 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ТА ШЛЮБУ

УДК 159.922:373.5:316.7 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).11

ВПЛИВ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Вакар Вікторія Вікторівна,
асистент кафедри

Анотація: *Сучасний етап розвитку психологічної науки підкреслює критичну роль сімейного середовища у становленні внутрішнього світу підлітка. У статті представлено результати комплексного дослідження взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та ключовими показниками психологічного благополуччя — рівнем самооцінки та тривожності у підлітковому віці. На основі аналізу емпіричних даних, отриманих під час діагностики 65 підлітків, виявлено основні детермінанти формування особистості в умовах різних батьківських стратегій. Особливу увагу приділено порівняльному аналізу впливу конструктивних та деструктивних моделей виховання на здатність дитини до самоприйняття та емоційної саморегуляції. Доведено високу ефективність авторської тренінгової програми «Стежками батьківства та дитинства» як дієвого інструменту корекції та оптимізації дитячо-батьківських стосунків. Запропонована програма спрямована на зниження рівня особистісної тривожності та зміцнення впевненості підлітків у собі. Наголошено на важливості психологічної просвіти батьків для створення гармонійного виховного простору та підтримки здорового розвитку підростаючої особистості.*

Ключові слова: *стилі сімейного виховання, підлітковий вік, самооцінка, тривожність, психологічна корекція, батьківське ставлення, тренінгова програма, самосприйняття.*

Вступ. Проблема формування особистості в підлітковому віці залишається однією з найбільш актуальних і водночас складних тем у сучасній психології. Цей період характеризується інтенсивним пошуком ідентичності, переоцінкою цінностей та високою чутливістю до зовнішніх впливів [3]. Саме в цей час сім'я виступає первинним інститутом соціалізації, виконуючи роль фундаментального простору, де закладаються основи самосвідомості та формується образ «Я» [6].

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Згідно з фундаментальними підходами до психології особистості [3], саме в підлітковому віці відбувається активне будівництво системи цінностей, де батьківські установки виступають або ресурсом, або бар'єром для самореалізації.

Ефективність виховного процесу безпосередньо корелює з характером міжособистісної взаємодії між поколіннями. Від того, який стиль виховання обирають батьки — від емоційного прийняття та підтримки до жорсткого контролю або байдужості — залежить не лише успішність адаптації дитини в соціумі, а й її глибокий внутрішній емоційний стан [7].

Особливого значення набуває вивчення детермінант, що провокують виникнення високого рівня тривожності та дестабілізацію самооцінки [4]. У підлітковому віці ці показники є маркерами психологічного благополуччя:

Сприятливі стилі (демократичний) сприяють формуванню резистентності та адекватного самосприйняття.

Деструктивні стратегії (авторитарний або гіперопіка) часто стають передумовою внутрішніх конфліктів, соціальної дезадаптації та підвищеної тривожності [5].

З огляду на трансформацію сучасних сімейних цінностей та зростання психологічного навантаження на молодь, виникає гостра потреба у детальному аналізі того, як конкретні батьківські установки впливають на розвиток особистісних структур підлітка. Це обумовлює необхідність не лише теоретичного осмислення проблеми, а й пошуку практичних інструментів оптимізації дитячо-батьківських відносин.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичний аналіз проблеми, представлений у працях сучасних дослідників, зокрема О. Булгакової, О. Азаркіної та К. Кравченко, засвідчує трансформацію підходів до вивчення сімейної екосистеми [1; 2]. Науковці підкреслюють, що в умовах стрімких соціокультурних змін та цифровізації суспільства традиційні авторитарні методи виховання не лише втрачають свою дієвість, а й часто стають контрпродуктивними. Вони провокують зростання дистанції між поколіннями, стимулюють протестні реакції підлітків та нівелюють довіру в родині.

У дослідженнях акцентується увага на таких аспектах:

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

- Криза директивності: О. Булгакова зазначає, що жорсткий контроль та придушення ініціативи підлітка в сучасних реаліях призводять до формування вивченої безпорадності або агресивної соціальної поведінки [1].
- Перехід до партнерства: О. Азаркіна обґрунтовує необхідність переходу до демократичних моделей взаємодії, де дитина виступає суб'єктом відносин, а не об'єктом виховного впливу [1]. Це дозволяє розвивати емоційний інтелект та критичне мислення.
- Психологічна стійкість: К. Кравченко у своїх працях доводить, що саме гнучкість батьків та їхня здатність до діалогу є визначальним чинником формування стресостійкості підлітка [2].

Таким чином, сучасний науковий дискурс зміщується від вивчення суто дисциплінарних аспектів до аналізу емоційної близькості та взаємоповаги. Дослідники одностайні в тому, що лише гуманістично орієнтовані стратегії виховання здатні забезпечити адекватне самосприйняття дитини та мінімізувати ризики виникнення деструктивних емоційних станів, таких як тривожність та хронічна невпевненість у собі [5].

Методи та організація дослідження. Емпірична частина дослідження була організована та проведена на базі закладів загальної середньої освіти. Процес збору даних відбувався в кілька етапів, що дозволило забезпечити об'єктивність та послідовність отриманих результатів.

Характеристика вибірки: Загальну вибірку дослідження склали 65 підлітків (учні середніх та старших класів). Такий обсяг вибірки є репрезентативним для виявлення статистично значущих закономірностей між сімейним мікрокліматом та індивідуально-психологічними особливостями респондентів.

Діагностичний інструментарій: Для комплексного вивчення проблеми було використано пакет психодіагностичних методик, спрямованих на аналіз як об'єктивного сприйняття виховного процесу, так і суб'єктивних станів особистості:

1. **Методика ADOR (Підлітки про батьків):** Даний інструмент дозволив детально проаналізувати установки, поведінку та методи виховання батьків через призму сприйняття самих підлітків за п'ятьма

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

основними шкалами (позитивний інтерес, директивність, ворожість, автономність та непослідовність).

2. **Шкала самооцінки Розенберга:** Класична методика, застосована для визначення рівня загального самосприйняття та самоповаги, що є фундаментом особистісної стабільності в пубертатний період.

3. **Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності:** Використовувався для діагностики схильності підлітків до тривожних станів та виявлення емоційної напруженості у стресових ситуаціях.

Організація дослідження: Особлива увага в роботі приділялася експериментальній верифікації впливу спеціально розробленої корекційної програми. Дослідження передбачало не лише констатацію наявних зв'язків, а й апробацію психологічних інструментів, спрямованих на стабілізацію самооцінки та зниження рівня тривожності шляхом гармонізації дитячо-батьківських взаємин. Математико-статистична обробка результатів дозволила підтвердити достовірність отриманих змін у особистісних показниках підлітків після завершення програми.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході діагностичного етапу було проведено комплексний аналіз виховного мікроклімату в родинах респондентів. Встановлено, що переважаючим стилем у вибірці є демократичний, який характеризується високим рівнем прийняття та автономії. Однак результати за методикою ADOR («Підлітки про батьків») виявили певні закономірності: близько 32% батьків демонструють виражені ознаки директивності та ворожості, що корелює з деструктивними змінами в особистісній сфері підлітків [1].

Детальний аналіз за шкалами методики ADOR показав, що високий рівень «Директивності» (32%) та «Ворожості» (18%) супроводжується низькими показниками «Позитивного інтересу». Кореляційний аналіз підтвердив, що такий тиск має прямий негативний вплив на особистість: виявлено сильний зворотний зв'язок між директивністю батьків та рівнем самооцінки дитини ($r = -0,62$; $p \leq 0,01$). Це означає, що жорсткий

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

контроль з боку дорослих закономірно знижує віру підлітка у власні сили.

Ключові кількісні показники за методикою ADOR:

- Позитивний інтерес: високі показники зафіксовані у 45% батьків, що є фундаментом для формування адекватної самооцінки.
- Директивність та ворожість: підвищені рівні спостерігаються у третини вибірки, що, згідно з аналізом, веде до зростання показників особистісної тривожності [4].
- Непослідовність: цей чинник виявився критичним для формування емоційної нестабільності дитини.

Статистичний аналіз виявив пряму кореляцію: підлітки, чиї батьки схильні до авторитарних методів (висока директивність), мають стабільно низькі показники самооцінки за шкалою Розенберга та високу схильність до депресивних станів [3]. Зокрема, було зафіксовано, що недолік автономії сприймається підлітками як недовіра, що блокує їхню соціальну активність та комунікативну впевненість.

Важливим етапом стала апробація корекційної програми «Стежками батьківства та дитинства». Програма була спрямована на подолання комунікативних бар'єрів та зниження рівня тривожності.

Таблиця 1.

Показники особистісного розвитку підлітків до та після впровадження програми (середні значення)

Параметр дослідження	Етап констатації (до)	Етап контролю (після)	Динаміка змін
Загальний рівень самооцінки (бали)	52,4	74,1	+21,7
Рівень особистісної тривожності	Високий	Середній	Зниження
Показник комунікативної впевненості	48,2	69,5	+21,3

Позитивні зміни, відображені в таблиці 1, стали результатом реалізації програми «Стежками батьківства та дитинства». Зокрема, використання техніки «Обмін ролями» дозволило батькам побачити себе очима дитини, що призвело до зниження рівня директивності в їхніх установках. Вправи на емоційну підтримку сприяли зміцненню Я-концепції підлітків, що виразилося у зростанні самооцінки на 21,7 бала.

Аналіз результатів підтвердив стійку позитивну динаміку за всіма векторами:

- Зміцнення Я-концепції: Зростання самооцінки на 21,7 бала свідчить про те, що підлітки почали більш позитивно оцінювати власні можливості та внутрішні ресурси.

- Емоційна стабілізація: Перехід тривожності з високого на середній рівень вказує на формування навичок саморегуляції та зменшення внутрішньої напруги, викликаної сімейними конфліктами.

- Соціальна адаптація: Покращення комунікативної впевненості (на 21,3 бала) підтверджує, що гармонізація стосунків з батьками безпосередньо впливає на сміливість підлітка у взаємодії з однолітками та соціумом.

Отримані дані повністю підтверджують нашу думку про те, що позитивний інтерес батьків є фундаментом психологічної стійкості дитини. Натомість високий рівень директивності виступає бар'єром, що активує захисні механізми та блокує соціальну активність.

Програма «Стежками батьківства та дитинства» довела свою ефективність не лише як засіб корекції поведінки, а й як інструмент трансформації емоційного сприйняття. Завдяки спільним вправам та психологічній просвіті вдалося трансформувати сприйняття батьківського образу від «контролюючого» до «підтримуючого», що є запорукою успішної соціалізації у підлітковому віці.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити комплексні висновки щодо ролі сімейного чинника у психологічному становленні підлітка:

1. Сім'я як визначальний фактор: Результати підтверджують, що сім'я залишається головним інститутом соціалізації. Саме

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

батьківські установки та емоційний клімат у родині є визначальними векторами, що формують траєкторію розвитку особистості. Встановлено, що адекватна самооцінка та емоційна стабільність підлітка безпосередньо залежать від рівня підтримки та прийняття з боку дорослих.

2. Вплив деструктивних стилів: Виявлений відсоток директивності та ворожості (32%) серед батьків вказує на латентну проблему «кризи виховання». Авторитарні методи, хоч і спрямовані на підтримання дисципліни, фактично стають бар'єром для розвитку впевненості та провокують зростання особистісної тривожності, що в майбутньому може призвести до труднощів у самореалізації.

3. Ефективність психологічної корекції: Позитивна динаміка, зафіксована після впровадження програми «Стежками батьківства та дитинства», наочно доводить необхідність переходу від епізодичних консультацій до системного психологічного супроводу сімей. Зростання показників самооцінки та комунікативної впевненості підтверджує, що цілеспрямована робота з дитячо-батьківськими стосунками здатна нівелювати негативні наслідки неефективного виховання. Отримані дані доводять, що успішна соціалізація підлітка можлива лише за умови трансформації батьківського контролю у «підтримуючу присутність». Перехід від авторитарних методів до демократичного діалогу (як це було апробовано в програмі) є ключовим чинником зниження тривожності та формування комунікативної впевненості особистості.

4. Прогностичне значення: Батьки мають усвідомлювати, що їхній стиль взаємодії з дитиною сьогодні є фундаментом для майбутнього психічного здоров'я дорослої людини. Перехід до демократичної моделі, заснованої на діалозі та взаємоповазі, є не просто трендом сучасної психології, а необхідною умовою формування цілісної, гармонійної та психологічно стійкої особистості.

За результатами дослідження батькам рекомендується:

- Враховувати встановлену емпіричним

шляхом специфіку статево-рольової взаємодії: для підлітків-хлопців пріоритетним ресурсом стабілізації самооцінки є емоційна підтримка та прийняття з боку матері, тоді як для дівчат визначальним чинником формування впевненості у собі та подолання тривожності виступає схвалення та визнання з боку батька.

- Уникати негативного оцінювання особистості дитини, фокусуючись виключно на аналізі конкретних вчинків.
- Трансформувати модель контролю у «підтримуючу присутність», що базується на відкритому діалозі та готовності ділитися власним досвідом проживання підліткового віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі можуть бути пов’язані з вивченням впливу цифрового середовища на трансформацію батьківських стратегій та розробкою нових дистанційних форм психологічної підтримки сучасних родин.

Список літератури:

1. Булгакова О. Ю., Азаркіна О. В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 3. С. 100–104.

2. Кравченко К. В. Дослідження ставлення батьків до дитини у сучасних українських сім’ях. *Матеріали III міжнар. наук.-практ. конф.* (Психологічні часописи). 2015. С. 88–90.

3. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 544 с.

4. Павлюк Т. М. Психологічні чинники тривожності в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. 2019. Т. 10, Вип. 31. С. 145–156.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої очікуваності. Київ : Книги-XXI, 2023. 210 с.

6. Чуйко О. В. Вплив батьківських установок на формування Я-концепції підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 14 (59). С. 22–31.

7. Шевченко Н. Ф. Психологічна корекція дитячо-батьківських відносин у кризові періоди. *Вісник післядипломної освіти*. 2022. Вип. 19 (48). С. 112–128.

THE INFLUENCE OF FAMILY UPbringing STYLES ON THE FORMATION OF SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS

Viktoriia Vakar

Abstract: *The current stage of development of psychological science emphasizes the critical role of the family environment in the formation of the inner world of a teenager. The article presents the results of a comprehensive study of the relationship between family upbringing styles and key indicators of psychological well-being - the level of self-esteem and anxiety in adolescence. Based on the analysis of empirical data obtained during the diagnosis of 65 teenagers, the main determinants of personality formation in conditions of different parenting strategies were identified. Particular attention is paid to the comparative analysis of the influence of constructive and destructive models of upbringing on the child's ability to self-acceptance and emotional self-regulation. The high effectiveness of the author's training program "Paths of Parenthood and Childhood" as an effective tool for correcting and optimizing child-parent relationships has been proven. The proposed program is aimed at reducing the level of personal anxiety and strengthening adolescents' self-confidence. The importance of psychological education of parents is emphasized for creating a harmonious educational space and supporting the healthy development of the growing personality.*

Keywords: *family upbringing styles, adolescence, self-esteem, anxiety, psychological correction, parental attitude, training program, self-perception.*

References:

1. Bulgakova O. Yu., Azarkina O. V. Theoretical foundations of the study of child-parent relationships in psychological research. Scientific notes of the V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology. 2020. Vol. 31 (70), No. 3. P. 100–104.

2. Kravchenko K. V. Research on the attitude of parents to the child in modern Ukrainian families. Materials of the III International Scientific and Practical Conference (Psychological Journals). 2015. P. 88–90.

3. Maksymenko S. D. Personality Psychology: Textbook. Kyiv: Publishing House "Slovo", 2017. 544 p.

4. Pavlyuk T. M. Psychological factors of anxiety in adolescence. Current problems of psychology: Collection of scientific papers of the Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk. 2019. Vol. 10, Issue 31. P. 145–156.

5. Tytarenko T. M. Psychological health of the individual: self-help tools in conditions of long-term expectation. Kyiv: Knygy-XXI, 2023. 210 p.

6. Chuyko O. V. The influence of parental attitudes on the formation of the adolescent's self-concept. Scientific journal of the National University named after M. P. Dragomanov. Series 12. Psychological sciences. 2021. Issue 14 (59). P. 22–31.

7. Shevchenko N. F. Psychological correction of child-parent relationships in crisis periods. Bulletin of postgraduate education. 2022. Issue 19 (48). Pp. 112–128.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 14.08.2026
Стаття пройшла рецензування 05.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026