

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

Ірина МАРТИНЮК

_____ (підпис)

(ПБ)

« _____ » _____ 2026р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему «Вплив стилів батьківського виховання на формування
самооцінки школярів»**

Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

доктор психологічних наук, професор _____ **Микита ПАНОВ**

Виконала

Валерія НАГОТНЮК

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології,

к. психол. наук, доц.

Ірина МАРТИНЮК

“ ____ ” _____ 2026 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи студентці

Валерії Наготнюк

Спеціальність 053 “Психологія”

Тема кваліфікаційної роботи «Вплив стилів батьківського виховання на формування самооцінки школярів» затверджена наказом ректора НУБіП України від 28 жовтня 2025 р. №2568“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру: 30 травня 2026 р.

Наукові положення про сутність комунікативної компетенції працівників, психологічні чинники її формування та розвитку, а також особливості дистанційної взаємодії в умовах сучасної професійної діяльності.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Комунікативна компетенція працівників як психологічний феномен та її роль у професійній діяльності.
2. Психологічні чинники формування і розвитку комунікативної компетенції працівників.
3. Особливості дистанційної комунікації та труднощі професійної взаємодії в онлайн-середовищі.
4. Емоційний інтелект і саморегуляція поведінки як умови ефективної дистанційної комунікації.
5. Емпіричне дослідження рівня комунікативної компетенції працівників в умовах дистанційної взаємодії.
6. Практичні рекомендації щодо розвитку комунікативної компетенції працівників на індивідуальному, командному та організаційному рівнях.

Дата видачі завдання «28» жовтня 2025р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Микита ПАНОВ

Завдання прийняла до виконання _____ Валерія НАГОТНЮК

РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми психологічних умов розвитку комунікативної компетенції працівників у форматі дистанційної взаємодії.

Висвітлене теоретичне підґрунтя дослідження комунікативної компетенції в організаційній психології та особливостей професійної комунікації в умовах дистанційної роботи. Зокрема, аналізується сутність і структура комунікативної компетенції, психологічні чинники її розвитку, а також специфіка онлайн-взаємодії та її вплив на ефективність професійного спілкування.

Зроблений висновок про те, що важливими психологічними умовами розвитку комунікативної компетенції дистанційних працівників є високий рівень емоційного інтелекту, саморегуляції поведінки, навички ефективної взаємодії та сприятливе комунікативне середовище.

Описані методи, процедура та вибірка емпіричного дослідження комунікативної компетенції працівників в умовах дистанційної взаємодії. Проведений аналіз отриманих результатів. Увагу акцентовано на взаємозв'язку між рівнем комунікативної компетенції, емоційним інтелектом, саморегуляцією поведінки та суб'єктивними труднощами онлайн-комунікації.

Окрему увагу приділено розробленню практичних рекомендацій щодо розвитку комунікативної компетенції працівників на індивідуальному, командному та організаційному рівнях.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи.

Список літератури налічує 71 джерело.

У додатках вміщені психодіагностичні методики, авторська анкета, результати дослідження та матеріали тренінгової програми розвитку комунікативної компетенції працівників.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	6
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА САМООЦІНКУ ШКОЛЯРІВ	6
1.1.Поняття самооцінки у психологічній науці	7
1.2.Психологічна характеристика школярів та особливості їх самооцінки	10
1.3.Стилі батьківського виховання: сутність і класифікація	13
1.4.Вплив сімейного виховання на формування самооцінки дітей	16
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2.....	20
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА САМООЦІНКУ ШКОЛЯРІВ.....	20
2.1.Організація та методи дослідження	20
2.2.Аналіз результатів дослідження стилів батьківського виховання	27
2.3.Дослідження рівня самооцінки школярів	31
2.4.Взаємозв'язок стилів виховання та самооцінки школярів	34
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3.....	37
РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ ШКОЛЯРІВ.....	37
3.1. Програма формування адекватної самооцінки школярів	37
3.2. Апробація програми та аналіз її ефективності	42
<i>Мал. 3.1. Рівень самооцінки школярів до та після програми.....</i>	<i>45</i>
3.3. Практичні рекомендації для батьків і педагогів	45
Висновки до розділу 3	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження

Проблема формування самооцінки школярів є однією з ключових у сучасній віковій та педагогічній психології, оскільки саме самооцінка значною мірою визначає поведінку дитини, її навчальну мотивацію, міжособистісні стосунки та загальний рівень психологічного благополуччя.

У шкільному віці самооцінка активно формується та зазнає суттєвих змін під впливом соціального оточення, серед якого провідну роль відіграє сім'я.

Батьківське виховання є одним із головних чинників становлення особистості дитини, оскільки саме в сім'ї закладаються базові уявлення про себе, власні можливості та цінність.

Різні стилі батьківського виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний тощо) по-різному впливають на емоційний стан дитини, її впевненість у собі та рівень самооцінки.

У сучасній психологічній науці дана проблематика активно досліджується: зокрема, М. Розенберг та С. Куперсміт підкреслюють значущість самооцінки як базового компонента Я-концепції та її залежність від раннього соціального досвіду [50; 51], Д. Баумрінд, Е. Маккобі та Дж. Мартін обґрунтували класифікацію стилів батьківського виховання та довели їх вплив на розвиток особистості дитини [48; 49].

У вітчизняній психології І. Бех наголошує на значущості особистісно орієнтованого виховання у формуванні адекватної самооцінки дитини [5], а сучасні українські дослідники також підкреслюють важливість цього питання: зокрема, у роботах Н. Балинець розкриваються особливості самооцінки у підлітковому віці [2], дослідження Л. Ліпковської акцентують увагу на формуванні адекватної самооцінки у школярів [30], а також встановлено зв'язок між самооцінкою та поведінковими проявами особистості у підлітковому віці [40].

Попри значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемі самооцінки та сімейного виховання, недостатньо системно вивченим залишається взаємозв'язок між конкретними стилями батьківського виховання та особливостями формування самооцінки саме у школярів.

Це зумовлює потребу подальшого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження даної проблематики.

Таким чином, актуальність дослідження полягає у важливості сім'ї як провідного чинника формування самооцінки школярів та недостатній розробленості питання впливу різних стилів батьківського виховання на цей процес.

Об'єкт дослідження - самооцінка школярів як психологічне явище.

Предмет дослідження - вплив стилів батьківського виховання на формування самооцінки школярів.

Мета дослідження - виявити особливості впливу різних стилів батьківського виховання на формування самооцінки школярів та обґрунтувати їхній взаємозв'язок.

Гіпотеза дослідження - передбачається, що демократичний стиль батьківського виховання сприяє формуванню адекватної самооцінки школярів, тоді як авторитарний та ліберальний стилі можуть бути пов'язані з формуванням заниженої або нестабільної самооцінки школярів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самооцінки школярів у психологічній літературі.
2. Розкрити психологічні особливості школярів та специфіку формування їх самооцінки.
3. Проаналізувати стилі батьківського виховання та їх вплив на розвиток особистості дитини.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження впливу стилів батьківського виховання на самооцінку школярів.

5. Проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження, встановити взаємозв'язок між стилями виховання та рівнем самооцінки школярів.

6. Розробити практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки школярів.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у роботі використано такі **методи**:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми самооцінки школярів і стилів батьківського виховання

- емпіричні:

1. методика Дембо-Рубінштейн (модифікація А. Прихожан) для визначення рівня самооцінки школярів,

2. методика «Аналіз сімейного виховання» Е. Ейдемільера та В. Юстицькіса для виявлення стилів батьківського виховання.

- методи обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів, елементи математико-статистичної обробки даних (для інтерпретації отриманих результатів);

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні уявлень про взаємозв'язок стилів батьківського виховання та особливостей формування самооцінки школярів, а також у систематизації сучасних психологічних підходів до вивчення даної проблеми.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі шкільних психологів, класних керівників та батьків для підвищення ефективності виховного процесу. Розроблені рекомендації можуть сприяти формуванню адекватної самооцінки школярів, покращенню дитячо-батьківських взаємин та профілактиці емоційних і поведінкових труднощів у дітей. Матеріали дослідження можуть бути

використані під час проведення батьківських зборів, психологічних консультацій та виховних заходів у закладах освіти.

Структура та обсяг роботи - робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок, з них основного тексту 53 сторінки.

Робота містить 4 таблиці, 3 рисунки, 2 додатки. Список використаних джерел налічує 52 найменувань.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА САМООЦІНКУ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття самооцінки у психологічній науці

Самооцінка є однією з центральних категорій сучасної психології особистості, оскільки вона безпосередньо пов'язана з формуванням «Я-концепції», регуляцією поведінки, рівнем домагань та якістю соціальної взаємодії.

Вона виступає внутрішнім механізмом, через який людина оцінює власні можливості, якості, досягнення та місце у соціальному середовищі. Саме тому дослідження самооцінки є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах психології розвитку та педагогічної психології.

У науковій літературі існують різні підходи до визначення самооцінки. Так, М. Розенберг розглядає її як узагальнене позитивне або негативне ставлення особистості до самої себе, яке впливає на її поведінку та соціальну адаптацію [50]. У цьому контексті самооцінка виступає як стабільна характеристика, що визначає рівень самоприйняття та впевненість у власних можливостях.

У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу) самооцінка розглядається як важливий елемент «Я-концепції», що пов'язаний із самореалізацією особистості.

К. Роджерс підкреслював, що гармонійний розвиток можливий лише за умови узгодженості між «реальним Я» та «ідеальним Я», а порушення цієї рівноваги може призводити до внутрішніх конфліктів та зниження самооцінки.

У зарубіжній психології значний внесок у вивчення самооцінки зробив С. Куперсміт, який визначав її як індивідуальну оцінку власної цінності, що формується під впливом соціального досвіду та взаємодії з оточенням [51]. Він довів, що рівень самооцінки тісно пов'язаний із підтримкою з боку значущих дорослих, насамперед батьків.

Важливу роль у розумінні механізмів формування самооцінки відіграє теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона. На його думку, кожен віковий

етап супроводжується кризами розвитку, успішне подолання яких сприяє формуванню позитивного самоставлення та адекватної самооцінки [6].

У вітчизняній психологічній науці проблема самооцінки також отримала ґрунтовне опрацювання. Зокрема, І. Бех розглядає самооцінку як складову особистісного розвитку, що формується у процесі виховання та взаємодії з соціальним середовищем [5]. Він підкреслює важливість особистісно орієнтованого підходу у вихованні, який сприяє становленню адекватної самооцінки дитини.

С. Будасі, Т. Титаренко та Г. Костюк наголошують, що самооцінка не є сталою характеристикою, а змінюється під впливом життєвого досвіду, міжособистісних відносин та соціального середовища [1; 4]. Особливо інтенсивно цей процес відбувається у підлітковому віці, коли формується система цінностей, самосвідомість та образ «Я».

У сучасних українських дослідженнях (Н. Балинець, Л. Ліпковська, С. Будасі та ін.) підкреслюється, що саме підлітковий та шкільний вік є найбільш чутливим періодом для формування самооцінки [2; 30]. У цей період вона є нестабільною, емоційно забарвленою та значною мірою залежить від оцінок значущих дорослих і однолітків.

У психологічній науці виділяють кілька основних підходів до розуміння самооцінки.

Когнітивний підхід розглядає її як систему уявлень людини про власні можливості та якості.

Емоційно-ціннісний підхід акцентує увагу на емоційному ставленні до себе, яке може проявлятися у формі задоволеності або незадоволеності собою. Комплексний підхід поєднує когнітивні та емоційні компоненти, розглядаючи самооцінку як інтегральний компонент «Я-концепції».

За структурою самооцінка поділяється на загальну (глобальну), що відображає загальне ставлення до себе, та часткову (диференційовану), яка стосується окремих сфер життя: навчальної діяльності, зовнішності, спілкування, успіхів тощо [1; 4].

Функціонально самооцінка виконує низку важливих ролей у структурі особистості, забезпечуючи її цілісність, активність та адаптивність у соціальному середовищі.

Передусім вона виконує регулятивну функцію, яка полягає у здатності особистості контролювати власну поведінку, оцінювати її відповідність внутрішнім нормам і вимогам зовнішнього середовища, а також вносити необхідні корективи. Завдяки цій функції самооцінка виступає своєрідним внутрішнім механізмом самоконтролю, що дозволяє людині усвідомлювати наслідки своїх дій та змінювати поведінкові стратегії залежно від ситуації.

Важливою є також мотиваційна функція самооцінки, яка визначає рівень прагнень особистості, її готовність до досягнення цілей та подолання труднощів. Висока або адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах, підвищує внутрішню мотивацію до навчальної та соціальної діяльності, стимулює особистісний розвиток. Натомість занижена самооцінка може знижувати рівень домагань, обмежувати активність та зменшувати віру у власні можливості.

Не менш значущою є захисна функція самооцінки, яка полягає у збереженні психологічної рівноваги особистості в умовах стресу, невдач або негативної оцінки з боку оточення. Самооцінка допомагає людині інтерпретувати складні таким чином, щоб зменшити їхній негативний емоційний вплив, підтримати почуття власної цінності та запобігти розвитку стійких емоційних переживань, таких як тривожність або почуття неповноцінності.

Окремо виділяється інтегративна функція самооцінки, яка забезпечує внутрішню узгодженість особистості, об'єднуючи її когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики в цілісну систему «Я». Завдяки цій функції формується стабільне уявлення людини про себе, яке дозволяє зберігати внутрішню рівновагу та послідовність у поведінці в різних життєвих ситуаціях[5;26].

Емпіричні дослідження свідчать, що рівень самооцінки має суттєвий вплив на поведінку підлітків. Низька самооцінка часто пов'язана з тривожністю, невпевненістю, соціальною ізоляцією та труднощами у навчанні.

Завищена самооцінка, у свою чергу, може призводити до конфліктності, ігнорування соціальних норм та неадекватної оцінки власних можливостей.

Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню впевненості та конструктивної поведінки.

Отже, у сучасній психологічній науці самооцінка розглядається як складне багатокomпонентне утворення, яке формується під впливом соціального середовища та міжособистісної взаємодії. Незважаючи на різноманітність підходів до її трактування, більшість дослідників підкреслюють важливу роль сімейного виховання у становленні самоставлення особистості.

Таким чином, самооцінка є складним багатовимірним психологічним утворенням, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Вона формується під впливом соціального середовища, особливо сім'ї та школи, і відіграє ключову роль у становленні особистості школяра.

Саме тому її дослідження є надзвичайно актуальним у контексті сучасної психології розвитку та педагогічної практики.

1.2. Психологічна характеристика школярів та особливості їх самооцінки

Шкільний вік є одним із найбільш значущих етапів у розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, формування системи цінностей, розвиток рефлексії та поступове усвідомлення власного «Я». Психологічний розвиток школяра характеризується якісними змінами в пізнавальній, емоційно-вольовій та соціальній сферах, що безпосередньо впливає на формування самооцінки [6; 46].

У молодшому шкільному віці дитина переходить до нової провідної діяльності — навчальної. Саме навчання стає основним джерелом оцінки її успішності та розвитку. На цьому етапі самооцінка ще є переважно зовнішньо зумовленою, тобто формується через оцінки дорослих — батьків і вчителів. Дитина схильна сприймати ці оцінки як об'єктивні, що робить її самооцінку залежною від зовнішнього схвалення або критики [23;15].

У цей період велике значення має педагогічний вплив. Позитивне підкріплення, підтримка та визнання досягнень сприяють формуванню впевненості у власних силах. Натомість надмірна критика або часті негативні оцінки можуть призводити до формування заниженої самооцінки, невпевненості та страху помилок.

З віком у дитини поступово розвивається здатність до саморефлексії, що особливо виражено у підлітковому віці. Саме цей етап вважається критичним у формуванні самооцінки, оскільки підліток починає активно порівнювати себе з іншими, аналізувати власні риси характеру, зовнішність, здібності та соціальний статус [2; 43].

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційністю, нестабільністю самооцінки та високою чутливістю до оцінок з боку значущих людей.

Як зазначають сучасні дослідники (Н. Балинець, Т. Титаренко, С. Будасі), саме у цей період самооцінка є найбільш динамічною та залежною від соціального середовища [2;51]. Підлітки часто коливаються між завищеним і заниженим самоставленням, що пов'язано з формуванням ідентичності та пошуком власного місця у соціумі.

Важливим чинником формування самооцінки є навчальна діяльність. Успішність у школі значною мірою впливає на уявлення дитини про власні здібності. Високі досягнення сприяють формуванню впевненості у собі, тоді як постійні невдачі можуть призводити до зниження самооцінки та формування почуття некомпетентності. При цьому важливу роль відіграє не

лише об'єктивний результат, а й те, як він оцінюється значущими дорослими [10].

Не менш важливим є соціальний аспект розвитку школяра. Міжособистісні стосунки з однолітками формують у дитини уявлення про власну значущість у групі. Соціальний статус у класі, рівень прийняття або відторгнення, наявність дружніх зв'язків суттєво впливають на самооцінку. Діти, які відчують себе прийнятими у колективі, зазвичай мають більш позитивне самоставлення, тоді як ізольовані учні частіше демонструють невпевненість і занижену самооцінку [24].

У психології виділяють три основні типи самооцінки: адекватну, завищену та занижену.

Адекватна самооцінка характеризується реалістичним сприйняттям своїх можливостей, здатністю критично оцінювати себе та приймати власні сильні й слабкі сторони. Вона є найбільш сприятливою для гармонійного розвитку особистості.

Завищена самооцінка проявляється у переоцінці власних можливостей, недостатній критичності до себе та схильності ігнорувати зауваження оточення. Такий тип може призводити до конфліктної поведінки та труднощів у соціальній взаємодії.

Занижена самооцінка характеризується невпевненістю, страхом помилок, залежністю від думки інших та зниженим рівнем домагань. Вона часто супроводжується тривожністю, замкненістю та труднощами у навчальній діяльності [26].

Формування того чи іншого типу самооцінки залежить від багатьох чинників. Серед них особливе місце займає сім'я, оскільки саме в ній дитина отримує перший досвід оцінювання себе.

Стиль батьківського виховання, характер взаємин у сім'ї, рівень емоційної підтримки або контролю безпосередньо впливають на формування уявлень дитини про власну цінність [13].

Важливу роль відіграє також педагогічний вплив. Вчитель як значуща фігура може суттєво впливати на самооцінку школяра через систему оцінювання, підтримку або критику. Позитивний педагогічний клімат сприяє розвитку впевненості у власних силах, тоді як надмірна критичність може мати негативні наслідки.

Самооцінка виконує низку важливих функцій у розвитку школяра. Вона регулює поведінку, визначає рівень навчальної мотивації, впливає на вибір життєвих цілей та стратегії їх досягнення. Крім того, вона має мотиваційну функцію, стимулюючи особистість до саморозвитку або, навпаки, стримуючи її активність у разі заниженого рівня [26].

Також самооцінка виконує захисну функцію, допомагаючи дитині справлятися з невдачами та стресовими ситуаціями, а інтегративна функція забезпечує внутрішню цілісність особистості та узгодженість її поведінки.

Узагальнюючи підходи дослідників, можна стверджувати, що самооцінка школярів є динамічним психологічним утворенням, яке особливо чутливе до впливу соціального середовища, насамперед сім'ї та шкільного оточення. Вона є динамічною характеристикою, що змінюється протягом шкільного віку та відіграє ключову роль у становленні особистості, її соціальній адаптації та психологічному благополуччі.

1.3. Стилi батьківського виховання: сутність і класифікація

Сім'я є первинним соціальним середовищем, у якому формується особистість дитини, її цінності, ставлення до себе та інших людей. Особливе значення у цьому процесі має стиль батьківського виховання, який визначає характер взаємодії між батьками та дитиною, рівень емоційної підтримки, контролю та автономії. Саме від стилю виховання значною мірою залежить формування самооцінки, поведінкових реакцій та соціальної адаптації дитини.

У психологічній науці під стилем батьківського виховання розуміють стійку систему способів і методів впливу батьків на дитину, що проявляється у щоденній взаємодії, вимогах, контролі та емоційному ставленні.

Вітчизняні дослідники І. Бех, О. Горецька підкреслюють, що стиль виховання є комплексним феноменом, який включає як свідомі педагогічні впливи, так і несвідомі моделі поведінки дорослих, що засвоюються дитиною [5; 17].

Однією з найбільш відомих класифікацій стилів виховання є типологія, запропонована американською дослідницею Д. Баумрінд, яка виділила авторитарний, демократичний та ліберальний стилі. У подальших дослідженнях Е. Маккобі та Дж. Мартін ця класифікація була розширена та уточнена [48; 49].

Авторитарний стиль, за Д. Баумрінд, характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем емоційної підтримки. Батьки висувають жорсткі вимоги, очікують безумовного підкорення та рідко враховують думку дитини. Як зазначають дослідники, такий стиль часто сприяє формуванню заниженої самооцінки, невпевненості та страху помилок [48].

Демократичний (авторитетний) стиль поєднує високий рівень контролю з емоційною підтримкою та повагою до особистості дитини. Батьки встановлюють чіткі правила, але пояснюють їх і враховують думку дитини. За даними Е. Маккобі та Дж. Мартін, саме цей стиль є найбільш сприятливим для формування адекватної самооцінки, самостійності та соціальної компетентності [49].

Ліберальний (поблажливий) стиль характеризується низьким рівнем контролю та високою емоційною підтримкою. Батьки надають дитині надмірну свободу, уникають встановлення чітких правил і вимог, що може призводити до труднощів у саморегуляції поведінки та нестабільної самооцінки [48; 49].

Окремо виділяється індіферентний стиль виховання, який характеризується низьким рівнем як контролю, так і емоційної підтримки.

Дослідники зазначають, що такий стиль є найбільш несприятливим для розвитку дитини, оскільки призводить до емоційної депривації та формування нестійкої самооцінки [49].

У вітчизняній психології наголошується, що стиль виховання є одним із ключових чинників розвитку особистості. І. Бех підкреслює значення особистісно орієнтованого підходу у вихованні, який сприяє формуванню позитивного самоствавлення дитини [5]. Подібні ідеї підтримуються у працях О. Горецької, де акцентується увага на ролі сімейного середовища у розвитку дитини [17]. Також Т. Алексєєнко розглядає сім'ю як важливий виховний інститут, що формує базові життєві орієнтації дитини [1].

Сучасні українські дослідники підкреслюють зв'язок між стилем виховання та самооцінкою підлітків. Зокрема, Н. Балинець описує особливості самооцінки у підлітковому віці та її залежність від соціального середовища [2], а І. Бояківська досліджує вплив сімейних відносин на самоствавлення підлітків [8].

Дослідження показують, що діти, які виховуються в умовах демократичного стилю, частіше мають адекватну самооцінку, високу соціальну активність та впевненість у власних силах.

Натомість авторитарний стиль сприяє формуванню залежності від оцінки інших, зниженню ініціативності та страху невдач.

Ліберальний стиль може призводити до нестабільної або завищеної самооцінки через відсутність чітких меж і вимог.

Важливо зазначити, що стиль виховання не завжди є "чистим типом". У реальному житті часто спостерігаються змішані стилі, які залежать від особистісних особливостей батьків, їхніх життєвих умов, рівня психологічної культури та власного виховного досвіду. Саме тому вплив сім'ї на дитину є складним і багатofакторним процесом.

Окрему увагу слід звернути на емоційний компонент виховання. Психологічна підтримка, прийняття дитини, відкритість у спілкуванні та довіра є важливими умовами формування позитивного самоствавлення.

На основі проаналізованого, стилі батьківського виховання є важливим соціально-психологічним фактором формування особистості дитини. Вони визначають не лише характер взаємин у сім'ї, але й впливають на формування самооцінки, рівня домагань та соціальної поведінки школярів.

Найбільш сприятливим для розвитку адекватної самооцінки є демократичний стиль виховання, тоді як авторитарний та індиферентний можуть мати негативні наслідки для психологічного розвитку дитини.

1.4. Вплив сімейного виховання на формування самооцінки дітей

Сім'я є найпершим і найважливішим соціальним інститутом, у якому дитина отримує досвід взаємодії з іншими людьми, засвоює норми поведінки, формує уявлення про себе та навколишній світ. Саме сімейне середовище закладає основу для розвитку самооцінки, яка згодом впливає на всі сфери життя особистості: навчальну діяльність, міжособистісні стосунки, емоційний стан і соціальну адаптацію.

Формування самооцінки дитини відбувається через постійну взаємодію з батьками, які виступають для неї головним джерелом зворотного зв'язку. Те, як дорослі оцінюють поведінку дитини, її досягнення та особистісні якості, безпосередньо впливає на те, як вона починає сприймати саму себе.

Позитивне прийняття, підтримка та схвалення сприяють формуванню впевненості у власних силах, тоді як постійна критика або емоційна холодність можуть призводити до зниження самооцінки та невпевненості.

У психологічній літературі І. Бех наголошує, що особистісно орієнтоване виховання є важливою умовою формування позитивного самоставлення дитини, оскільки воно забезпечує розвиток внутрішньої свободи, відповідальності та самоповаги [5]. Також О. Горецька підкреслює, що сім'я є базовим середовищем соціалізації, де дитина формує перші уявлення про власну значущість через взаємодію з батьками [17].

Подібної позиції дотримується й Т. Алексєєнко, яка розглядає сім'ю як ключовий виховний інститут, що формує базові цінності та життєві орієнтації дитини [1].

Важливим чинником впливу сім'ї є емоційний клімат. Сприятлива психологічна атмосфера, що характеризується прийняттям, довірою та підтримкою, створює умови для формування адекватної самооцінки.

Дитина, яка відчуває емоційну підтримку з боку батьків, частіше демонструє впевненість у собі, ініціативність та позитивне ставлення до власних можливостей.

Натомість несприятливий емоційний клімат, який проявляється у надмірному контролі, конфліктах або емоційній байдужості, негативно впливає на розвиток самооцінки. У таких умовах у дитини може формуватися невпевненість, тривожність та залежність від зовнішніх оцінок.

Особливе значення має стиль батьківського виховання, який визначає характер взаємодії між батьками та дитиною. Як зазначається у дослідженнях Д. Баумрінд, а також Е. Маккобі та Дж. Мартін, різні стилі виховання по-різному впливають на розвиток особистості дитини [48; 49].

Демократичний стиль сприяє формуванню адекватної самооцінки, оскільки поєднує високий рівень вимог із емоційною підтримкою та повагою до особистості дитини, що дозволяє їй адекватно оцінювати свої можливості й водночас відчувати власну значущість.

Авторитарний стиль, навпаки, частіше пов'язаний із формуванням заниженої самооцінки, адже надмірний контроль, жорсткі вимоги та дефіцит емоційного прийняття можуть викликати у дитини невпевненість у собі, страх помилок і залежність від зовнішньої оцінки.

Ліберальний стиль може призводити до нестабільності самоставлення, оскільки за умов недостатнього контролю та нечітких меж дитина часто не отримує достатньої зворотної підтримки для формування реалістичного уявлення про себе, що іноді проявляється як коливання між завищеною впевненістю та сумнівами у власних силах.

Крім стилю виховання, важливу роль відіграє рівень залученості батьків у життя дитини. Активна участь у навчанні, інтерес до її переживань та спільне вирішення проблем сприяють формуванню позитивного самоствавлення. Дитина, яка відчуває свою значущість у сім'ї, розвиває більш стабільну та адекватну самооцінку.

Не менш важливим є спосіб оцінювання досягнень дитини. Конструктивна підтримка, орієнтація на зусилля та процес, а не лише на результат, сприяє формуванню внутрішньої мотивації. Натомість постійне порівняння з іншими дітьми або надмірна критика можуть призводити до формування почуття неповноцінності.

Сучасні українські дослідники також підкреслюють значущість сімейного середовища у формуванні самооцінки. Н. Балинець зазначає, що у підлітковому віці самооцінка є особливо чутливою до оцінок значущих дорослих та сімейних взаємин [2].

Л. Ліпковська акцентує увагу на необхідності формування адекватної самооцінки у школярів як умови їхнього психологічного благополуччя [30], а

О. Ратушний наголошує на тісному зв'язку між сімейним вихованням та особливостями самоствавлення підлітків [40].

Важливо зазначити, що вплив сім'ї на формування самооцінки є тривалим і динамічним процесом. Він змінюється залежно від віку дитини, її соціального досвіду та зовнішніх впливів.

Особливо чутливими є молодший шкільний та підлітковий вік, коли самооцінка ще є нестійкою та активно формується.

Отже, сім'я відіграє визначальну роль у формуванні самооцінки дитини. Саме в сімейному середовищі закладаються базові уявлення про власну цінність, формуються емоційні реакції на успіхи та невдачі, а також розвивається ставлення до себе як до особистості.

Характер взаємин у сім'ї, стиль виховання та рівень емоційної підтримки визначають, чи буде самооцінка дитини адекватною, завищеною або заниженою.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблеми впливу стилів батьківського виховання на формування самооцінки школярів було встановлено, що самооцінка є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке входить до структури «Я-концепції» особистості та відіграє важливу роль у регуляції поведінки, навчальної мотивації, міжособистісних стосунків і загального рівня психологічного благополуччя дитини.

Визначено, що шкільний вік є сензитивним періодом для формування самооцінки, оскільки саме в цей час відбувається активний розвиток самосвідомості, рефлексії та здатності до оцінювання власних якостей.

Особливо значущим у цьому процесі є підлітковий вік, який характеризується нестабільністю самооцінки та високою чутливістю до зовнішніх оцінок.

У ході аналізу наукових джерел встановлено, що самооцінка школярів формується під впливом комплексу чинників, серед яких провідну роль відіграють сімейне виховання, навчальна діяльність та соціальні взаємини з однолітками. При цьому саме сім'я виступає первинним середовищем формування базового самоставлення дитини.

Розглянуто основні стилі батьківського виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний та індіферентний) та їх психологічні особливості.

Встановлено, що демократичний стиль є найбільш сприятливим для формування адекватної самооцінки, тоді як авторитарний та індіферентний стилі можуть сприяти формуванню заниженої самооцінки, невпевненості та емоційної нестабільності.

Проаналізовано вплив сімейного виховання на розвиток самооцінки дітей, який здійснюється через емоційний клімат сім'ї, стиль взаємодії батьків із дитиною, рівень підтримки, прийняття та характер оцінювання її досягнень.

Підкреслено, що позитивні сімейні відносини сприяють формуванню впевненості у собі та адекватного самостворення, тоді як негативні — можуть призводити до порушень у структурі самооцінки.

Узагальнюючи викладене, теоретичний аналіз підтверджує тісний взаємозв'язок між стилями батьківського виховання та особливостями формування самооцінки школярів, що обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження даної проблематики.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА САМООЦІНКУ ШКОЛЯРІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження впливу стилів батьківського виховання на самооцінку школярів було спрямоване на виявлення взаємозв'язку між особливостями сімейного виховання та рівнем самооцінки учнів.

Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти. У ньому взяли участь 30 учнів середнього шкільного віку (10-15 років), що є сензитивним періодом для формування самооцінки, оскільки в цей час активно розвиваються самосвідомість, рефлексія та здатність до оцінювання власних якостей.

Вибірка дослідження складала 30 респондентів, що дозволило отримати репрезентативні дані для аналізу основних тенденцій у взаємозв'язку між стилями батьківського виховання та рівнем самооцінки школярів.

Емпіричне дослідження проводилося поетапно:

- перший етап - теоретичний аналіз проблеми дослідження, вивчення наукової літератури та підбір психодіагностичного інструментарію;
- другий етап - проведення психодіагностичного обстеження школярів із метою визначення рівня самооцінки та особливостей сімейного виховання;
- третій етап - обробка та аналіз отриманих результатів, їх систематизація;
- четвертий етап - встановлення взаємозв'язку між стилями батьківського виховання та рівнем самооцінки школярів.

У дослідженні було використано такі психодіагностичні методики:

1. Методика Дембо–Рубінштейн (модифікація А. Прихожан), яка спрямована на дослідження рівня самооцінки школярів.
2. Методика «Аналіз сімейного виховання» Е. Ейдемільера та В. Юстицькіса, яка використовується для визначення стилів батьківського виховання.

Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація А. Прихожан)

Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація А. Прихожан) спрямована на дослідження рівня самооцінки школярів і є однією з найбільш поширених проєктивно-опитувальних методик у віковій та педагогічній психології. Вона широко використовується у дослідженнях особистісного розвитку дітей та підлітків, оскільки дозволяє комплексно оцінити особливості самосприйняття, рівень домагань та характер ставлення дитини до самої себе.

Теоретичною основою методики є уявлення про самооцінку як складне психологічне утворення, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Методика базується на принципі суб'єктивного оцінювання

респондентом власних якостей за допомогою спеціальних шкал, які відображають найбільш значущі сфери особистості школяра. У модифікації А. Прихожан методика була адаптована до особливостей дитячого та підліткового віку, що зробило її більш доступною для застосування у шкільній практиці[26; 30].

Методика дозволяє дослідити не лише загальний рівень самооцінки, але й її структуру.

Для цього респондентам пропонується оцінити себе за кількома шкалами, серед яких найчастіше використовуються:

- «здоров'я»;
- «розум та здібності»;
- «характер»;
- «авторитет серед однолітків»;
- «зовнішність»;
- «впевненість у собі»;
- «успішність у навчанні».

Кожна шкала подається у вигляді вертикальної лінії певної довжини, де нижня точка символізує найнижчий рівень розвитку якості, а верхня - найвищий.

Учням пропонується позначити:

- рівень, який вони мають на даний момент (реальне «Я»);
- рівень, якого хотіли б досягти (ідеальне «Я»)(див.дод.А).
- Отже, методика дає змогу визначити два ключові показники:
- рівень самооцінки;
- рівень домагань.

Рівень самооцінки відображає те, як дитина оцінює власні можливості, здібності та особистісні якості в теперішній момент. Рівень домагань демонструє бажаний образ себе, тобто те, якою дитина прагне бути. Порівняння цих показників дозволяє встановити ступінь розбіжності між

реальним та ідеальним образом «Я», що є важливим показником психологічного благополуччя особистості.

Невелика різниця між реальним і ідеальним «Я» свідчить про адекватне самосприйняття та психологічну врівноваженість. Значна розбіжність може вказувати на внутрішню незадоволеність собою, підвищену тривожність або труднощі у самоприйнятті. Водночас надто мала дистанція між цими показниками іноді може свідчити про недостатню критичність до себе або завищену самооцінку.

Обробка результатів здійснюється шляхом вимірювання відстані у балах або міліметрах від нижньої точки шкали до позначки респондента. Після цього обчислюються середні показники за всіма шкалами, що дозволяє визначити загальний рівень самооцінки школяра.

На основі отриманих результатів виділяють три основні рівні самооцінки:

- занижений;
- адекватний;
- завищений.

Занижена самооцінка характеризується невпевненістю у собі, страхом помилок, високою залежністю від думки оточення та зниженим рівнем домагань. Такі учні часто уникають складних завдань, демонструють підвищену тривожність і невпевненість у власних можливостях.

Адекватна самооцінка відображає реалістичне уявлення особистості про власні сильні та слабкі сторони. Учні з адекватною самооцінкою зазвичай мають достатній рівень впевненості у собі, здатні конструктивно сприймати критику та адекватно оцінювати результати своєї діяльності.

Завищена самооцінка проявляється у переоцінці власних можливостей, недостатній самокритичності та прагненні до постійного самоствердження. У деяких випадках це може призводити до труднощів у міжособистісній взаємодії та конфліктності.

Важливою перевагою методики є її доступність і простота застосування. Вона не потребує складного технічного забезпечення, може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі, а також є зрозумілою для дітей середнього та старшого шкільного віку. Крім того, методика має достатній рівень валідності та надійності, що забезпечує достовірність отриманих результатів.

У сучасній психологічній практиці методика Дембо-Рубінштейн (модифікація А. Прихожан) широко застосовується для:

- діагностики особливостей самооцінки школярів;
- виявлення емоційних труднощів;
- оцінювання рівня домагань;
- аналізу особливостей особистісного розвитку;
- психологічного супроводу дітей та підлітків.

Використання цієї методики у межах даного дослідження дало змогу визначити рівень самооцінки школярів та встановити особливості їхнього самоставлення, що стало важливою основою для подальшого аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та стилями батьківського виховання.

Методика «Аналіз сімейного виховання» Е. Ейдемільлера та В.

Юстицькіса

Методика «Аналіз сімейного виховання» Е. Ейдемільлера та В. Юстицькіса призначена для діагностики особливостей сімейного виховання та визначення стилів батьківського ставлення до дитини. Вона широко використовується у сімейній, віковій та педагогічній психології для виявлення дисгармонійних типів виховання, аналізу емоційного клімату сім'ї та дослідження особливостей дитячо-батьківських взаємин.

Теоретичною основою методики є уявлення про сім'ю як провідне соціальне середовище розвитку дитини, у якому формуються базові особистісні характеристики, система цінностей, особливості поведінки та ставлення до себе. Автори методики - Е. Ейдемільлер та В. Юстицькіс -

розглядали сімейне виховання як систему взаємодії між батьками та дитиною, що включає емоційні, поведінкові та контролюючі аспекти впливу[17; 48].

Методика дозволяє комплексно дослідити характер батьківського ставлення до дитини за такими основними параметрами:

- рівень емоційного прийняття дитини;
- ступінь контролю та опіки;
- вимогливість батьків;
- послідовність виховних впливів;
- ступінь самостійності, що надається дитині;
- характер задоволення потреб дитини;
- особливості емоційної взаємодії у сім'ї.

Аналіз поєднання цих показників дає змогу визначити переважний стиль сімейного виховання та оцінити його вплив на розвиток особистості дитини.

Методика складається із серії тверджень, які характеризують різні аспекти поведінки батьків щодо дитини (див.дод.Б).

Респонденти (батьки або особи, що їх замінюють) повинні висловити ступінь згоди або незгоди із запропонованими твердженнями. Отримані відповіді підлягають кількісній та якісній обробці, після чого визначаються провідні типи сімейного виховання.

У межах методики виділяються як гармонійні, так і дисгармонійні типи виховання.

До основних стилів належать:

- гармонійний (демократичний) стиль;
- гіперпротекція;
- гіпопротекція;
- домінуюча гіперсоціалізація;
- емоційне відторгнення;
- підвищена моральна відповідальність;
- нестійкий стиль виховання;
- потворююче виховання.

Гармонійний (демократичний) стиль характеризується поєднанням емоційної підтримки, поваги до особистості дитини та помірного контролю. У таких сім'ях батьки враховують потреби дитини, підтримують її самостійність та водночас встановлюють чіткі межі поведінки.

Саме цей стиль є найбільш сприятливим для формування адекватної самооцінки, відповідальності та психологічної стабільності.

Гіперпротекція проявляється у надмірній опіці та контролі з боку батьків. Дитина перебуває під постійним наглядом, що може обмежувати розвиток самостійності та впевненості у власних силах. У результаті можуть формуватися залежність від думки дорослих, тривожність та невпевненість.

Гіпопротекція характеризується недостатньою увагою до дитини, слабким контролем та емоційною дистанційованістю батьків. У таких умовах дитина часто відчуває нестачу підтримки та уваги, що може негативно впливати на формування самооцінки та соціальної поведінки.

Домінуюча гіперсоціалізація передбачає високий рівень вимогливості, орієнтацію на соціальні норми та очікування, жорсткий контроль поведінки дитини. Такий стиль часто супроводжується страхом помилок, підвищеною тривожністю та залежністю від зовнішньої оцінки.

Емоційне відторгнення проявляється у холодному або негативному ставленні до дитини, дефіциті емоційної підтримки та прийняття. Цей тип виховання є одним із найбільш несприятливих для розвитку особистості, оскільки може призводити до формування заниженої самооцінки, внутрішньої невпевненості та емоційної нестабільності.

Важливою перевагою методики є її здатність виявляти не лише усвідомлені особливості виховання, але й приховані, несвідомі аспекти батьківського ставлення. Це дозволяє більш глибоко проаналізувати сімейну ситуацію та визначити психологічні чинники, які впливають на розвиток дитини.

Отримані результати інтерпретуються у контексті впливу сімейного середовища на формування особистості школяра, зокрема на:

- розвиток самооцінки;
- рівень тривожності;
- емоційний стан;
- соціальну адаптацію;
- впевненість у собі;
- особливості поведінки та міжособистісної взаємодії.

Методика «Аналіз сімейного виховання» Е. Ейдемільера та В. Юстицькіса вважається валідною та надійною, оскільки дозволяє комплексно оцінити систему сімейних взаємин і встановити зв'язок між стилем виховання та психологічними особливостями дитини.

Саме тому вона активно використовується у психологічному консультуванні, психодіагностиці, сімейній психотерапії та наукових дослідженнях.

У межах даного дослідження методика дала можливість визначити переважні стилі батьківського виховання у сім'ях школярів та проаналізувати їхній вплив на формування самооцінки дітей.

Отримані результати стали основою для подальшого встановлення взаємозв'язку між особливостями сімейного виховання та рівнем самооцінки школярів.

Крім психодіагностичних методів, у дослідженні застосовувалися загальнонаукові методи аналізу, синтезу та узагальнення наукової літератури, а також елементи математико-статистичної обробки даних, що дозволило виявити основні тенденції та взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

2.2. Аналіз результатів дослідження стилів батьківського виховання

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано особливості стилів батьківського виховання, визначених за методикою Е. Ейдемільера та В. Юстицькіса «Аналіз сімейного виховання».

Отримані результати дозволили виявити домінуючі типи сімейного виховання у вибірці школярів ($n = 30$).

Таблиця 2.1

Розподіл стилів батьківського виховання у вибірці школярів

Стиль виховання	Кількість учнів	Відсоток (%)
Демократичний (гармонійний)	12	40,0%
Авторитарний	8	26,7%
Ліберальний	6	20,0%
Індиферентний	4	13,3%
Разом	30	100%

Аналіз отриманих даних свідчить, що переважаючим у вибірці є демократичний стиль виховання (40%), який характеризується поєднанням емоційної підтримки, прийняття дитини та помірного, обґрунтованого контролю з боку батьків. Такий стиль передбачає наявність чітких вимог, однак із поясненням їхньої доцільності та врахуванням думки дитини. Це свідчить про відносно сприятливий характер сімейного середовища для значної частини респондентів, оскільки саме за умов демократичного виховання створюються оптимальні умови для формування впевненості у собі, відповідальності та адекватної самооцінки.

Другим за поширеністю є авторитарний стиль виховання (26,7%), що може вказувати на наявність у частини сімей підвищеного рівня контролю, жорстких вимог та обмеження самостійності дитини. У таких умовах батьки, як правило, орієнтуються на дисципліну та слухняність, часто не враховуючи індивідуальні потреби та думку дитини.

Подібний стиль виховання може формувати у школярів підвищену залежність від оцінки дорослих, страх помилок, знижену ініціативність та схильність до невпевненості у власних силах.

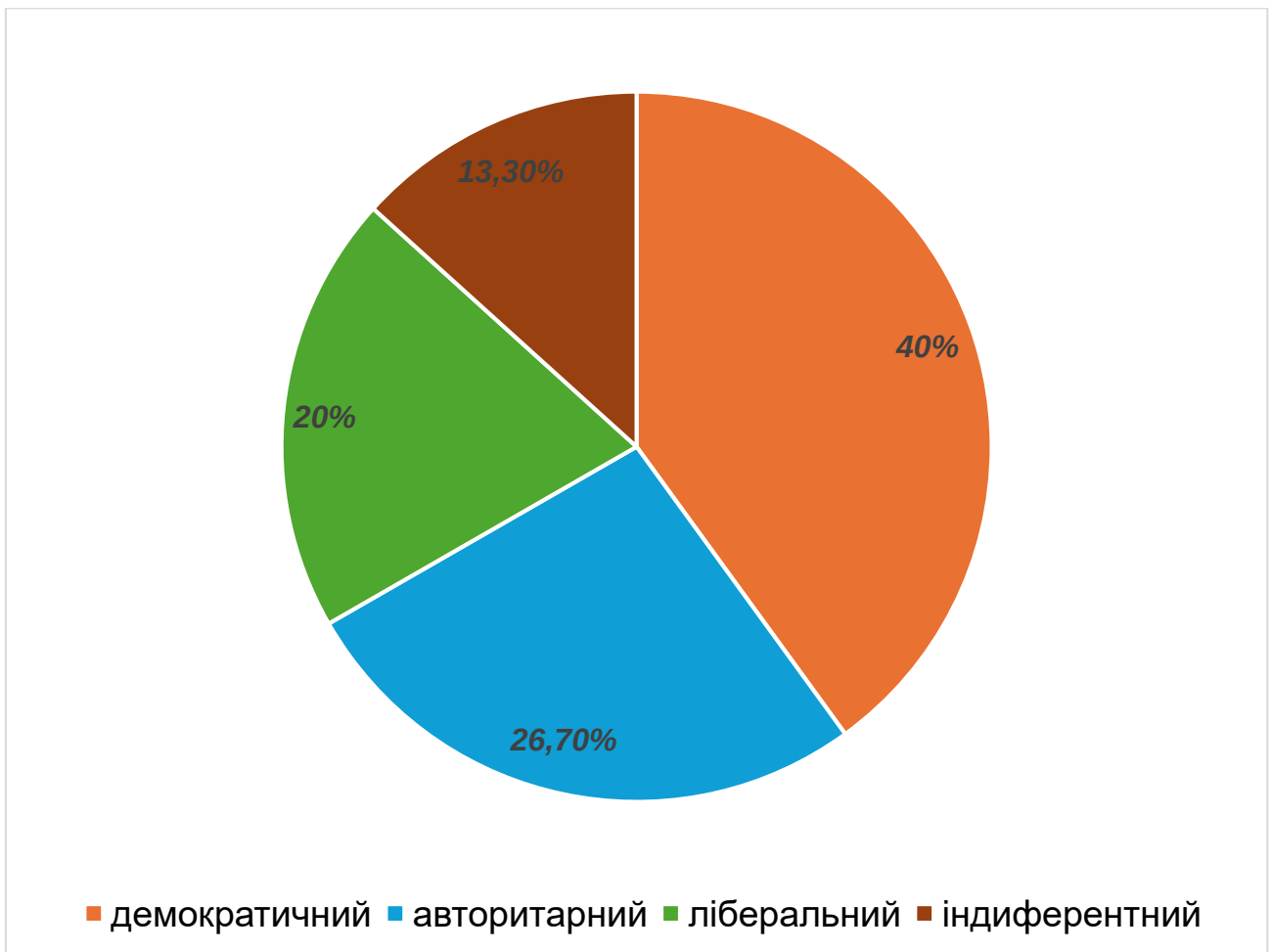
Ліберальний стиль виховання (20%) зустрічається рідше і характеризується недостатнім рівнем контролю з боку батьків при одночасно

високому рівні емоційного потурання. У таких сім'ях дитині часто надається надмірна свобода без чітких правил і вимог, що може ускладнювати формування навичок саморегуляції поведінки та відповідального ставлення до власних дій. У психологічному плані це може проявлятися як нестабільність самооцінки, коливання між завищеним самосприйняттям і невпевненістю.

Найменш представленим у вибірці є індиферентний стиль виховання (13,3%), який характеризується емоційною дистанційованістю батьків, низьким рівнем контролю та слабкою залученістю у життя дитини.

Такий стиль є найбільш несприятливим для розвитку особистості, оскільки дитина фактично позбавляється стабільної емоційної підтримки та чітких орієнтирів поведінки. Це може призводити до почуття емоційної занедбаності, зниження самоцінності та труднощів у соціальній адаптації.

У цілому отримані результати свідчать про те, що у досліджуваній вибірці переважають відносно сприятливі стилі виховання (демократичний), однак значна частка авторитарних та дисгармонійних стилів (ліберального й індиферентного) вказує на неоднорідність сімейного середовища. Це створює різні умови для формування самооцінки школярів, що є важливим для подальшого аналізу взаємозв'язку між цими показниками.



Мал.2.1 Розподіл стилів батьківського виховання у вибірці школярів

Аналіз діаграми підтверджує результати, подані в таблиці, та наочно демонструє розподіл стилів батьківського виховання у вибірці школярів. Найбільшу частку займає демократичний стиль, що візуально відображає його домінування серед інших типів виховання.

Це свідчить про відносно сприятливі умови сімейного середовища для значної частини досліджуваних учнів.

Водночас помітною є частка авторитарного та ліберального стилів, що разом становлять майже половину вибірки. Це вказує на те, що значна кількість дітей виховується в умовах або підвищеного контролю, або недостатньої структурованості вимог. Обидва ці варіанти можуть по-різному впливати на формування особистості та самооцінки школярів.

Найменшу частку займає індіферентний стиль виховання, однак його наявність навіть у невеликому відсотку є психологічно значущою, оскільки він пов'язаний із дефіцитом емоційного контакту між батьками та дитиною.

Таким чином, отримані дані свідчать про різноманітність стилів сімейного виховання у досліджуваній групі та створюють основу для подальшого аналізу їхнього впливу на рівень самооцінки школярів.

2.3. Дослідження рівня самооцінки школярів

У межах емпіричного дослідження за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікація А. Прихожан) було визначено рівень самооцінки школярів.

Отримані результати дозволили встановити особливості самосприйняття учнів та їхнє ставлення до власних можливостей.

Таблиця 2.2

Рівні самооцінки школярів

Рівень самооцінки	Кількість учнів	Відсоток (%)
Адекватна самооцінка	13	43,3%
Занижена самооцінка	10	33,3%
Завищена самооцінка	7	23,4%
Разом	30	100%

Аналіз отриманих даних свідчить, що переважаючим у вибірці є адекватний рівень самооцінки (43,3%), який характеризується реалістичним сприйняттям власних можливостей, здатністю об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, а також адекватною реакцією на успіхи й невдачі.

Такі учні зазвичай демонструють більш стабільну емоційну сферу, впевненість у власних діях та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням.

Другим за поширеністю є занижена самооцінка (33,3%), що свідчить про значну частину школярів із невпевненістю у власних силах, підвищеною самокритичністю та схильністю до заниження власних досягнень.

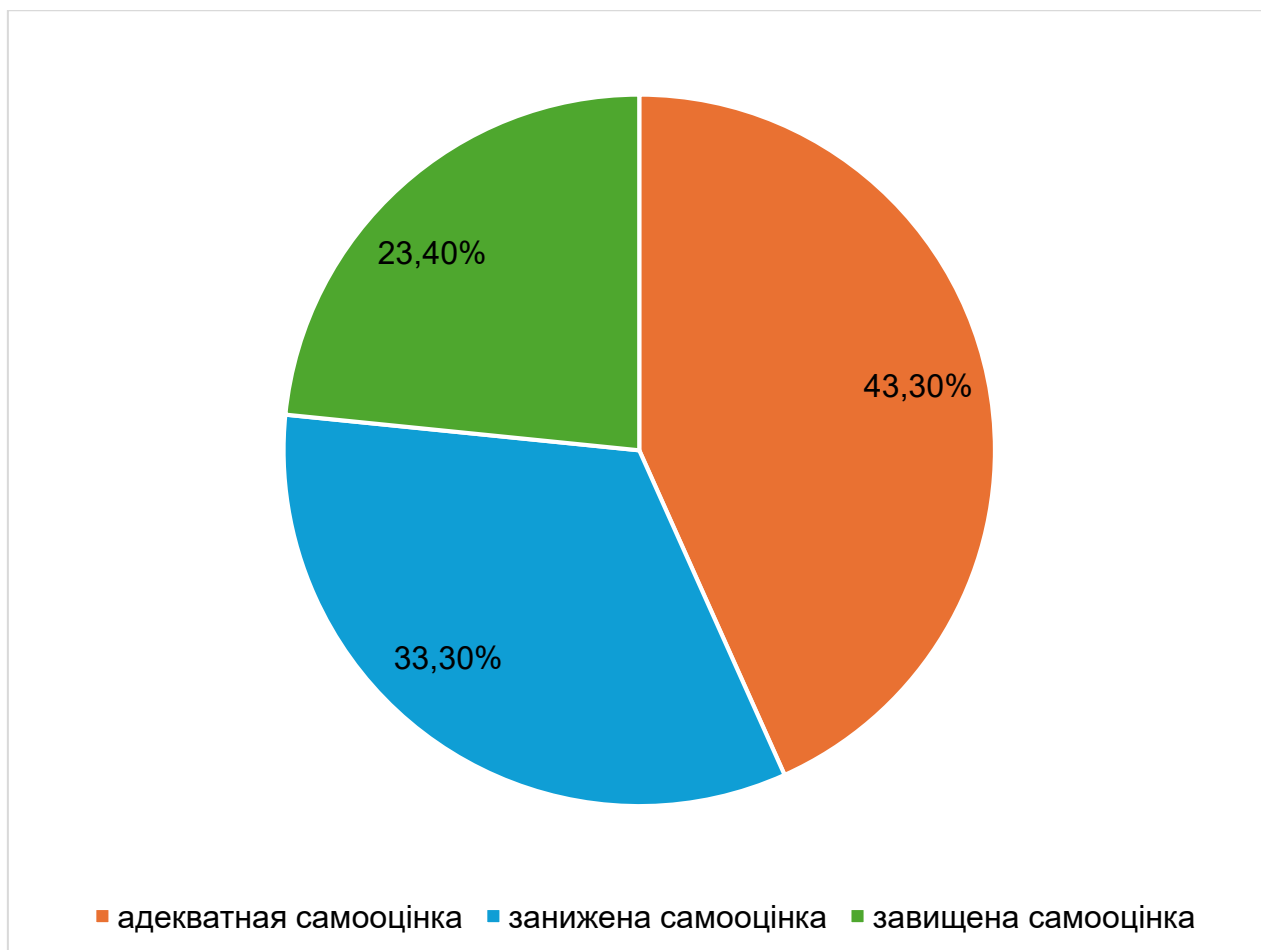
Такі учні часто сумніваються у правильності своїх рішень, уникають складних завдань та залежать від зовнішньої оцінки значущих дорослих.

Завищена самооцінка (23,4%) представлена найменшою часткою, однак залишається психологічно значущою.

Для таких школярів характерною є переоцінка власних можливостей, знижена критичність до себе та ігнорування зауважень оточення. Це може ускладнювати процес соціальної адаптації та взаємодії з однолітками.

У цілому отримані результати свідчать про те, що в досліджуваній вибірці переважає адекватний рівень самооцінки, однак значна частина учнів має її викривлення у бік заниження або завищення.

Це вказує на неоднорідність особистісного розвитку школярів та необхідність врахування сімейних і соціальних чинників, що впливають на формування самооцінки.



Мал. 2.2 Рівні самооцінки школярів у вибірці

Аналіз діаграми підтверджує дані таблиці та наочно демонструє розподіл рівнів самооцінки серед школярів. Найбільшу частку становлять учні з адекватною самооцінкою, що свідчить про відносно гармонійний розвиток самосприйняття у значної частини респондентів.

Водночас помітною є частка школярів із заниженою самооцінкою, що може бути пов'язано з недостатньою впевненістю у власних силах та підвищеною чутливістю до оцінок з боку дорослих і однолітків. Це є важливим психологічним маркером ризику формування невпевненості та зниженого рівня домагань.

Завищена самооцінка, хоча й представлена меншою часткою, також має значення, оскільки може призводити до труднощів у прийнятті критики та неадекватної оцінки власних можливостей.

Підсумовуючи, отримані дані свідчать про різнорівневість самооцінки у школярів та створюють основу для подальшого аналізу її взаємозв'язку зі стилями батьківського виховання

2.4. Взаємозв'язок стилів виховання та самооцінки школярів

З метою визначення взаємозв'язку між стилями батьківського виховання та рівнем самооцінки школярів було проведено порівняльний аналіз результатів двох методик: «Аналіз сімейного виховання» Е. Ейдемільера та В. Юстицькіса та методики Дембо-Рубінштейн (модифікація А. Прихожан).

Отримані дані дозволили встановити, як різні стилі виховання пов'язані з рівнем самооцінки учнів ($n = 30$).

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок стилів батьківського виховання та рівня самооцінки школярів

Стиль виховання	Адекватна самооцінка	Занижена самооцінка	Завищена самооцінка	Всього
Демократичний	9	2	1	12
Авторитарний	2	5	1	8
Ліберальний	2	1	3	6
Індиферентний	0	2	2	4
Разом	13	10	7	30

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність чіткої залежності між стилем батьківського виховання та рівнем самооцінки школярів.

Найбільш сприятливі показники самооцінки зафіксовані у групі учнів, які виховуються в умовах демократичного стилю. У більшості з них (9 учнів) виявлено адекватну самооцінку, що характеризується реалістичним сприйняттям власних можливостей, збалансованим рівнем домагань та

впевненістю у собі. Лише у незначної частини респондентів цієї групи спостерігається занижена або завищена самооцінка, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями розвитку або впливом інших соціальних факторів.

У групі учнів, які виховуються в умовах авторитарного стилю, переважає занижена самооцінка (5 учнів із 8). Це може свідчити про те, що надмірний контроль, високі вимоги та недостатній рівень емоційної підтримки з боку батьків сприяють формуванню невпевненості у власних силах, страху помилок та залежності від зовнішньої оцінки. Лише невелика частина дітей цієї групи має адекватну або завищену самооцінку.

Для дітей, які виховуються в умовах ліберального стилю, характерною є неоднорідність результатів. У цій групі спостерігається як завищена самооцінка (3 учні), так і адекватна або занижена.

Це може пояснюватися недостатнім рівнем батьківського контролю та відсутністю чітких меж, що призводить до нестабільності самоставлення та коливань між переоцінкою і недооцінкою власних можливостей.

Найбільш несприятливі показники виявлено у групі індіферентного стилю виховання, де у більшості учнів зафіксовано занижену самооцінку (3 з 4).

Відсутність емоційної підтримки, зацікавленості з боку батьків та стабільного зворотного зв'язку негативно впливає на формування позитивного самоставлення дитини, що призводить до почуття емоційної занедбаності та невпевненості.

Загалом результати дослідження демонструють наявність стійкого взаємозв'язку між стилем батьківського виховання та рівнем самооцінки школярів.

Демократичний стиль пов'язаний із формуванням адекватної самооцінки, авторитарний - переважно із заниженою, ліберальний - із нестабільністю самоставлення, а індіферентний - із найменш сприятливими показниками розвитку самооцінки.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про те, що стиль сімейного виховання є важливим чинником формування самооцінки школярів.

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження було вивчено взаємозв'язок між стилями батьківського виховання та рівнем самооцінки школярів. Дослідження проводилося на вибірці 30 учнів середнього шкільного віку з використанням методик Дембо–Рубінштейн (модифікація А. Прихожан) та «Аналіз сімейного виховання» Е. Ейдемільера та В. Юстицькіса.

Аналіз результатів показав, що у досліджуваній вибірці переважає демократичний стиль виховання (40%), який характеризується поєднанням емоційної підтримки та помірного контролю.

Авторитарний стиль виявлено у 26,7% респондентів, ліберальний - у 20%, індіферентний - у 13,3%, що свідчить про різноманітність сімейних умов виховання.

Дослідження рівня самооцінки школярів показало, що найбільш поширеною є адекватна самооцінка, однак значна частина учнів має занижений або завищений рівень самоставлення, що свідчить про неоднорідність психологічного розвитку школярів у межах вибірки.

У результаті порівняльного аналізу було встановлено чіткий взаємозв'язок між стилем батьківського виховання та рівнем самооцінки. Зокрема, демократичний стиль переважно сприяє формуванню адекватної самооцінки, авторитарний - пов'язаний із її заниженням, ліберальний - із нестабільністю самоставлення, а індіферентний - із найбільш несприятливими показниками розвитку самооцінки.

Отримані результати підтверджують, що сімейне виховання є одним із ключових чинників формування самооцінки школярів, оскільки саме стиль

взаємодії між батьками та дитиною визначає рівень емоційної підтримки, впевненості у собі та здатності до адекватного самосприйняття.

Отже, емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про існування взаємозв'язку між стилями батьківського виховання та особливостями самооцінки школярів, що створює підґрунтя для подальшої розробки рекомендацій щодо гармонізації сімейного виховання.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ ШКОЛЯРІВ

3.1. Програма формування адекватної самооцінки школярів

На основі результатів теоретичного аналізу проблеми та проведеного емпіричного дослідження було розроблено програму формування адекватної самооцінки школярів. Необхідність створення такої програми обумовлена тим, що значна частина досліджуваних учнів продемонструвала занижений або нестабільний рівень самооцінки, що може негативно впливати на їхній емоційний стан, навчальну діяльність та соціальну адаптацію.

У сучасній психологічній науці самооцінка розглядається як важливий компонент особистісного розвитку дитини, який формується у процесі взаємодії з соціальним середовищем, насамперед сім'єю та школою [5; 26].

Як зазначає І. Бех, позитивне самоставлення дитини розвивається за умов особистісно орієнтованого виховання, що передбачає повагу до особистості школяра, підтримку його активності та створення ситуацій успіху [5]. Подібної позиції дотримуються Н. Балинець та Л. Ліпковська, які наголошують, що саме шкільний та підлітковий вік є найбільш чутливими періодами для формування самооцінки [2; 30].

Розроблена програма спрямована на розвиток позитивного самосприйняття, підвищення рівня впевненості у власних силах, зниження тривожності та гармонізацію емоційного стану школярів. В її основу покладено принципи гуманістичної психології, особистісно орієнтованого підходу та психології підтримки особистості.

Мета програми

Метою програми є створення психолого-педагогічних умов для формування адекватної самооцінки школярів шляхом розвитку навичок самопізнання, позитивного самоставлення, емоційної стабільності та конструктивної взаємодії з оточенням.

Основні завдання програми

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

- формування позитивного образу «Я» у школярів;
- розвиток навичок самопізнання та самоаналізу;

- формування адекватного ставлення до власних можливостей і досягнень;

- підвищення рівня впевненості у собі;
- розвиток емоційної стійкості та зниження рівня тривожності;
- подолання страху помилок і невдач;
- розвиток навичок конструктивного спілкування з однолітками;
- формування позитивного досвіду соціальної взаємодії;
- розвиток навичок рефлексії та самоприйняття.

Визначені завдання відповідають сучасним підходам до психологічного супроводу особистісного розвитку школярів та спрямовані на гармонізацію їхнього емоційного й соціального функціонування.

Організація програми

Програма розрахована на учнів середнього шкільного віку (10-15 років), оскільки саме у цей період відбувається активне формування самосвідомості, рефлексії та самооцінки [6]. Реалізація програми передбачає групову форму роботи, яка є особливо ефективною для розвитку навичок комунікації, взаємопідтримки та соціального самоствердження.

Оптимальна кількість учасників групи становить 10-15 осіб. Така кількість дозволяє забезпечити активну участь кожного учня у вправах, створити довірливу атмосферу та підтримувати ефективну групову взаємодію.

Тривалість програми - 6 занять по 45 хвилин кожне. Заняття проводяться 1-2 рази на тиждень у позаурочний час або в межах роботи психологічної служби закладу освіти.

Принципи реалізації програми

Програма ґрунтується на таких принципах:

- принцип добровільності участі;
- принцип психологічної безпеки;
- принцип конфіденційності;
- принцип позитивного підкріплення;
- принцип активності учасників;

- принцип індивідуального підходу;
- принцип безоціночного прийняття особистості.

Дотримання зазначених принципів створює сприятливі умови для відкритого самовираження школярів та формування позитивного емоційного досвіду.

Структура програми

Програма складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків.

1. Діагностично-мотиваційний блок

Метою цього етапу є визначення початкового рівня самооцінки школярів, створення позитивної мотивації до участі у програмі та формування атмосфери психологічної довіри.

На даному етапі використовуються:

- вправи на знайомство та згуртування групи;
- бесіди про самооцінку та самосприйняття;
- елементи первинної психологічної діагностики;
- вправи на розвиток позитивної групової взаємодії.

2. Розвивальний блок

Цей блок спрямований на розвиток позитивного образу «Я», усвідомлення власних сильних сторін та формування навичок самоприйняття.

У межах блоку використовуються:

- вправи «Мої сильні сторони»;
- техніки самопрезентації;
- вправи на розвиток позитивного мислення;
- творчі завдання («Я у майбутньому», «Мій успіх»);
- арт-терапевтичні вправи.

Як зазначають сучасні дослідники, розвиток позитивного самосприйняття є важливою умовою формування адекватної самооцінки та психологічної стійкості школярів [2; 40].

3. Корекційний блок

Метою цього блоку є корекція негативних установок щодо себе, зниження тривожності та розвиток упевненості у власних силах.

На цьому етапі використовуються:

- рольові ігри;
- вправи на подолання страху помилок;
- техніки емоційного самовираження;
- вправи на розвиток навичок конструктивного спілкування;
- релаксаційні техніки.

Особлива увага приділяється формуванню в учнів здатності адекватно реагувати на труднощі та невдачі без зниження самоповаги.

4. Закріплювальний блок

Заключний блок спрямований на закріплення позитивного досвіду, розвиток навичок саморефлексії та формування стабільного позитивного самоставлення.

У межах цього етапу проводяться:

- підсумкові вправи;
- групові обговорення;
- вправи на самоаналіз;
- повторна діагностика рівня самооцінки;
- рефлексія отриманого досвіду.

Методи та форми роботи

У процесі реалізації програми використовувалися різноманітні психолого-педагогічні методи:

- бесіди та дискусії;
- психологічні вправи;
- тренінгові методи;
- рольові ігри;
- арт-терапевтичні елементи;
- вправи на саморефлексію;
- методи позитивного підкріплення;

- творчі завдання.

Використання інтерактивних форм роботи сприяло підвищенню активності учнів, розвитку емоційної відкритості та формуванню позитивної атмосфери у групі.

Очікувані результати реалізації програми

Реалізація програми передбачала досягнення таких результатів:

- підвищення рівня адекватної самооцінки школярів;
- зниження частки учнів із заниженою самооцінкою;
- формування більш позитивного самосприйняття;
- розвиток впевненості у власних силах;
- зниження рівня тривожності та страху помилок;
- покращення навичок міжособистісного спілкування;
- підвищення соціальної активності школярів;
- розвиток емоційної стійкості та самоприйняття.

Проаналізована, розроблена програма має комплексний характер та спрямована не лише на корекцію самооцінки, а й на гармонізацію особистісного розвитку школярів загалом. Її впровадження створює сприятливі умови для формування психологічно зрілої, впевненої у собі та соціально адаптованої особистості.

3.2. Апробація програми та аналіз її ефективності

З метою перевірки ефективності розробленої програми формування адекватної самооцінки школярів було проведено її апробацію на вибірці 30 учнів середнього шкільного віку. Програма реалізовувалася у формі групових занять протягом 6 тижнів та була спрямована на розвиток позитивного самосприйняття, підвищення впевненості у власних силах та корекцію неадекватної самооцінки.

Після завершення формувального етапу було повторно проведено діагностику рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікація А. Прихожан). Отримані результати було зіставлено з первинними даними.

Таблиця 3.1

Рівень самооцінки школярів до та після реалізації програми

Рівень самооцінки	До програми (кількість / %)	Після програми (кількість / %)
Адекватна	13 (43,3%)	16 (53,3%)
Занижена	10 (33,3%)	8 (26,7%)
Завищена	7 (23,3%)	6 (20,0%)
Разом	30 (100%)	30 (100%)

Аналіз отриманих даних свідчить про позитивну динаміку змін у рівні самооцінки школярів після впровадження корекційно-розвивальної програми. Порівняння результатів первинної та повторної діагностики показало, що проведена програма мала позитивний вплив на формування більш адекватного самоставлення учнів, розвиток упевненості у власних силах та зниження проявів емоційної невпевненості.

Зокрема, збільшилася кількість учнів з адекватною самооцінкою - з 13 осіб (43,3%) до 16 осіб (53,3%). Отримані результати свідчать про ефективність запропонованих корекційно-розвивальних занять, спрямованих на розвиток позитивного самосприйняття, формування реалістичного уявлення про власні можливості та підвищення рівня психологічної впевненості.

Під час реалізації програми учні вчилися усвідомлювати власні сильні сторони, приймати свої індивідуальні особливості та більш конструктивно ставитися до невдач і помилок. Це сприяло стабілізації самооцінки та формуванню більш гармонійного ставлення до себе.

Кількість школярів із заниженою самооцінкою зменшилася з 10 осіб (33,3%) до 8 осіб (26,7%). Така динаміка може свідчити про зниження рівня

внутрішньої тривожності, невпевненості у власних можливостях та залежності від зовнішнього схвалення.

У процесі занять значна увага приділялася розвитку навичок самоприйняття, підтримці позитивного емоційного досвіду та створенню ситуацій успіху, що дозволяло учням поступово долати страх помилок і негативне ставлення до себе. Крім того, використання вправ на розвиток комунікативних навичок та емоційної відкритості сприяло підвищенню соціальної впевненості дітей.

Позитивні зміни спостерігалися також серед учнів із завищеною самооцінкою. Їх кількість зменшилася з 7 осіб (23,4%) до 6 осіб (20,0%). Це свідчить про поступове формування більш реалістичного самосприйняття та зниження тенденції до переоцінки власних можливостей.

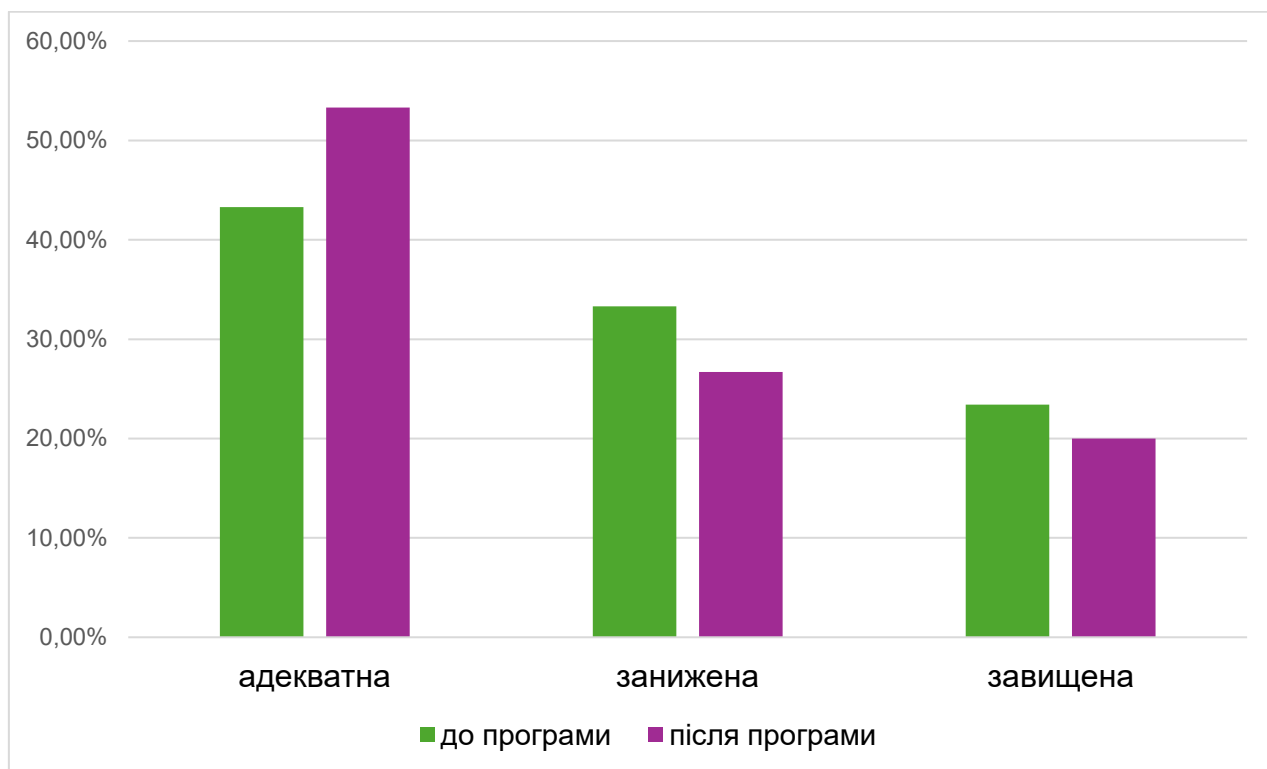
У межах програми значна увага приділялася розвитку рефлексії, здатності адекватно оцінювати результати власної діяльності та конструктивно сприймати зауваження. Завдяки цьому учні поступово навчалися співвідносити власні домагання з реальними можливостями та більш об'єктивно оцінювати себе.

Загалом результати повторного дослідження дозволяють зробити висновок про ефективність розробленої програми формування адекватної самооцінки школярів.

Отримані дані підтверджують, що цілеспрямована психолого-педагогічна робота, спрямована на розвиток позитивного самоставлення, емоційної підтримки та навичок самопізнання, сприяє гармонізації особистісного розвитку дітей.

Крім того, результати дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до формування самооцінки, який передбачає не лише роботу безпосередньо з учнями, а й активну взаємодію з батьками та педагогами.

Саме узгодженість виховних впливів сім'ї та школи створює найбільш сприятливі умови для розвитку впевненої, емоційно стабільної та соціально адаптованої особистості школяра.



Мал. 3.1. Рівень самооцінки школярів до та після програми

Тож, результати апробації свідчать про ефективність розробленої програми. Вона сприяє гармонізації самооцінки школярів, збільшенню частки учнів з адекватним рівнем самоставлення та зниженню проявів заниженої та завищеної самооцінки.

3.3. Практичні рекомендації для батьків і педагогів

Результати теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження підтвердили, що самооцінка школярів формується під впливом комплексу соціально-психологічних чинників, серед яких провідне місце займають сімейне виховання та педагогічна взаємодія.

Особливості стилю виховання, емоційний клімат сім'ї, характер спілкування між дорослими та дитиною, а також система оцінювання у школі безпосередньо впливають на розвиток самосвідомості та самоставлення школярів.

Як зазначає І. Бех, позитивний розвиток особистості дитини можливий лише за умов особистісно орієнтованого виховання, яке ґрунтується на повазі до дитини, підтримці її активності та розвитку внутрішньої свободи [5]. Подібної позиції дотримуються Т. Алексеєнко та О. Горецька, які наголошують на важливості емоційно сприятливого сімейного середовища для гармонійного розвитку особистості школяра [1; 17].

У зв'язку з цим було розроблено практичні рекомендації для батьків і педагогів, спрямовані на оптимізацію самооцінки школярів та створення сприятливих умов для їхнього психологічного розвитку.

Рекомендації для батьків

Сім'я є першим середовищем соціалізації дитини, тому саме характер дитячо-батьківських взаємин значною мірою визначає формування самооцінки. Від стилю виховання, способів емоційної взаємодії та рівня підтримки залежить, чи буде дитина впевненою у собі та здатною адекватно оцінювати власні можливості.

1. Створення емоційно безпечного сімейного середовища

Батькам необхідно забезпечувати атмосферу психологічного прийняття, підтримки та довіри. Дитина повинна відчувати, що її цінують незалежно від успіхів або невдач. Як зазначає І. Бех, позитивне емоційне ставлення до дитини є основою формування її самоповаги та внутрішньої впевненості [5].

Натомість постійна критика, емоційна холодність або байдужість можуть сприяти розвитку тривожності, невпевненості та заниженої самооцінки.

2. Використання конструктивної критики

У процесі виховання слід критикувати не особистість дитини, а конкретні вчинки чи поведінку. Недоцільно використовувати узагальнення на кшталт: «ти нічого не вмієш», «ти завжди все робиш неправильно». Подібні висловлювання негативно впливають на самосприйняття дитини та можуть формувати відчуття меншовартості.

Рекомендується застосовувати конструктивні пояснення, які допомагають дитині усвідомити помилки без приниження її особистості.

3. Формування адекватної самооцінки через підтримку успіху

Психологи підкреслюють, що похвала є ефективною лише тоді, коли вона є щирою та обґрунтованою [26]. Батькам доцільно звертати увагу не лише на результат діяльності дитини, а й на її старання, наполегливість і прогрес.

Підтримка навіть невеликих успіхів сприяє розвитку впевненості у власних силах та позитивного ставлення до себе.

4. Розвиток самостійності та відповідальності

Надмірна опіка або авторитарний контроль можуть гальмувати розвиток особистісної автономії дитини. Саме тому важливо поступово надавати школяреві можливість самостійно приймати рішення, нести відповідальність за власні дії та долати труднощі.

Як зазначають сучасні дослідники, самостійність є важливою умовою формування адекватної самооцінки та внутрішньої впевненості [2].

5. Уникнення порівняння дитини з іншими

Однією з поширених помилок сімейного виховання є постійне порівняння дитини з однолітками, братами чи сестрами. Такі порівняння часто формують залежність від зовнішньої оцінки та сприяють виникненню почуття неповноцінності.

Натомість доцільно акцентувати увагу на індивідуальному прогресі самої дитини, порівнюючи її нинішні досягнення з попередніми результатами.

6. Підтримка емоційного контакту та довірливого спілкування

Важливо, щоб батьки цікавилися переживаннями дитини, її труднощами, емоційним станом та шкільним життям. Відкрите спілкування сприяє формуванню довіри, психологічної безпеки та позитивного самоствавлення.

Регулярна емоційна підтримка допомагає дитині легше переживати невдачі та формує стійкість до стресових ситуацій.

Рекомендації для педагогів

Школа є важливим середовищем соціалізації особистості, а педагог — значущою фігурою, оцінка якої суттєво впливає на самооцінку школяра. Саме тому педагогічна взаємодія повинна бути спрямована не лише на передачу знань, а й на підтримку психологічного благополуччя дитини.

1. Створення позитивного психологічного клімату в класі

Учителю доцільно формувати атмосферу взаємоповаги, підтримки та толерантності між учнями. Негативні ярлики, приниження або висміювання дітей можуть сприяти розвитку невпевненості та соціальної ізоляції.

Сприятливий психологічний клімат допомагає школярам відчувати себе прийнятими у колективі та вільно проявляти власну активність.

2. Використання підтримувального оцінювання

Педагогічне оцінювання повинно виконувати не лише контрольну, а й мотиваційну функцію. Важливо звертати увагу на позитивну динаміку навчальних досягнень учня, підтримувати його старання та демонструвати віру у його можливості.

Як підкреслюють дослідники педагогічної психології, підтримувальне оцінювання сприяє розвитку навчальної мотивації та впевненості у власних силах [10].

3. Реалізація індивідуального підходу

Кожна дитина має індивідуальні психологічні особливості, здібності та темп розвитку. Тому педагогічний вплив повинен враховувати рівень підготовки, емоційний стан та потреби конкретного учня.

Індивідуальний підхід сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання та попереджає виникнення відчуття неспішності.

4. Створення ситуацій успіху

Для розвитку адекватної самооцінки варто, щоб кожен учень мав можливість пережити ситуацію успіху. Доцільно добирати завдання різного рівня складності, враховуючи індивідуальні можливості дітей.

Переживання успіху позитивно впливає на емоційний стан школяра, підвищує його активність та впевненість у собі.

5. Профілактика страху помилок та шкільної тривожності

Учителю слід формувати у школярів розуміння того, що помилка є природною частиною навчального процесу. Надмірна орієнтація лише на високий результат може викликати у дітей страх невдачі та знижувати самооцінку.

Підтримка та спокійне ставлення до помилок допомагають дитині зберігати психологічну рівновагу та навчальну мотивацію.

6. Розвиток активності та ініціативності школярів

Позитивно впливає на самооцінку залучення дітей до творчих завдань, дискусій, проєктної діяльності та спільного прийняття рішень. Можливість висловлювати власну думку сприяє розвитку самостійності та впевненості у власних силах.

7. Співпраця педагогів із батьками

Ефективне формування адекватної самооцінки можливе лише за умов узгодженої взаємодії сім'ї та школи. Важливо проводити консультації для батьків, обговорювати особливості розвитку дитини, спільно визначати шляхи підтримки її психологічного благополуччя.

Співпраця між педагогами та батьками дозволяє створити єдину систему виховного впливу, яка сприятиме гармонійному розвитку особистості школяра.

Тому, реалізація запропонованих рекомендацій у сімейному та освітньому середовищі сприятиме формуванню адекватної самооцінки школярів, розвитку їхньої впевненості у собі, психологічної стійкості та соціальної адаптації. Комплексний підхід до підтримки дитини є важливою умовою її гармонійного особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено та апробовано програму формування адекватної самооцінки школярів, а також сформульовано практичні рекомендації для батьків і педагогів, спрямовані на оптимізацію умов розвитку самоставлення дітей.

Розроблена програма була орієнтована на формування позитивного образу «Я», розвиток навичок самопізнання, підвищення рівня впевненості у власних силах та зниження проявів заниженої й завищеної самооцінки. Її реалізація здійснювалася у формі групової роботи, що сприяло активному залученню учнів та розвитку їхніх соціальних навичок.

Результати повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку змін у рівні самооцінки школярів після впровадження програми. Зокрема, збільшилася частка учнів з адекватною самооцінкою та зменшилася кількість школярів із заниженим і завищеним рівнями самоставлення. Це свідчить про ефективність запропонованих методів корекційно-розвивальної роботи.

У межах розділу також було розроблено практичні рекомендації для батьків і педагогів, які спрямовані на створення сприятливого соціально-психологічного середовища для розвитку дитини. Особливу увагу приділено

значенню емоційної підтримки, конструктивного оцінювання, формування самостійності та уникнення негативних порівнянь.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують, що цілеспрямована психолого-педагогічна робота з учнями, а також узгоджена взаємодія сім'ї та школи є важливими умовами формування адекватної самооцінки школярів та їх гармонійного особистісного розвитку.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричну перевірку впливу стилів батьківського виховання на формування самооцінки школярів. Результати проведеного дослідження, відповідно до поставлених завдань, дозволили сформулювати такі підсумкові висновки:

1. На основі теоретичного аналізу наукових підходів з'ясовано, що самооцінка є складним структурним компонентом «Я-концепції» особистості, який виконує регулятивну, мотиваційну, захисну та інтегративну функції. Встановлено, що базовим детермінуючим чинником її становлення у психологічній літературі визначено мікросоціальне середовище, а саме стилі батьківського виховання (демократичний, авторитарний, ліберальний та індіферентний), які задають первинні координати для розвитку самосвідомості дитини та її ставлення до власного «Я».

2. Визначено вікові та психологічні особливості формування самооцінки школярів, зокрема учнів молодшого шкільного та підліткового віку. Доведено, що саме в цей період самооцінка є найбільш динамічною, емоційно вразливою та безпосередньо залежить від інтеріоризації оцінок значущих дорослих і статусу взаємодії з однолітками, що робить цей віковий етап сенситивним до будь-яких дисгармоній у сімейній системі.

3. Підібрано психодіагностичний інструментарій, сформовано вибірку з 30 школярів та емпірично досліджено наявні стилі виховання й рівні самооцінки. Застосування крос-методичного комплексу (методика Дембо–Рубінштейн у модифікації А. Прихожан та опитувальник «Аналіз сімейного виховання» Е. Ейдемільера та В. Юстицькіса) виявило, що у вибірці переважає демократичний стиль виховання (40%), проте значна частка родин використовує деструктивні моделі, при цьому показники самооцінки учнів розподілилися неоднорідно: 43,3% мають адекватну самооцінку, 33,3% -

занижену, а 23,4% - завищену, що вказує на наявність великої групи дітей із негармонійним самоставленням.

4. Математично перевірено та проаналізовано характер взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та параметрами самооцінки дітей за допомогою методів математичної статистики. Кореляційний аналіз підтвердив значущий вплив сімейного середовища та показав, що демократичний стиль виховання статистично частіше асоціюється з адекватною самооцінкою, тоді як авторитарний стиль виявляє стійкий зв'язок із заниженням самооцінки, а ліберальний та індиферентний стилі детермінують нестабільність або неадекватність загального самоставлення школярів.

5. Розроблено, обґрунтовано та впроваджено комплексну програму формування адекватної самооцінки школярів, спрямовану на підвищення психологічної культури сімейного виховання та оптимізацію дитячо-батьківських взаємин. Аналіз її ефективності через систему заходів емоційної підтримки та конструктивного оцінювання для батьків і педагогів підтвердив успішність впровадженого комплексу, результати якого дозволяють рекомендувати отримані дані для практичної діяльності психологічних служб з метою гармонізації родинних стосунків та профілактики порушень особистісного розвитку учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. Український соціум. Київ, 2018. С. 63-67.
2. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. 2020. № 6. С. 5-11.
3. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна. Харків. 2010. № 902. С. 13-18.
4. Бекетова О.О. Взаємозв'язок самооцінки та комунікативної компетенції в контексті теорії оптимального функціонування особистості в юнацькому віці. Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції «Створення психологічних умов для збереження здоров'я молоді в процесі навчання». – 25 жовтня 2011. К., 2011. 566 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навч.-метод. видання. Київ: Либідь, 2003. 280 с
6. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. № 8. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. С. 66-75.
7. Бондар Т. В. Стиль взаємин між підлітками та батьками. URL: https://ukrsocium.org.ua/wp-content/uploads/2010/10/339vol35__2010__UKR.pdf
8. Бояківська І. О. Особливості самоставлення обдарованих підлітків залежно від типу відносин у сім'ї / Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». Випуск 30. 2016. С. 21–27
9. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д. К., 2001. Т.3. Ч.4. С.20 – 24

10. Веселова Н. П. Психологічні особливості комунікативних процесів у сім'ї. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 21 – 24.
11. Взаємозв'язок батьківського виховання та самооцінки підлітків. URL: <http://5fan.ru/wievjob.php?id=83070>
12. Вплив сім'ї на становлення особистості підлітків. URL: <https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/de70a5ec128bdf7ddfd1ee84faba0eca.pd>
13. Гаміна Т., Гончар О. Педагогіка сімейного виховання : навч. посіб. Луганськ : Альма-матер, 2012. 523 с.
14. Георгадзе Т. О. Традиційна сім'я та її роль в сучасному українському суспільстві. SCIENCE, RESEARCH, DEVELOPMENT. PEDAGOGY. 2018. № 12. С. 27 – 29.
15. Гільбук Ю.З., Киричук О.В. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу. К. 2016. С.115
16. Гірняк А. Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології . Психологія і суспільство. 2017. № 3. с. 112-126.
17. Горецька О.В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ, 2015. 216 с.
18. Гошовська Д.Т. Самоакцептація та моральна самооцінка сучасних підлітків .Освіта регіону. 2010. №1. С. 188–191.
19. Григоренко О. Використання проєктивних методик у роботі з дітьми. Психолог. 2020. №18–19. С. 38–65.
20. Гуменюк О. Соціальний формат розвитку Я-концепції. Психологія і суспільство, 2004. № 3. С. 82-90
21. 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.

22. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. Кам'янець-Подільський, 2002. 96 с.

23. Дячук П.В. Дидактичні умови забезпечення процесу формування самооцінки молодшого школяра. Педагогіка та психологія : зб. наук.праць Чернівецького нац. ун-ту імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2014. С. 55–61.

24. Житнік Т. С. Проблеми спілкування у підлітковому віці. Психологічний аспект. 2017. № 1. С. 1-3.

25. Євсейчик Я. О. та Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2015. № 124. С. 163-165.

26. Захарова А. В. Психологія формування самооцінки. 2005. 180 с

27. Кошонько Г. Соціально-психологічні особливості сучасної сім'ї. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2009. Вип. 16 – 17. С. 53 – 55.

28. Кучманич І.М. Психологія сім'ї : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2018. 174 с

29. Ліпич Л. Сім'я та сімейні цінності в умовах трансформації традиційних соціальних інститутів. Релігійна свобода. 2018. № 21. С. 14 – 27.

30. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал ІХ., 2016. С. 61–69.

31. Літвінова О. В. Психологічні особливості стратегій поведінки в конфлікті між представниками різних поколінь в сім'ї / О. В. Літвінова, Д. В. Коломойчук // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2016. № 2 – 3. С. 138 – 144

32. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ: ВД «Професіонал», 2007. 416 с.

33. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86-92
34. Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : 36. наук, праць. К., 2020
35. Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології. 2012. Випуск 17. С. 337–346
36. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. – Кропивницький. 2021. С. 137-139.
37. Особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків. URL: http://medpsychology.pp.ua/osoblyvosti_vplyvu_simyi
38. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці: Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 259-279.
39. Психологічний словник. Під заг. Ред. А.В. Петровського, М.Г. Ярошевського – 2-е вид., випр.. і допов. К.: Політвидат, 2018. 494с.
40. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. № 4. С. 74–79.
41. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у дошкільників. Педагогіка та психологія. Вип. 20. 2002. С. 127–134.
42. Сухомлинська О.В. Цінності у вихованні дітей та молоді : стан розроблення проблеми // Педагогіка і психологія. - 2017.- №1.
43. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико методологічні проблеми практичної психології та її перспективи

розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. – Кропивницький. 2022. С. 186-191.

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

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

46. Чайкіна С. В. Особливості формування самооцінки молодших школярів . Теоретичні і прикладні проблеми психології. № 2(31). 2013. С. 223–230.

47. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 38 (1). С. 251–257

48. Baumrind D. Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*. 1967. Vol. 75. P. 43–88.

49. Maccoby E. E., Martin J. A. Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In: *Handbook of Child Psychology*. New York: Wiley, 1983. P. 1–101.

50. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 326 p.

51. Coopersmith S. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman, 1967. 283 p.

52. Bowlby J. *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books, 1969. 428p

53. Бондарчук О. І. Психологія сімейного виховання : навч. посіб. Київ : МАУП, 2021. 312 с.

54. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 384 с.
55. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Вінниця : Нова Книга, 2021. 704 с.
56. Титаренко Т. М. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2022. 320 с.
57. Harter S. The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2015. 440 p.
58. Baumrind D. The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. Journal of Early Adolescence. 1991. Vol. 11(1). P. 56–95.
59. Maccoby E. E., Martin J. A. Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction. Handbook of Child Psychology. New York : Wiley, 1983. Vol. 4. P. 1–101.
60. Orth U., Robins R. W. The Development of Self-Esteem. Current Directions in Psychological Science. 2014. Vol. 23(5). P. 381–387

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн

Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище.

На наступній сторінці зображені сім таких ліній.

Вони позначають:

1. здоров'я;
2. розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе.

Бланк для відповідей
(Методика Дембо-Рубінштейна)

Прізвище, ім'я _____
Вік _____
Клас _____

Здоров'я	Розум і здібності	Характер	Авторитет у ровесників	Уміння багато чого робити своїми руками	Зовнішність	Упевненість у собі

Методика «Аналіз сімейного виховання»**(Е. Ейдемільер, В. Юстицькіс)****Мета методики**

Виявлення особливостей сімейного виховання, характеру взаємодії між батьками та дитиною, а також визначення переважаючого стилю батьківського ставлення.

Інструкція для респондентів

Прочитайте запропоновані твердження та визначте, наскільки кожне з них відповідає вашому ставленню до дитини та особливостям виховання у вашій сім'ї.

Якщо твердження є правильним щодо вашої сім'ї — поставте «Так», якщо не відповідає — «Ні».

Текст опитувальника

1. Усе, що я роблю, я роблю заради мого сина (дочки).
2. У мені часто бракує часу позайматися із сином (дочкою) чим-небудь цікавим, куди-небудь піти разом, поговорити **про** що-небудь цікаве.
3. Мені доводиться дозволяти моїй дитині такі речі, який не дозволяють багато інших батьків.
4. Не люблю, коли син (дочка) приходить до мене з питаннями. Краще, щоб здогадався (здогадалася) сам (сама).
5. Наш син (дочка) має вдома більше обов'язків, ніж більшість його (її) товаришів (подруг).
6. Мого сина (дочку) дуже важко змусити що-небудь робити по господарству.
7. Завжди краще, якщо діти не думають над тим, чи правильні погляди батьків.
8. Мій син (дочка) повертається ввечері тоді, коли хоче.
9. Якщо хочеш, щоб тій(о)ю син (дочка) став(ла) людиною, не залишай безкарним жодного його (її) поганого вчинку.

10. По можливості намагаюся не карати сина (дочку).
11. Коли я в гарному настрої, нерідко прощаю своєму синові (дочці) те, за що іншим часом покарала б.
12. Я люблю свого сина (дочку) більше, ніж люблю (любила) чоловіка (дружину).
13. Маленькі діти мені подобаються більше, ніж старші.
14. Якщо мій син (дочка) подовгу впирається або злиться, у мене буває відчуття, що я зробив(ла) неправильно стосовно нього (неї).
15. У нас довго не було дитини, хоча ми його дуже чекали.
16. Спілкування з дітьми, взагалі, дуже стомлююча справа.
17. У мого сина (дочки) є деякі якості, які мене дратують.
18. Виховання мого сина (дочки) ішло б набагато краще, якби мій чоловік (моя дружина) не заважав(ла) мені.
19. Більшість чоловіків легковажніші, ніж жінки.
20. Більшість жінок легковажніші, ніж чоловіки.
21. Мій син (дочка) для мене найголовніше в житті.
22. Часто буває, що я не знаю, де пропадає мій(моя) син (дочка).
23. Намагаюся купити своєму синові (дочці) такий одяг, який він (вона) сам(а) хоче, навіть якщо він дорогий.
24. Мій син (дочка) нетямущий(а). Легше самому два рази зробити, ніж раз пояснити йому (їй).
25. Моєму синові (дочки) нерідко доводиться (або доводилося раніше) доглядати за молодшим братом (сестрою).
26. Нерідко буває так: нагадую, нагадую синові (дочці) про необхідність зробити що-небудь, а потім плюну й зроблю сама (сам).
27. Батьки в жодному разі не повинні допускати, щоб діти помічали їхні слабкості й недоліки.
28. Мій син (дочка) сам(а) вирішує, з ким йому (їй) дружити.
29. Діти повинні не тільки любити своїх батьків, але й боятися їх.
30. Я дуже рідко сварю сина (дочку).

31. У нашій суворості до сина (дочки) бувають великі коливання.
Іноді ми дуже суворі, а іноді все дозволяємо.
32. Ми із сином розуміємо один одного краще, ніж син із чоловіком.
33. Мене засмучує те, що мій син (дочка) швидко стає дорослим(ою).
34. Якщо дитина впирається, тому що погано себе почуває, то найкраще зробити так, як він хоче.
35. Моя дитина росла слабкою і хворобливою.
36. Якби в мене не було дітей, я б домігся (домоглася) у житті набагато більшого.
37. У мого сина (дочки) є недоліки, які не проходять, хоча я завзято з ними борюся.
38. Нерідко буває, що, коли я караю мого сина (дочку), мій чоловік (дружина) відразу починає дорікати мені зі зайву суворість й утішати його (її).
39. Чоловіки більше схильні до подружньої зради, ніж жінки.
40. Жінки більше схильні до подружньої зради, ніж чоловіки.
41. Турботи про сина (дочку) займають найбільшу частину мого часу.
42. Мені часто доводилося пропускати батьківські збори.
43. Намагаюся купити йому (їй) все те, що він(а) хоче, навіть якщо це коштує дорого.
44. Якщо довго спілкуватися із моїм сином (дочкою), можна сильно утомитися.
45. Мені часто доводилося доручати моєму синові (дочці) важливі й важкі справи.
46. За мого сина (дочку) не можна поручитися в серйозній справі.
47. Головне, чому батьки повинні навчити своїх дітей, - це слухатися.
48. Мій син (дочка) сам(а) вирішує, курити йому (їй) чи ні.

49. Чим суворіші батьки по відношенню до дитини, тим краще для неї.
50. За характером я - м'яка людина.
51. Якщо моєму синові (дочки) щось від мене потрібно, він(вона) намагається вибрати момент, коли я в гарному настрої.
52. Коли я думаю про те, що коли-небудь мій син (дочка) виросте і я буду йому (їй) не потрібна, у мене псується настрій.
53. Чим старше діти, тим важче з ними справлятися.
54. Найчастіше впертість дитини буває викликане тим, що батьки не вміють правильно до неї підійти.
55. Я постійно переживаю за здоров'я сина (дочки).
56. Якби в мене не було дітей, моє здоров'я було б набагато краще.
57. Деякі дуже важливі недоліки мого сина (дочки) не зникають, незважаючи на всі мої заходи.
58. Мій син (дочка) недолюблює мого чоловіка (дружину).
59. Чоловік гірше розуміє почуття іншої людини, ніж жінка.
60. Жінка гірше розуміє почуття іншої людини, ніж чоловік.
61. Заради мого сина (дочки) мені багато від чого в житті довелося відмовитися.
62. Бувало, що я не дізнавався(а) про зауваження або двійку в щоденнику тому, що не подивився(а) у щоденник.
63. Я витрачаю на свого сина (дочку) значно більше грошей, ніж на себе.
64. Не люблю, коли син (дочка) щось просить. Я сама краще знаю, що йому (їй) потрібно.
65. У мого сина (дочки) дитинство важче, ніж у більшості його товаришів.
66. Удома мій син (дочка) робить тільки те, йому (їй) хочеться, а не те, що треба.
67. Діти повинні поважати батьків більше, ніж всіх інших людей.

68. Мій син (дочка) сам(а) вирішує, на що йому (їй) витратити свої гроші.
69. Я суворіше ставлюся до свого сина (дочки), ніж інші батьки до своїх.
70. Від покарань мало пуття.
71. Члени нашої родини неоднаково суворі із сином (дочкою). Одні балують інші, навпаки, дуже суворі.
72. Мені б хотілося, щоб мій син (дочка) не любив(ла) нікого, крім мене.
73. Коли мій син (дочка) був(ла) маленький(ой), він(вона) мені подобався(лась) більше, ніж зараз.
74. Часто я не знаю, як правильно поводитися з моїм сином (дочкою).
75. У зв'язку з поганим здоров'ям сина (дочки) нам доводилося в дитинстві багато чого дозволяти йому (їй).
76. Виховання дітей - важка й невдячна праця. Їм віддаєш все, замість не отримуєш нічого.
77. Моєму синові (дочці) мало допомагає добре слово. Єдине, що на нього (неї) діє, - це постійні суворі покарання.
78. Мій чоловік (дружина) намагається налашувати сина (дочку) проти мене.
79. Чоловіки частіше, ніж жінки, діють нерозважливо, не обміркувавши наслідків.
80. Жінки частіше, ніж чоловіки, діють нерозважливо, не обміркувавши наслідків.
81. Я увесь час думаю про мого сина (дочку), про його (її) справи, здоров'я й т.д.
82. Нерідко доводиться (доводилося) підписувати щоденник за кілька тижнів відразу.
83. Мій син (дочка) уміє домогтися від мене того, чого хоче.

84. Мені більше подобаються тихі й спокійні діти.
85. Мій син (дочка) багато допомагає мені (удома або на роботі).
86. У мого сина (дочки) мало обов'язків по господарству.
87. Навіть якщо діти впевнені, що батьки не праві, вони повинні робити так, як говорять батьки.
88. Виходячи з будинку, мій син (дочка) рідко говорить, куди йде.
89. Бувають випадки, коли краще покарання - це ремінь.
90. Багато недоліків у поведінці сина (дочки) пройшли самі по собі з віком.
91. Коли наш син (дочка) щось накоїть, ми беремося за нього (неї). Якщо все тихо, знову залишаємо його (її) у спокої.
92. Якби мій син не був моїм сином, а я була б молодшою, я напевно в нього закохалася б.
93. Мені цікавіше говорити з маленькими дітьми, ніж зі старшими.
94. У недоліках мого сина (дочки) винуватий(а) я сам(а), тому що не вмів(ла) його (її) виховувати.
95. Тільки завдяки нашим величезним зусиллям син (дочка) залишився(лась) живий(а).
96. Нерідко заздрю тим, хто живе без дітей.
97. Якщо надати моєму синові (дочці) волю, він(вона) негайно використає це на шкоду собі або оточуючим.
98. Нерідко буває, що якщо я говорю своєму синові (дочці) одне, то чоловік (дружина) спеціально говорить навпаки.
99. Чоловіки частіше, ніж жінки, думають тільки про себе.
100. Жінки частіше, ніж чоловіки, думають тільки про себе.
101. Я витрачаю на сина (дочку) більше сил і часу, ніж на себе.
102. Я досить мало знаю про справи мого сина (дочки).
103. Бажання мого сина (дочки) - для мене закон.
104. Коли мій син був маленький, він дуже любив спати із мною.
105. У мого сина (дочки) поганий шлунок.

106. Батьки потрібні дитині, лише поки вона не виросте. Потім вона усе рідше згадує про їх.
107. Заради мого сина (дочки) я пішов би (пішла б) на будь-яку жертву.
108. Моєму синові (дочці) треба приділяти значно більше часу, ніж я можу.
109. Мій син (дочка) уміє бути таким(ой) милим(ою), що я йому (їй) усе прощаю.
110. Мені б хотілося, щоб син женився пізніше - після 30 років.
111. Руки й ноги мого сина (дочки) часто бувають дуже холодними.
112. Більшість дітей - маленькі егоїсти. Вони зовсім не думають про здоров'я й почуття своїх батьків.
113. Якщо не віддавати моєму синові (дочці) увесь час і сили, то все може погано скінчитися.
114. Коли все добре, я менше цікавлюся справами сина (дочки).
115. Мені дуже важко сказати своїй дитині: «Ні».
116. Мене засмучує, що мій син (дочка) усе менш потребує мене.
117. Здоров'я мого сина (дочки) гірше, ніж здоров'я більшості підлітків.
118. Багато дітей відчують занадто мало вдячності до батьків.
119. Мій син (дочка) не може обходитися без постійної допомоги.
120. Більшу частину свого вільного часу син (дочка) проводить поза будинком.
121. У мого сина (дочки) дуже мало часу на розваги.
122. Крім мого сина (дочки), мені більше ніхто на світі не потрібний.
123. У мого сина (дочки) переривчастий і неспокійний сон.
124. Нерідко думаю, що я занадто рано женився (вийшла заміж).
125. Все, чого домігся мій син (дочка) на цей момент (у навчанні, роботі або іншому), він(а) домігся(лась) тільки завдяки моїй постійній допомозі.

126. Справами сина (дочки) в основному займається чоловік (дружина).
127. Скінчивши уроки (або прийшовши з роботи), мій син (дочка) займається тим, що йому (їй) подобається.
128. Коли я бачу або уявляю сина з дівчиною, у мене псується настрій.
129. Мій син (дочка) часто хворіє.
130. Родина не допомагає, а ускладнює моє життя.

Програма формування адекватної самооцінки школярів «Шлях до успіху та самоприйняття»

Програма розроблена на основі принципів гуманістичної психології, особистісно орієнтованого підходу та психології підтримки особистості, висвітлених у працях І. Беха (щодо умов особистісно орієнтованого виховання та створення ситуацій успіху), а також Н. Балинець та Л. Ліпковської (щодо сенситивності шкільного віку до формування самосвідомості).

Цільова група: учні середнього шкільного віку (10–15 років). Організаційні форми: групова робота (кількість учасників - 15 осіб у групі; загальна вибірка апробації - 30 учнів, розподілених на дві робочі групи). Загальний обсяг програми: 6 занять тривалістю 45 хвилин кожне. Частота зустрічей - 1–2 рази на тиждень у позаурочний час.

Загальна мета: створення психолого-педагогічних умов для формування адекватної самооцінки школярів через розвиток навичок самопізнання, позитивного самоствавлення, емоційної стабільності та конструктивної взаємодії з оточенням.

БЛОК 1. ДІАГНОСТИЧНО-МОТИВАЦІЙНИЙ БЛОК

Сесія 1. Вступне заняття. «Пізнання власного "Я" та засади групової взаємодії»

Хід заняття:

Вступне слово ведучого та міні-лекція (10 хвилин):

«Вітаю учасників групи! Мене звати Валерія. Протягом шести занять ми разом працюватимемо у межах програми, яка допоможе кожному з вас краще пізнати себе, свої сильні сторони, розвинути впевненість у власних силах та навчитися долати труднощі без зниження самоповаги. Самооцінка - це те, як ми бачимо, оцінюємо та приймаємо себе. Наш тренінговий простір стане

місцем, де кожен зможе висловитися, отримати підтримку та відчуття ситуацію успіху».

Прийняття правил роботи групи (10 хвилин): Ведучий пропонує базові принципи реалізації програми:

1. Принцип добровільності участі.
2. Принцип психологічної безпеки та безоціночного прийняття особистості.
3. Принцип конфіденційності (усе, що відбувається в групі, залишається в межах тренінгового кабінету).
4. Принцип активності та позитивного підкріплення.

Учасники обговорюють та доповнюють правила (правило «тут і зараз», повага до думки іншого, право на помилку).

Практична вправа-знайомство: «Карткова візитівка мого "Я"» (20 хвилин):

Мета: первинна самопрезентація, зняття психоемоційного напруження, актуалізація позитивного образу себе.

Хід вправи: Кожен учень отримує картку, на якій протягом 5 хвилин створює свою «візитівку»: записує власне ім'я, три свої позитивні риси характеру та головне очікування від участі в програмі. Після завершення кожен учасник по черзі презентує свою візитівку групі. Ведучий фіксує увагу на унікальності та цінності кожного Я-образу.

Рефлексія заняття «Підсумкове коло» (5 хвилин): Учасники по черзі висловлюють думки, відповідаючи на запитання: «Що було найцікавішим під час першої зустрічі? Що ви відчуваєте зараз?».

БЛОК 2. РОЗВИВАЛЬНИЙ БЛОК

Сесія 2. «Скарбниця моїх досягнень та актуалізація внутрішніх ресурсів»

Мета: формування позитивного образу «Я», усвідомлення та структурування власних сильних сторін, розвиток навичок самоаналізу та позитивного мислення.

Матеріали: заготовки з паперу у формі «золотих монет», символічна «Скарбничка» (скринька), кольорові олівці.

Хід заняття:

Вправа-налаштування на роботу (5 хвилин): Короткий шеринг учасників: «З яким настроєм ви прийшли сьогодні? Яку позитивну подію, що відбулася з вами протягом тижня, ви можете згадати?».

Вправа «Мої сильні сторони» (20 хвилин):

Мета: актуалізація позитивного емоційного досвіду, зниження залежності від зовнішнього негативного оцінювання.

Хід вправи: Учні отримують по 3–5 паперових «монеток». Завдання - написати на кожній монетці свою особисту сильну сторону, рису характеру або вміння, яким вони пишаються (наприклад: «вмію підтримати друга», «наполегливий у навчанні», «гарно малюю»). Учасники по черзі озвучують свої записи та опускають монетки до спільної «Скарбнички сімейного та групового щастя».

Творча арт-терапевтична техніка «Герб моєї особистості» (15 хвилин):

Мета: структурування цілісного позитивного самосприйняття та особистісного самоствердження.

Хід вправи: Учасникам пропонується намалювати шаблон герба, розділений на 3 сектори: 1 - «Моє головне досягнення», 2 - «Мій найбільший внутрішній ресурс», 3 - «Моя особистісна мета». Відбувається презентація малюнків у міні-групах.

Коротка рефлексія (5 хвилин): «Чи легко було визначати власні переваги? Що ви відчували, коли наповнювали скарбничку особистими досягненнями?».

Сесія 3. «Мій успіх та проектування позитивного образу майбутнього»

Мета: підвищення рівня впевненості у власних силах, подолання внутрішніх сумнівів, формування адекватного ставлення до власних можливостей.

Матеріали: бланки «Сувої майбутнього», стрічки, маркери.

Хід заняття:

Вправа-вітання «Естафета успіху» (5 хвилин): Учасники передають по колу символічний предмет, продовжуючи фразу: «Мій сьогоднішній успіх полягає в тому, що я...».

Творче завдання-моделювання «Я у майбутньому» (25 хвилин):

Мета: розвиток навичок саморефлексії, формування ціннісних орієнтирів та стабільного позитивного самоствердження.

Хід вправи: Учні працюють із «Суволями майбутнього». Їм пропонується детально уявити та записати 3 головні особистісні та професійні якості, які вони прагнуть розвинути в собі через 10 років (наприклад: «сміливість, незалежність, емоційна стійкість»). Обов'язковою умовою є фіксація одного конкретного кроку, який учень зробить уже на цьому тижні для досягнення бажаного стану (наприклад: «висловлю власну думку на уроці», «самостійно спланую свій день»).

Вправа «Коло підтримки» (10 хвилин): Учасники об'єднуються в пари і презентують один одному свої сувої. Партнер має висловити безоціночне позитивне підкріплення та підкреслити реалістичність планів співрозмовника.

Рефлексія (5 хвилин): «Які почуття викликало проектування власного майбутнього? Чи з'явилося більше впевненості в реалізації своїх можливостей?».

БЛОК 3. КОРЕКЦІЙНИЙ БЛОК

Сесія 4. «Трансформація тривожності та екологічне подолання страху помилок»

Мета: корекція негативних установок щодо себе, зниження рівня шкільної та міжособистісної тривожності, формування здатності адекватно реагувати на труднощі без зниження самоповаги.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, кольорові олівці.

Хід заняття:

Опитування-вступ (5 хвилин): Обговорення питання: «Що таке помилка? Чи існують люди, які ніколи не помиляються?».

Корекційна техніка «Приручення мого Дракона Невпевненості» (25 хвилин):

Мета: екологічний рефреймінг негативних якостей, подолання страху невдач та внутрішнього контролю.

Хід вправи: * Етап малювання (10 хвилин): Учням пропонується індивідуально намалювати образ Дракона, який уособлює їхню головну внутрішню трудність чи тривогу (наприклад: Дракон «Страх Помилки», Дракон «Постійна Тривога», Дракон «Критика»).

Етап трансформації (15 хвилин): Під керівництвом психолога здійснюється рефреймінг — перетворення уявних недоліків Дракона на особистісний ресурс. Учасники аналізують, яку захисну функцію виконує цей Дракон та як його «приручити». Наприклад: якщо Дракон занадто тривожний — він намагається захистити від небезпеки, отже, має високий рівень аналітичності та обережності, які можна використати як силу. Учні формулюють нове правило взаємодії зі своїм Драконом.

Релаксаційна вправа «Внутрішній замок безпеки» (10 хвилин):

Спрямована на стабілізацію психоемоційного стану, зняття м'язового напруження та формування почуття захищеності.

Рефлексія (5 хвилин): «Чи змінилося ваше ставлення до власних труднощів та помилок після виконання вправи?».

Сесія 5. «Конструктивна взаємодія та розвиток навичок упевненої поведінки»

Мета: розвиток навичок конструктивного спілкування з однолітками, подолання комунікативних бар'єрів, корекція проявів заниженої та завищеної самооцінки у міжособистісній взаємодії.

Матеріали: картки з описом комунікативних ситуацій, клубок ниток.

Хід заняття:

Вправа-розігрів «Чарівний барометр емоцій» (5 хвилин): Учасники фіксують свій поточний емоційний стан за допомогою метафоричних карт «погоди» (сонце, хмара, блискавка, дощ).

Рольова гра «Конструктивний міст розмови» (25 хвилин):

Мета: відпрацювання моделей упевненої (асертивної) поведінки на противагу пасивній (занижена самооцінка) чи агресивній (завищена самооцінка).

Хід вправи: Учні об'єднуються в малі групи. Кожній групі пропонується типова комунікативна ситуація (наприклад: «тобі відмовили у проханні», «тебе незаслужено розкритикували», «тобі потрібно відмовити друзі»).

Учасники розігрують ситуацію за трьома моделями поведінки, аналізують ефективність кожної та приходять до висновку, що лише впевнена поведінка, заснована на самоповазі та повазі до іншого, веде до конструктивного розв'язання ситуації.

Комунікативна вправа «Клубок підтримки та взаємозв'язків» (10 хвилин):

Мета: формування позитивного досвіду соціальної взаємодії та групової згуртованості.

Хід вправи: Ведучий передає клубок яскравих ниток першому учаснику, фіксуючи нитку в руці та висловлюючи позитивне твердження: «Я ціную тебе за твою...». Клубок передається далі, утворюючи міцну кольорову павутинку підтримки між усіма членами групи.

Рефлексія (5 хвилин): «Що ви відчували, коли перебували у позиції впевненої особистості? Наскільки важливо відчувати підтримку групи?».

БЛОК 4. ЗАКРІПЛЮВАЛЬНИЙ БЛОК

Сесія 6. Завершальне заняття. «Стабілізація самооцінки, рефлексія та інтеграція досвіду»

Мета: закріплення отриманого позитивного досвіду, розвиток навичок саморефлексії, підбиття підсумків, проведення повторної психодіагностики.

Матеріали: бланки методики Дембо-Рубінштейн (для повторного зрізу), «дипломи» учасників програми.

Хід заняття:

Ретроспективний шеринг (10 хвилин): Ведучий проводить коротке коло вражень: «Ми пройшли шлях довжиною у 6 занять. Давайте згадаємо, які техніки ми виконували, як приручали Дракончиків та проектували сувої майбутнього. Що з цього досвіду було для вас найважливішим?».

Процедура повторної психодіагностики (10 хвилин): Учасники заповнюють повторні бланки оціночних шкал методики Дембо-Рубінштейн у модифікації Г. Прихожан з метою визначення підсумкової динаміки рівнів самооцінки (адекватного, заниженого, завищеного).

Заклучна вправа-інтеграція «Чарівна квітка самоприйняття» (15 хвилин):

Мета: фіксація та інтеграція позитивних особистісних змін, підвищення соціальної активності школярів.

Хід вправи: Кожен учень отримує заготовку паперової квітки. На пелюстках учасники записують свої головні висновки: «Я зрозумів, що я...», «Я навчився...», «Я можу пишатися тим, що...». Квітка залишається підлітку як матеріалізований якір позитивного самоставлення.

Фінальний ритуал та вручення дипломів (10 хвилин): Ведучий дякує групі за щирість, емоційну відкритість та сміливість на шляху самопізнання. Кожен учень урочисто отримує «Диплом випускника тренінгової програми формування адекватної самооцінки». Заняття завершується спільним груповим вигуком підтримки.