв'язку – 15 хвилин.

Розроблені нами рекомендації та ефективно їх впровадження сприятимуть розвитку самооцінки підлітків.

Заняття 12

Встановлення зв'язку з попереднім заняттям

Тривалість: 20 хвилин

Метою даного етапу є актуалізація знань та досвіду, набутого під час попереднього заняття, що сприяє формуванню цілісного уявлення про тематику тренінгу та забезпечує безперервність навчального процесу.

Розминка. Вправа «Колода»

Тривалість: 20 хвилин

Ця вправа спрямована на активізацію групової динаміки та створення позитивного емоційного фону. Вона сприяє зниженню психологічного напруження та налаштовує учасників на продуктивну роботу.

Психогімнастична вправа «Переміщення із заплющеними очима»

Тривалість: 20 хвилин

Метою вправи є розвиток довіри між учасниками, підвищення рівня самосвідомості та сенсорного сприйняття. Учасники виконують завдання із заплющеними очима, що дозволяє їм краще відчувати власні емоції та тілесні відчуття.

Вправа «Шкільні справи»

Тривалість: 30–40 хвилин

Ця вправа сприяє формуванню позитивного ставлення до шкільного життя. Учасникам пропонується поділитися досвідом, який викликає у них задоволення та гордість. Такий підхід дозволяє учасникам усвідомити власні досягнення та зменшити самокритичність.

Завершення заняття: зворотний зв'язок

Тривалість: 15–20 хвилин

На цьому етапі учасники обговорюють враження від виконаних вправ, відзначають позитивні моменти та висловлюють побажання щодо подальших занять.

Заняття 13

Встановлення зв'язку з попереднім заняттям

Тривалість: 20 хвилин

Метою є рефлексія попереднього досвіду та підготовка до нових завдань.

Психогімнастична вправа «Дзеркало»

Тривалість: 20 хвилин

Вправа спрямована на розвиток емпатії та невербальної комунікації. Учасники відтворюють рухи партнера, що дозволяє краще розуміти емоційний стан інших.

Рольові ігри «У тролейбусі», «У магазині»

Тривалість: 40 хвилин

Метою є засвоєння соціально прийнятних форм поведінки в громадських місцях. Після виконання ігор проводиться обговорення, під час якого учасники аналізують правильні та неправильні форми поведінки.

Вправа «Уява успіху»

Тривалість: 30 хвилин

Ця вправа допомагає учасникам розвивати позитивне мислення та уяву. Учасникам пропонується уявити себе в ситуаціях, де вони досягли успіху, що сприяє підвищенню самооцінки та впевненості в собі.

Завершення заняття: зворотний зв'язок

Тривалість: 10–15 хвилин

Обговорення вражень від заняття, аналіз виконаних вправ та формування побажань на майбутнє.

Заняття 14

Встановлення зв'язку з попереднім заняттям

Тривалість: 15 хвилин

Рефлексія попереднього досвіду та налаштування на нові завдання.

Розминка. Психогімнастична вправа «Передай предмет»

Тривалість: 15 хвилин

Вправа сприяє розвитку уваги та координації, а також покращує взаємодію між учасниками.

Вправа на підвищення згуртованості «Павутина»

Тривалість: 15 хвилин

Метою є зміцнення командного духу та взаємної підтримки в групі.

Гра «Вузлики»

Тривалість: 15 хвилин

Гра сприяє розвитку комунікативних навичок та вмінню працювати в команді.

Вправа «Я в очах інших»

Тривалість: 40 хвилин

Ця вправа допомагає учасникам отримати зворотний зв'язок від групи, що сприяє формуванню позитивного самосприйняття.

Завершення заняття: зворотний зв'язок

Тривалість: 15–20 хвилин

Обговорення вражень від заняття, аналіз виконаних вправ та формування побажань на майбутнє.

Заняття 15

Встановлення зв'язку з попереднім заняттям

Тривалість: 20 хвилин

Метою є активація раніше отриманого досвіду, підготовка до нових вправ та підтримання послідовності навчального процесу.

Розминка. Психогімнастична вправа «Сніжна куля з рухами»

Тривалість: 20 хвилин

Вправа сприяє згуртованості групи, розвитку моторики та уваги, створює позитивний емоційний настрій.

Вправа «Поділися успіхом»

Тривалість: 30 хвилин

Учасникам пропонується розповісти про власні досягнення протягом дня. Метою є підвищення самооцінки. Завдяки прикладам інших учасників, менш упевнені діти також починають помічати свої здобутки.

Гра «Гаряче крісло»

Тривалість: 30 хвилин

Використовується як метод зворотного зв'язку для формування самосприйняття. Один учасник сідає на стілець, а решта висловлює про нього позитивні характеристики.

Завершення заняття: зворотний зв'язок

Тривалість: 15–20 хвилин

Учасники діляться враженнями, обговорюють корисність вправ і висловлюють побажання щодо подальших занять.

Заняття 16

Встановлення зв'язку з попереднім заняттям

Тривалість: 20 хвилин

Рефлексія попереднього заняття, перехід до нової тематики.

Розминка. Психогімнастична вправа «Рухові асоціації»

Тривалість: 20 хвилин

Розвиває креативність, невербальну експресію та увагу до емоційного стану інших.

Вправа «Дзеркало»

Тривалість: 20 хвилин

Спрямована на розвиток емпатії через імітацію рухів партнера.

Вправа «Долонька»

Тривалість: 15 хвилин

Учасники перераховують свої позитивні якості, що сприяє формуванню позитивного образу «Я».

Гра «Царівна Несміяна»

Тривалість: 30 хвилин (по 10 хвилин на учасника)

Один з учасників сідає в центр кімнати, а інші по черзі говорять йому приємні слова, що сприяє розвитку самооцінки й взаєморозуміння в групі.

Завершення заняття: зворотний зв'язок

Тривалість: 15 хвилин

Обговорення ефективності вправ, отриманого досвіду, позитивних і негативних аспектів заняття.

Заняття 17

Встановлення зв'язку з попереднім заняттям

Тривалість: 20 хвилин

Рефлексія попереднього досвіду, стимулювання до активної участі.

Розминка. Вправа «Роби як я»

Тривалість: 20 хвилин

Розвиває спостережливість, моторну активність та групову динаміку.

Вправа «Знайди нове місце»

Тривалість: 10 хвилин

Сприяє фізичній активності, включенню до групового процесу.

Вправа «Асоціації»

Тривалість: 30 хвилин

Психолог пропонує учасникам осмислити власну впевненість у собі через асоціації (наприклад: «Якби ваша віра в себе була деревом – яким?»). Це сприяє усвідомленню індивідуального сприйняття власного потенціалу.

Гра «Царівна Несміяна»

Тривалість: 30 хвилин (по 10 хвилин на учасника)

Сприяє формуванню позитивного самосприйняття, підтримці та емпатії в групі.

Завершення заняття: зворотний зв'язок

Тривалість: 10 хвилин

Учасники оцінюють власний досвід та надають зворотний зв'язок.

Заняття 18

Встановлення зв'язку з попереднім заняттям

Тривалість: 10 хвилин

Короткий етап рефлексії, спрямований на актуалізацію попереднього досвіду та створення переходу до нових тем.

Вправа «Коллективний малюнок»

Тривалість: 20 хвилин

Завдання спрямоване на розвиток командної взаємодії, символічного мислення та емоційного включення в груповий процес.

Обговорення теми «Образ і прощення»

Тривалість: 30 хвилин

Проводиться дискусія щодо значення прощення в житті людини, його впливу на психоемоційний стан та формування позитивного образу «Я». Прощення розглядається як важливий інструмент психологічного оздоровлення.

Гра «Царівна Несміяна»

Тривалість: 40 хвилин (по 10 хвилин на учасника)

Використовується як метод формування позитивного ставлення до себе. Кожен учасник виступає в ролі «Царівни Несміяни», отримуючи підтримку від інших через позитивні висловлювання про його особисті якості.

Завершення заняття: зворотний зв'язок

Тривалість: 20 хвилин

Підведення підсумків, оцінка емоційного стану, аналіз змісту заняття та формування побажань.

Заняття 19

Встановлення зв'язку з попереднім заняттям

Тривалість: 15 хвилин

Рефлексія отриманого досвіду, аналіз індивідуального та групового прогресу.

Розминка. Вправа «Плутанина»

Тривалість: 15 хвилин

Мета — активація уваги та розвиток навичок співпраці у нестандартних ситуаціях.

Вправа «Коло субособистостей»

Тривалість: 40 хвилин

Використовується для поглиблення самопізнання. Учасники усвідомлюють різні аспекти власного «Я» через символічне уявлення внутрішніх субособистостей.

Вправа «Три бажання»

Тривалість: 30 хвилин

Учасники визначають три найважливіші бажання, записують їх на аркуші паперу та обговорюють у групі. Психолог ставить запитання, які сприяють усвідомленню життєвих цілей і персональної відповідальності за їх досягнення.

Завершення заняття: зворотний зв'язок

Тривалість: 20 хвилин

Обговорення відчуттів, ефективності вправ, наданої підтримки та загального психологічного клімату в групі.

Заняття 20

Встановлення зв'язку з попереднім заняттям

Тривалість: 15 хвилин

Підсумкова рефлексія, налаштування на фінальну тему циклу занять.

Розминка. Вправа «Роби як я»

Тривалість: 20 хвилин

Підвищує концентрацію уваги, емоційне включення, розвиває взаємодію в групі.

Вправа «Упевнена, агресивна і сором'язлива поведінка»

Тривалість: 50 хвилин

Метою є формування навичок розпізнавання різних типів поведінки та розвитку навичок асертивної (упевненої) взаємодії. Учасники розігрують конфліктні ситуації та демонструють три типи реакцій: впевнену, агресивну та

сором'язливу. Після кожної сцени група аналізує поведінку з точки зору її конструктивності.

Завершення заняття: зворотний зв'язок

Тривалість: 15–20 хвилин

Фінальне обговорення досвіду участі в тренінговому курсі. Висловлення вражень, підбиття підсумків, формування особистих висновків та рекомендацій на майбутнє.

ВИСНОВКИ

Таким чином, виходячи з вище поставлених завдань нашого дослідження слід підвести наступні висновки:

1. Самооцінка є ключовим психологічним явищем, яке відображає ставлення людини до самої себе. Вона формується на основі особистого досвіду, соціального оточення та внутрішніх переконань. Структура самооцінки включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які взаємодіють між собою. Основними функціями самооцінки є регуляція поведінки, забезпечення психологічної стабільності та мотивації до саморозвитку. Збалансована самооцінка сприяє гармонійному особистісному розвитку, тоді як занижена чи завищена може викликати психологічні труднощі. Варто зазначити що, самооцінка виконує важливу роль у формуванні особистості та її адаптації до соціального середовища.

2. Батьківське виховання відіграє ключову роль у формуванні самооцінки дитини, оскільки саме в сім'ї закладаються перші уявлення про власну цінність та значущість. Стиль спілкування, емоційна підтримка та система вимог з боку батьків безпосередньо впливають на розвиток адекватної або викривленої самооцінки. Надмірна критика або, навпаки, гіперопіка можуть спричинити занижену чи завищену оцінку власної особистості. Батьківське виховання є визначальним соціальним чинником у становленні здорової самооцінки дитини.

3. Результати дослідження засвідчують, що стиль сімейного виховання має значущий вплив на формування самооцінки у дітей підліткового віку. Підлітки, які виховуються в атмосфері емоційної підтримки, взаєморозуміння та поміркованої вимогливості, як правило, мають стабільну та адекватну самооцінку. Авторитарний або байдужий стиль виховання, навпаки, часто корелює із заниженою самооцінкою та почуттям меншовартості. Виявлено, що позитивна оцінка з боку батьків і підтримка самостійності сприяють розвитку впевненості у власних силах. Натомість надмірна критика, контроль або ігнорування емоційних потреб дитини призводять до формування внутрішніх конфліктів та нестабільності самооцінки. Сімейне виховання виступає одним із провідних чинників, що визначає якість самосприйняття підлітків.

4. Результати проведеного емпіричного дослідження з метою визначення особливостей впливу батьківського виховання на формування самооцінки в підлітковому віці продемонстрували наступне:

1). Результати дослідження за методикою ADOR засвідчили наявність переважно позитивних характеристик у системі батьківсько-дитячих взаємин. У більшості випадків підлітки сприймають своїх батьків як емоційно підтримуючих, неагресивних, передбачуваних та таких, що сприяють розвитку автономності.

Найвищі показники спостерігались за шкалою позитивного інтересу, що свідчить про сформовану емоційну близькість між батьками та дітьми, наявність теплих взаємин, участі у житті підлітків. Поряд із цим, низький рівень директивності та ворожості, виявлений у всіх респондентів, вказує на відсутність жорсткого контролю й авторитарного тиску в родині, що створює умови для відкритої комунікації та позитивного емоційного клімату. Водночас результати за шкалами автономності та непослідовності виявили певні внутрішні відмінності. Частина підлітків повідомляє про обмежену самостійність та змінюваність батьківської поведінки, що може створювати психологічні бар'єри для повноцінного становлення індивідуальності, формування стабільної самооцінки та

здатності до саморегуляції. Загалом, результати тестування свідчать про домінування демократичного стилю виховання з орієнтацією на підтримку, довіру та партнерство. Разом із тим, для частини сімей актуальним є завдання посилення структурованості виховного впливу, забезпечення стабільності виховних вимог і водночас підтримки розвитку автономності підлітків як передумови їх психологічного благополуччя.

2). Результати тестування підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан, продемонстрували, що більшість підлітків продемонстрували сформовану самооцінку у сферах інтелектуальних здібностей, характеру, впевненості у собі та сімейних взаємин, що свідчить про наявність позитивного самосприйняття й стабільного «Я-образу». Проте у сфері автономності виявлено високий відсоток учнів із низьким рівнем самооцінки, що вказує на недостатній розвиток самостійності, відповідальності й здатності до саморегуляції. Також частина респондентів демонструє занижену самооцінку щодо зовнішності, що потенційно впливає на емоційне благополуччя. Стосовно рівня домагань, зауважимо, що високого рівня домагань у підлітків майже в усіх сферах життєдіяльності, особливо у сферах упевненості в собі (90%), інтелекту (80%) та характеру (70%). Це свідчить про високі амбіції, прагнення до самореалізації та усвідомлення власних можливостей. Натомість у сфері автономності виявлено певну невідповідність між самооцінкою і домаганнями, що потребує уваги у межах психолого-педагогічного супроводу.

3). Аналіз результатів тестування підлітків за методикою «Малюнок сім'ї» Л.А. Венгер демонструє той факт, що переважна більшість підлітків (70%) відчують емоційну згуртованість і приналежність до родини, що є позитивним фактором формування самооцінки. Водночас у 20% респондентів зафіксовано ознаки емоційної дистанції або відчуження, а 10% не включають себе до зображення сім'ї, що може свідчити про недостатнє почуття прийняття та значущості у сімейному контексті. Особливості зображення себе у сім'ї:

символічне зменшення себе у малюнках відзначалося у респондентів, що відчувають свою незначущість, емоційну залежність або потребу в додатковій турботі з боку батьків. У ряді випадків така самоідентифікація може бути наслідком авторитарного стилю виховання або гіперопіки.

Підсумовуючи відзначимо, що результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують важливу роль сімейного середовища та міжособистісної динаміки у формуванні самооцінки й рівня домагань підлітків. Виявлені проблемні зони – низька автономність, нестабільна самооцінка зовнішності та ознаки емоційної ізоляції, потребують впровадження відповідних психолого-педагогічних заходів підтримки та корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ф. Тенденції розвитку і класифікація батьківсько-дитячих стосунків в умовах сучасної сім'ї. Київ: Вид-во УАДУ, 2021. Вип. 1. 192 с.
2. Аніщук А. М. Індивідуалізація. Освітній простір в ДНЗ: навч. посіб. для студентів вищих навч. закл. спеціальності «Практичний психолог» А. М. Аніщук.- Ніжин: НДУ. ім. М. Гоголя, 2010. 103с
3. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. А. Бахвалова Perspectives of science and education. 2019. С. 465-470.
4. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Л.Є. Бегеза, А.В. Кайзерова Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170-174.
5. Берегова Н. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини Н. Берегова, П. Федорчук Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 10-15.
6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. 340 с.

7. Ведринська Е. П. Родинно-сімейне виховання в сучасному закладі загальної середньої освіти Педагогічний пошук. 2021. № 4. С. 73–75.
8. Венгер Г. Теоретичні основи дослідження ролевих відносин у дистантних сім'ях. Вісник КНУ ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. Київ, 2013. № 1 (7). с. 17-19
9. Гончар Л. В. Проблема гуманізації батьківсько-дитячих взаємин у сучасній сім'ї. Нові тенденції і явища у дитячому у молодіжному середовищі в Україні: цивілізаційний, культурологічний, інформаційний виміри : зб. наук. пр. К. : ТОВ «Видавниче підприємство «Едельвейс», 2017. С. 182-191.
10. Гордеєва Ж. В. Становлення самооцінки у дітей підліткового шкільного віку: дисертація Ж. В. Гордеєва. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2014. 45 с.
11. Горецька О.В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» Олена Горецька, Наталя Сердюк. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.
12. Гурська І. В. Вплив стилю сімейного виховання на становлення особистості підлітка: теоретична експлуатація. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку : Всеукраїнська наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 21-22 жовт. 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 102-104.
13. Гуртовенко Н. В. Вплив батьків на самооцінку підлітка, як запорука успішного становлення особистості. Сучасний рух науки: тези доп. V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, м. Дніпро, 7-8 лютого, 2019 р. Дніпро, 2019. с.159.
14. Душка А. Л. Дитячо-батьківські відносини як фактор успішного розвитку дитини. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2011. №11-12. С. 262-271.
15. Зелінська Т. Амбівалентність особистості: теорія, діагностика і психокорекція : навч. посіб. Київ : Каравела, 2016. 256с.

16. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. С.В. Зінченко, І.В. Швець, Р.В. Швець, Д.О. Леоненко Learning the latest theories and methods. 2023. № 9. С. 379-381.
17. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. О.В. Калашник, Ю.М. Кашпур Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107-113.
18. Кошкарова Т. А. Психологічний аналіз проблем дитячо-батьківських відносин. Школа здоров'я. 2014. № 2. С. 5-14.
19. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с.
20. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61-69.
21. Лісовець О. В. Проблема виховання сімейних цінностей у студентському середовищі Наукові записки Центрально-українського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки. 2020. Вип. 188. С. 24-28.
22. Мандзик Т. Виховний стиль батька як фактор формування соціально-психологічної адаптації дитини. Вісник Київ. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Психологія. 2014. №2(2). С. 52-56.
23. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86-92.
24. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 688 с
25. Мудревська О. Вплив батьків на розвиток адекватної самооцінки у дітей дошкільного віку Моделі життєтворчості у сучасних соціокультурних контекстах : матеріали доп. наук.-практ. on-line конф. для студ., аспірантів, викл., учителів шк., вихователів ЗДО, Харків, 10 листоп. 2023 р. Харків нац. пед. ун-т ім.

Г. С. Сковороди ; [редкол.: І. Дорожко, О. Малихіна, К. Беляєва]. Харків, 2023. С. 60.

26. Олійник О. О. Корекція батьківсько-дитячих взаємин як умови формування адекватної самооцінки старших дошкільників. Габітус. Психологія особистості. 2020. Випуск 16. С. 169-173.

27. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С. 97-101.

28. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. №12. С. 79–89.

29. Пасічніченко А. Сім'я як чинник формування самооцінки дитини підліткового віку. Актуальні проблеми дошкілля: зб. наук. праць. Дрогобич : ДДПУ імені Івана Франка, 2012. С. 75-81.

30. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях наук. кер. М. Шпак Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. Вип. 38. С. 70-73

31. Савицька С. Л. Проблеми реформування системи інституційного догляду та виховання дітей й розвитку сімейних форм виховання дітей і України С. Л. Савицька *Dictum factum*. 2021. № 2. С. 73-84.

32. Серга О. О. Критерії та ознаки гармонійного сімейного виховання дітей підліткового віку Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 4. С. 101-107.

33. Субашкевич І.Р. Вплив сімейного виховання на формування ціннісних орієнтацій підлітків. Інноваційна педагогіка. 2020. С. 196–201.

34. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5-ти т. Т. 3. Київ. 670 с.

35. Ткачов С. І. Аксіологічні засади сімейного виховання в сучасній Україні С. І. Ткачов, Н. О. Ткачова Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 8(1). С. 29-38.
36. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. №1. С. 251-257.
37. Чайковський Р. В. Вплив сімейного виховання на розвиток характеру підлітка Молодий вчений. 2020. № 12(2). С. 302-305
38. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11-13.
39. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. Соц. психологія. Київ, 2013. № 6. С. 148- 153.
40. Яблонська Т. М. Дитячо-батьківські взаємини як чинник розвитку ідентичності дитини. Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історична психологія. К., 2016. Том 9. Вип. 9. С. 589-598.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них»

(ADOR - скорочено «Підлітки про батьків») Е. Шефера

Мета: виявити установки, поведінки й методи виховання батьків так, визначити, як бачать своїх батьків діти підліткового віку.

Респонденти: учні від 14 років.

Обладнання: роздруковані бланки тесту, ручки або олівці.

Інструкція: перед початком експерименту учню пояснюють суть та мету дослідження, після чого йому пред'являється наступна інструкція:

«Просимо тебе оцінити, виходячи із власного досвіду, які із зазначених положень найбільше характерні для твоїх батьків. Для цього уважно прочитай кожне ствердження, не пропускаючи жодного з них. Якщо ти вважаєш, що ствердження повністю відповідає виховним принципам твого батька (або матері), обведи цифру «2». Якщо ти вважаєш, що дане висловлювання частково підходить для твого батька (або матері), обведи цифру «1». Якщо ж на твою думку ствердження не ставиться до твого батька (або матері), то обведи цифру «0».

Потім підліткові видають реєстраційний бланк для заповнення окремо на кожного з батьків. Принципової різниці між формулюваннями висловлювань немає: по відношенню до матері всі ствердження представлені в жіночому роді, а стосовно батька – у чоловічому. Причому бланки заповнюються окремо, спочатку, наприклад, заповнюється бланк, у якому відбиваються виховні принципи матері, потім цей бланк здається учителю й тільки після цього видається аналогічний бланк, де зазначені положення повинні бути оцінені підлітком уже по відношенню до батька.

Методика Шафера базується на положенні про те, що виховний вплив батьків (так, як це описують діти) можна охарактеризувати за допомогою трьох факторних змінних: прийняття – емоційне відкидання, психологічний контроль –

психологічна автономія, прихований контроль – відкритий контроль. При цьому прийняття тут має на увазі безумовно позитивне ставлення до дитини не залежно від очікувань батьків.

Емоційне ж відкидання розглядається як негативне ставлення до дитини, відсутність до нього любові й поваги, а подекуди й просто ворожість. Поняття психологічного контролю позначає як певний тиск і навмисне керівництво дітьми, так і ступінь послідовності в здійсненні виховних принципів.

1 Дуже часто посміхається мені

2 Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити, що не можу

3 Має недостатню терплячість стосовно мене

4 Коли я йду, сам вирішує, коли я повинен повернутися

5 Завжди швидко забуває те, що сам говорить або наказує

6 Коли в мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися або розвеселитися

7 Вважає, що для мене повинне існувати багато правил, які я зобов'язаний

виконувати

8 Постійно скаржиться комусь на мене

9 Надає мені стільки волі, скільки мені потрібно

10 За одне й те саме один раз карає, а інший — пробачає

11 Дуже любить робити що-небудь разом зі мною

12 Якщо призначає яку-небудь роботу, то вважає що я повинен робити тільки її, поки не закінчу

13 Починає гніватися й обурюватися із приводу будь-якої дрібниці, що я зробив

14 Не вимагає, щоб я запитував у нього дозволу, щоб іти туди, куди захочу

15 Відмовляється від багатьох своїх справ залежно від мого настрою

16 Намагається розвеселити й надихнути мене, коли мені сумно

17 Завжди наполягає на тому, що за всі мої провини я повинен бути покараний

- 18 Мало цікавиться тим, що мене хвилює й чого я хочу
- 19 Дозволяє мені йти куди хочу щовечора
- 20 Має певні правила, але іноді дотримується їх, іноді ні
- 21 Завжди з розумінням вислухує мої погляди й думки
- 22 Стежить за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказане
- 23 Іноді викликає в мене відчуття, що я йому противний
- 24 Практично дозволяє мені робити все, що мені подобається
- 25 Мій батько (моя мати)
- 26 Змінює свої рішення так, як йому зручно
- 27 Часто хвалить мене за що-небудь
- 28 Завжди точно хоче знати, що я роблю й де перебуваю
- 29 Хотів би, щоб я став іншим, змінився
- 30 Дозволяє мені самому вибирати собі справи по душі
- 31 Іноді дуже легко мене прощає, а іноді — ні
- 32 Намагається відкрито показати, що любить мене
- 33 Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці або в школі
- 34 Якщо я зроблю що-небудь не так, постійно й скрізь говорить про це
- 35 Надає мені багато свободи. Рідко говорить «повинен» або «не можна»
- 36 Непередбачений у своїх вчинках, якщо я зроблю що-небудь погане або гарне
- 37 Вважає, що я повинен мати власну думку
- 38 Завжди ретельно стежить за тим, яких друзів я маю
- 39 Не буде зі мною говорити, поки я сам не почну, якщо до цього я його чимось ображу або роздратую
- 40 Завжди легко мене прощає
- 41 Хвалить і карає дуже непослідовно: іноді занадто багато, а іноді занадто мало
- 42 Завжди знаходить час для мене, коли це мені необхідно

- 43 Постійно вказує мені, як поводитися
- 44 Цілком можливо, що, по суті, мене ненавидить
- 45 Проведення канікул я планую за власним бажанням
- 46 Іноді може скривдити, а іноді буває добрим і вдячним
- 47 Завжди відверто відповість на будь-яке питання, про що б я не запитав
- 48 Часто перевіряє, чи все я зробив, як він велів
- 49 Як мені здається, гребує мною
- 50 Не втручається в те, чи прибираю я свою кімнату (або куточок) – це моя власність
- 51 Дуже неконкретний у своїх бажаннях і вказівках

Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М.

Прихожан

Мета методики: діагностика рівня самооцінки та рівня домагань особистості в ключових сферах життєдіяльності підлітків.

Загальна характеристика

Методика базується на принципі суб'єктивного самовизначення особистістю своєї позиції на шкалі від найнижчого до найвищого рівня розвитку певної якості. Модифікація А. М. Прихожан адаптує методику до особливостей підліткового віку, спрощуючи процедуру оцінювання та добір шкал.

Інструментарій

Дослідження проводиться за допомогою візуально представлених шкал довжиною 100 мм. Учасник позначає:

- Рівень самооцінки: поточне уявлення про себе в даній сфері.
- Рівень домагань: бажаний рівень розвитку в цій сфері.

Шкали (7 параметрів)

- Здоров'я: оцінка фізичного стану та самопочуття.
- Розумові здібності: оцінка інтелектуальних можливостей та навчальних досягнень.
- Характер: оцінка особистісних рис, таких як доброта, чесність, відповідальність.
- Авторитет у однолітків: оцінка соціального статусу та впливу серед ровесників.
- Уміння багато робити своїми руками: оцінка практичних навичок та вмінь.
- Зовнішність: оцінка привабливості та зовнішнього вигляду.
- Впевненість у собі: оцінка рівня самовпевненості та здатності до самостійного прийняття рішень.

Інструкція до проведення

На аркуші паперу зображено сім вертикальних ліній довжиною 100 мм, кожна з яких відповідає одній із зазначених сфер. Учаснику пропонується:

Позначити на кожній шкалі рисою (–) рівень розвитку цієї якості на даний момент.

Позначити кружечком (O) той рівень розвитку, який би змусив відчувати гордість за себе.

Позначити хрестиком (×) рівень, який, на його думку, може бути досягнутий.

Обробка результатів

Вимірюються відстані в міліметрах від нижньої межі шкали до кожної з позначок.

Рівень самооцінки: відстань від нижньої межі до риски (–).

Рівень домагань: відстань від нижньої межі до хрестика (×).

Різниця між рівнем домагань і самооцінкою: відстань між позначками (×) і (–).

Психологічне значення

Методика дозволяє визначити не лише загальний рівень самооцінки, а й ступінь її адекватності, стабільності, а також виявити емоційні труднощі у формуванні Я-концепції підлітка.

Ця методика є ефективним інструментом для вивчення самооцінки підлітків та може бути використана в освітніх та психологічних дослідженнях.

Оцінка внутрішньосімейних відносин здійснювалась за допомогою Методики «Малюнок сім'ї» Л. А. Венгер

Загальна характеристика

Проективна методика «Малюнок сім'ї», розроблена Л. А. Венгером, спрямована на вивчення уявлень дитини про свою сім'ю, її емоційного ставлення до членів родини та особливостей міжособистісних взаємин у сімейному контексті. Методика дозволяє виявити приховані емоції, конфлікти, страхи та інші психологічні аспекти, які можуть не проявлятися у вербальній комунікації.

Мета методики

- Діагностика емоційного ставлення дитини до членів сім'ї.
- Виявлення ролей та позицій, які дитина приписує собі та іншим членам родини.
- Аналіз рівня емоційної близькості та дистанції між членами сім'ї.
- Виявлення можливих внутрішньосімейних конфліктів та психологічних проблем.

Процедура проведення

1. **Інструкція:** Дитині пропонується намалювати свою сім'ю. Інструкція може бути сформульована так: «Намалюй свою сім'ю так, як ти її бачиш».
2. **Матеріали:** Аркуш паперу формату А4 або А3, олівці, фломастери або фарби.
3. **Час виконання:** Не обмежується, але зазвичай займає 15–30 хвилин.
4. **Подальша бесіда:** Після завершення малюнка проводиться бесіда з дитиною, під час якої з'ясовуються:
 - Хто зображений на малюнку.
 - Хто був намальований першим/останнім.
 - Відстань між членами родини.
 - Наявність чи відсутність себе на малюнку.
 - Дії, емоції та взаємодія між зображеними фігурами.

Критерії аналізу та інтерпретації

1. **Склад сім'ї:** Включення або виключення певних членів родини може свідчити про емоційне ставлення до них. Наприклад, відсутність когось із батьків може вказувати на конфлікт або емоційну дистанцію.
2. **Розміщення фігур:**
 - Просторова близькість або віддаленість фігур може відображати емоційну близькість або відчуження.
 - Розміщення себе поруч з одним із батьків може свідчити про особливу прихильність або залежність.
3. **Розміри фігур:** Великі фігури можуть символізувати авторитет або домінування, тоді як маленькі – почуття меншовартості або незначущості.
4. **Деталізація:** Більш детально промальовані фігури можуть вказувати на важливість або емоційну значущість цих осіб для дитини.
5. **Емоційний вираз:** Вирази облич, пози, жести можуть відображати емоційний стан та ставлення до зображених осіб.
6. **Наявність себе на малюнку:** Відсутність зображення себе може свідчити про відчуження, низьку самооцінку або конфлікти в сім'ї.
7. **Колірна гамма:** Використання певних кольорів може відображати емоційний стан дитини (наприклад, темні кольори – тривога, страх; яскраві – позитивні емоції).

Переваги методики

- Простота у використанні та мінімальні вимоги до матеріалів.
- Можливість виявлення несвідомих емоцій та конфліктів.
- Підходить для дітей різного віку та рівня розвитку.
- Може бути використана як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Обмеження методики

- Необхідність високої кваліфікації спеціаліста для правильної інтерпретації результатів.

- Можливість впливу зовнішніх факторів на результати (настрій дитини, рівень розвитку художніх навичок тощо).
- Не слід використовувати методику як єдиний інструмент діагностики; рекомендується поєднувати з іншими методами дослідження.