МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ СІМЕЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО КЛІМАТУ НА СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0533-2с
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Глинська Ірина Юріївна
Керівник: к.психол.н., доцент
кафедри психології Грандт В.В
Рецензент: к.психол.н., доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Глинській Ірині Юріївні

1. Тема роботи Вплив сімейного емоційного клімату на становлення самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу
керівник роботи Грандт В.В., к.псих.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08»12 2025 року №1779-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз проблеми формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку у науковій психологічній літературі; вивчити особливості її формування; дослідити вплив сімейного емоційного клімату в умовах воєнного часу; емпірично дослідити особливості самооцінки дітей; проаналізувати отримані результати; розробити практичні рекомендації щодо підтримки адекватної самооцінки дітей.
5. Перелік графічного матеріалу: 5 рисунків, 9 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проєкту):

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видала	Завдання Прийняла
Вступ	Грандт В.В, доцент		
Розділ 1	Грандт В.В, доцент		
Розділ 2	Грандт В.В, доцент		
Розділ 3	Грандт В.В, доцент		
Висновки	Грандт В.В, доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	квітень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ І. Ю. Глинська

Керівник роботи _____ В. В. Грандт

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра : 60 сторінок, 9 таблиць, 5 рисунків, 74 джерел, 6 додатків.

Об’єкт дослідження – самооцінка дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження – Особливості впливу сімейного емоційного клімату на формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив сімейного емоційного клімату на формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу, розробити практичні рекомендації щодо її підтримки.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що умовах воєнного часу існує статистично значущий зв’язок між параметрами сімейного емоційного клімату (емоційне прийняття, теплота взаємин, стиль виховання, послідовність батьківського впливу) та рівнем самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація. Емпіричні – опитувальник самооцінки дітей (за М. Максименко); опитувальник сімейних взаємин (за М. Савчин); авторська анкета для батьків. Методи обробки даних – кількісний та якісний аналіз

Наукова новизна полягає у дослідженні особливостей формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку під впливом сімейного емоційного клімату саме в умовах воєнного часу, а також у виявленні взаємозв’язку між характером сімейної взаємодії та рівнем самооцінки дитини, уточненні ролі батьків у процесі її формування.

Галузь використання: психологія, педагогіка; практична діяльність психологів, педагогів та батьків у роботі з дітьми в умовах воєнного часу.

САМООЦІНКА, ДІТИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, СІМЕЙНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ КЛІМАТ, ВОЄННИЙ ЧАС, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА.

SUMMARY

Hlyska I.Yu. The influence of the family emotional climate on the formation of self-esteem of primary school children under wartime conditions.

Master's qualification thesis: 60 pages, 9 tables, 5 figures, 74 sources, 6 appendices.

One of the important psychological consequences of wartime for children is the transformation of their self-esteem, which is significantly influenced by the family environment. Under conditions of constant stress, uncertainty, and emotional tension caused by war, the role of parents and the emotional climate in the family becomes a key factor in the child's psychological development. Therefore, studying the influence of the family emotional climate on the formation of children's self-esteem is relevant.

The research object is the self-esteem of primary school children under wartime conditions.

The research subject is the influence of the family emotional climate on the formation of self-esteem of primary school children under wartime conditions.

The research goal: the study is to theoretically substantiate and conduct an empirical study of the influence of the family emotional climate on the formation of self-esteem of primary school children under wartime conditions, to develop recommendations for supporting adequate self-esteem.

The research tasks are:

— to carry out a theoretical analysis of the problem of self-esteem of primary school children in psychological literature;

— to study the role of the family emotional climate in the formation of children's self-esteem;

— to empirically investigate the relationship between the family emotional climate and the level of self-esteem of primary school children;

— to develop practical recommendations for supporting children's adequate self-esteem.

Chapter 1 «Theoretical aspects of the formation of self-esteem of primary school children in the family environment under wartime conditions» provides a theoretical analysis of approaches to understanding self-esteem, its structure and features in primary school age, as well as the role of the family emotional climate in child development.

Chapter 2 «Empirical study of the influence of the family emotional climate on the self-esteem of primary school children» demonstrates the results of the empirical study, analysis of the relationship between family interaction and children's self-esteem, and presents recommendations for improving the emotional climate in the family.

Conclusions: our hypothesis is confirmed that the family emotional climate significantly influences the formation of self-esteem of primary school children under wartime conditions. Emotional support, trust, and stability in the family contribute to the formation of adequate self-esteem, while conflict, tension, and emotional distance lead to its decrease. Practical recommendations aimed at supporting children's psychological well-being have been developed.

Key words: self-esteem, primary school children, family emotional climate, wartime, psycho-emotional state, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СІМЕЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО КЛІМАТУ 13
1.1 Самооцінка та її формування у дітей молодшого шкільного віку 13
1.2 Сімейний емоційний клімат як чинник формування самооцінки 16
1.3 Психоемоційний розвиток дітей в умовах воєнного часу 19
1.4 Вплив сімейного середовища та воєнних умов на самооцінку дітей 23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО КЛІМАТУ НА САМООЦІНКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 27
2.1. Організація дослідження, методи та характеристика вибірки 27
2.2. Аналіз рівня самооцінки дітей 31
2.3. Аналіз сімейного емоційного клімату 34
2.4. Взаємозв’язок сімейного клімату та самооцінки дітей 37
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО КЛІМАТУ ТА ПІДТРИМКИ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 40
3.1. Формування позитивного сімейного емоційного клімату 40
3.2. Методи психологічної підтримки дітей 44
3.3. Рекомендації для батьків 47
3.4. Рекомендації для педагогів 51
ВИСНОВКИ 57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 61
ДОДАТКИ 71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії України пов’язані з війною, яка триває понад 12 років та має значний вплив на різні сфери суспільного життя людей, зокрема на психоемоційний стан дітей. Діти молодшого шкільного віку особливо чутливо реагують на зміни зовнішнього середовища, а їхнє сприйняття себе та становлення самооцінки значною мірою визначається впливом найближчого оточення.

Умови воєнного часу створюють для дитини ситуацію постійної напруги. Повітряні тривоги, перебування в укриттях, зміна звичного способу життя, іноді переїзд або розлука з близькими – усе це безпосередньо впливає на її емоційний стан. У цьому процесі провідне значення має сім’я, насамперед батьки, які забезпечують емоційну підтримку, відчуття стабільності та безпеки. Саме особливості сімейних взаємин і загальний емоційний клімат у родині відіграють важливу роль у психоемоційному розвитку дитини та формуванні її самооцінки

Поведінка батьків, їхня реакція на події, рівень підтримки та емоційна стабільність у родині значною мірою визначають, як дитина сприймає ситуацію і саму себе. За наявності підтримки і відчуття безпеки дитині легше адаптуватися до складних умов, тоді як напруження або конфлікти можуть посилювати її невпевненість. Питання ролі сім’ї у формуванні самооцінки висвітлюються у працях українських психологів, зокрема С. Д. Максименка, М. В. Савчина, Л.П. Василенко, Г.С. Костюка. Таким чином, дослідження впливу сімейного емоційного клімату на самооцінку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу є актуальним і потребує подальшого вивчення.

Проблема самооцінки дітей молодшого шкільного віку досліджувалася багатьма вітчизняними науковцями. Зокрема, І. А. Василенко [9] вивчала самооцінку молодших школярів в аспекті внутрішньосімейних стосунків, наголошуючи на ключовій ролі сімейного середовища. Є. Верещак [10]

розглядала самооцінку як чинник навчальної діяльності, а Г. Л. Федосова [68] – процес її формування в молодшому шкільному віці. М. Шопша [72] здійснила комплексний аналіз особливостей самооцінки дітей цієї вікової групи.

Вплив сімейного виховання на самооцінку висвітлено в працях Н. Бортнік [6] (вплив стилю сімейного виховання), Т. Я. Проскуренко [61] (особливості впливу стилів), Г. І. Лемко [24] (значення сім'ї у формуванні самооцінки). О. В. Кускова та О. Я. Чебикін [23] досліджували психологічний клімат сім'ї та його вплив на емоційний розвиток дітей. Л. Г. Царенко [69] розглядала роль сімейної терапії у збереженні психологічного здоров'я дитини.

Вплив війни на психіку дітей став предметом інтенсивних досліджень в Україні після 2022 року. Л. Карамушка [16] проаналізувала психологічні аспекти впливу війни на дітей та можливості допомоги. Н. В. Пророк [59] уклала довідник психологічної допомоги дітям в умовах воєнного стану; у її наступних працях [60] досліджено вплив війни на сприйняття дітьми навколишнього світу. О. Ю. Чекстере [70; 71] вивчала життєстійкість молодших школярів під час війни та самооцінку як її складову. С. М. Белякова [4] досліджувала особливості прояву тривожності та страхів у дітей молодшого шкільного віку в період воєнного стану. К. К. Борщ [7] вивчала особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. О. В. Матвієнко зі співавторами [26] проаналізували особливості прояву тривожності в умовах війни.

Психоемоційний стан дітей в умовах війни, зокрема страх, досліджували Н. М. Атаманчук [2] (подолання страхів засобами арт-технік), О. М. Кокун зі співавторами [18] (управління страхом в умовах бойових дій), М. Замелюк та Л. Магдисюк [15] (психологічні фактори появи страхів), Я. С. Руденко [64] (розкриття емоції страху в умовах війни). Н. Євдокимова [13] здійснила теоретико-методологічний аналіз психологічних реакцій дітей під час війни.

Отже попри значну кількість праць, присвячених як проблемі самооцінки молодших школярів, так і впливу війни на дитячу психіку, недостатньо вивченим залишається питання комплексного впливу сімейного емоційного клімату на становлення самооцінки дітей молодшого шкільного віку саме в умовах воєнного часу. Бракує емпіричних досліджень, які б встановлювали зв'язок між конкретними параметрами сімейного клімату (емоційна підтримка, критика, стабільність, тривожність батьків) та рівнем самооцінки дитини, яка переживає воєнну травму. Це й зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження – самооцінка дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – Особливості впливу сімейного емоційного клімату на формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив сімейного емоційного клімату на становлення самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу; розробити рекомендації для батьків та педагогів щодо оптимізації сімейного клімату з метою підтримки позитивної самооцінки дитини.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що умовах воєнного часу існує статистично значущий зв’язок між параметрами сімейного емоційного клімату (емоційне прийняття, теплота взаємин, стиль виховання, послідовність батьківського впливу) та рівнем самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми самооцінки дітей молодшого шкільного віку, її структури, функцій та чинників формування.

2. Розкрити зміст поняття «сімейний емоційний клімат» та визначити його роль у становленні самооцінки дитини.

3. Проаналізувати особливості психоемоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу.

4. Підібрати валідний психодіагностичний інструментарій для дослідження рівня самооцінки дітей та характеристик сімейного емоційного клімату.

5. Емпірично дослідити взаємозв'язок між сімейним емоційним кліматом та самооцінкою дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

6. Розробити практичні рекомендації для батьків і педагогів щодо формування сприятливого сімейного клімату та підтримки позитивної самооцінки дітей в умовах воєнного часу.

Методи дослідження. Теоретичні – аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація. Емпіричні – опитувальник самооцінки дітей (за М. Максименко) – для визначення рівня самооцінки дітей молодшого шкільного віку; опитувальник сімейних взаємин (за М. Савчин) – для вивчення особливостей сімейного емоційного клімату; авторська анкета для батьків – для уточнення характеристик сімейного середовища. Методи обробки даних – кількісний та якісний аналіз

Наукова новизна полягає у дослідженні особливостей формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку під впливом сімейного емоційного клімату саме в умовах воєнного часу, а також у виявленні взаємозв’язку між характером сімейної взаємодії та рівнем самооцінки дитини, уточненні ролі батьків у процесі її формування.

Практичне значення результатів дослідження. Отримані результати можуть бути використані: практичними психологами в закладах освіти для діагностики та корекції самооцінки дітей; соціальними працівниками при наданні психологічної допомоги сім'ям, які постраждали внаслідок війни; батьками для усвідомлення впливу власної поведінки на самооцінку дитини; педагогами для побудови ефективної взаємодії з дітьми та їхніми батьками в умовах воєнного часу. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені в роботу психологічної служби системи освіти України.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечуються теоретичним обґрунтуванням вихідних положень; використанням валідних та надійних психодіагностичних методик; репрезентативністю вибірки (діти молодшого шкільного віку з різних регіонів України, що зазнали впливу війни); застосуванням методів математичної статистики для обробки даних; якісним та кількісним аналізом отриманих результатів.

Структура кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (74 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки, з яких основний текст –60.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СІМЕЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО КЛІМАТУ

1.1 Самооцінка та її формування у дітей молодшого шкільного віку

Самооцінка виступає ключовим елементом у структурній організації особистості, оскільки від неї залежить, як індивід інтерпретує власне «я», оцінює наявні можливості, окреслює риси характеру та визначає своє позиціонування у системі взаємин. У межах сучасної психології її трактують як багатокомпонентне, ієрархічно організоване й водночас рухоме за часом психологічне утворення. Зокрема, самооцінка охоплює когнітивний компонент (сукупність знань про себе) та емоційно-оцінний компонент (емоційне забарвлення й суб’єктивне ставлення до себе), які разом забезпечують цілісність внутрішнього оцінювання. Самооцінка виконує низку важливих функцій у житті особистості: регулятивну (забезпечує можливість прийняття рішень та регуляцію поведінки), захисну (забезпечує відносну стабільність особистості та захист від зовнішніх впливів), розвивальну (стимулює самовдосконалення та особистісне зростання) та емоційну (впливає на переживання власної цінності, самоставлення, самоповагу).

За класичною теорією Ч. Кулі, яка отримала назву «дзеркальне Я», самооцінка формується через засвоєння оцінок значущих інших. Людина дивиться на себе очима інших, уявляє, як її оцінюють, і на основі цього будує власне ставлення до себе. Для дитини молодшого шкільного віку такими значущими іншими є батьки, інші члени сім'ї, вчителі та однолітки. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі також підкреслює, що ранні емоційні стосунки з батьками створюють внутрішню робочу модель «себе-в-стосунках», яка стає основою для подальшого розвитку самооцінки. Якщо дитина відчуває себе

прийнятою, коханою, захищеною, вона формує позитивне ставлення до себе; якщо ж вона стикається з відкиданням, критикою, байдужістю – її самооцінка стає негативною.

Молодший шкільний вік (6–10 років) є особливо важливим періодом для становлення самооцінки. Це пов'язано з кількома фундаментальними змінами в житті дитини. По-перше, змінюється соціальна ситуація розвитку: дитина починає навчання в школі, що висуває нові вимоги до її діяльності, поведінки та відносин. Вона вперше стикається з системою формального оцінювання (шкільні оцінки), що стає потужним зовнішнім чинником впливу на самооцінку. По-друге, активно розвивається рефлексія – здатність усвідомлювати власні дії, думки, почуття, аналізувати причини успіхів та невдач. По-третє, формуються нові критерії оцінювання себе (навчальні успіхи, дотримання правил поведінки, оцінка вчителя, ставлення однокласників). По-четверте, дитина починає диференціювати різні сфери своєї життєдіяльності, а отже, її самооцінка стає більш багатовимірною: вона окремо оцінює свої навчальні здібності, моральні якості, фізичні характеристики, соціальну компетентність.

І. А. Василенко наголошує, що в цьому віці самооцінка набуває більш диференційованого характеру: дитина починає окремо оцінювати свої навчальні здібності, моральні якості, зовнішність, стосунки з однолітками [9]. Водночас, зазначає дослідниця, самооцінка молодшого школяра ще є нестійкою, ситуативно залежною від зовнішніх оцінок, особливо від оцінок авторитетних дорослих – батьків та вчителів. Г. Л. Федосова у своєму дослідженні дійшла висновку, що найбільш значущим чинником формування самооцінки в початковій школі залишається оцінка значущих дорослих – спочатку батьків, потім вчителя [68].

Є. Верещак виділяє кілька рівнів самооцінки молодших школярів: адекватний (помірно високий або помірно низький), неадекватно завищений та неадекватно занижений [10]. Адекватна самооцінка сприяє успішному навчанню, конструктивній взаємодії з однолітками, емоційному

благополуччю, розвитку впевненості у своїх силах. Дитина з адекватною самооцінкою здатна реалістично оцінювати свої можливості, ставити досяжні цілі, критично ставитися до своїх недоліків, але при цьому не втрачати віри у власні сили. Натомість неадекватна самооцінка – як завищена, так і занижена – призводить до серйозних труднощів у розвитку особистості. У першому випадку (завищена самооцінка) дитина демонструє некритичність, егоцентризм, схильність переоцінювати свої можливості, що часто призводить до конфліктів з оточуючими та розчарувань. У другому випадку (занижена самооцінка) дитина відчуває невпевненість, тривожність, страх невдачі, схильність уникати складних завдань, що гальмує її розвиток та соціальну адаптацію.

М. Шопша зазначає, що діти з низькою самооцінкою частіше демонструють уникнення труднощів, страх невдачі, емоційну нестабільність, схильність до самообмеження [72]. У таких дітей часто спостерігаються труднощі у спілкуванні з однолітками, підвищена образливість, тривожність, соматичні скарги (головні болі, болі в животі, порушення сну). Вони потребують постійного схвалення та підтримки з боку дорослих, важко переносять критику, навіть конструктивну.

Формування самооцінки в молодшому шкільному віці відбувається під впливом багатьох чинників: сімейного виховання (стиль батьківського ставлення, емоційний клімат, система заохочень та покарань), шкільної оцінки (успішність, ставлення вчителя), взаємин з однолітками (статус у групі, популярність, наявність друзів), власного досвіду успіхів та невдач, індивідуально-типологічних особливостей (темперамент, тривожність). Однак, як свідчать численні дослідження, саме сімейний контекст, зокрема емоційний клімат у сім'ї та стиль батьківського виховання, є тим фундаментом, на якому будується ставлення дитини до себе. Саме в сім'ї дитина отримує перший досвід оцінювання себе – через реакції батьків на її дії, вчинки, емоційні прояви. Якщо цей досвід є позитивним (батьки підтримують, хвалять, приймають), дитина формує позитивну самооцінку.

Якщо ж досвід є негативним (батьки критикують, принижують, ігнорують), самооцінка стає негативною, неадекватною.

Таким чином, самооцінка дітей молодшого шкільного віку є динамічним, багатовимірним особистісним утворенням, що перебуває в процесі активного формування. Вона тісно пов'язана з оцінками значущих дорослих, насамперед батьків, і значною мірою визначається характеристиками сімейного середовища. Розуміння цього зв'язку є необхідною передумовою для подальшого аналізу ролі сімейного емоційного клімату у становленні самооцінки, особливо в кризових умовах воєнного часу, коли сім'я виступає головним джерелом психологічної безпеки для дитини.

1.2 Сімейний емоційний клімат як чинник формування самооцінки

Сімейний емоційний клімат є інтегральною характеристикою психологічних умов у сім'ї, що визначають емоційне самопочуття її членів, характер спілкування, стиль взаємин та способи реагування на життєві труднощі. О. В. Кускова та О. Я. Чебикін визначають його як стійкий емоційний настрій сім'ї, що виникає на основі сукупності настроїв, емоційних переживань і ставлень членів сім'ї один до одного та до подій, що відбуваються [23]. Сімейний емоційний клімат не є статичним утворенням; він динамічно змінюється під впливом внутрішніх (стадії життєвого циклу сім'ї, вікові кризи членів сім'ї, зміни у складі сім'ї) та зовнішніх (соціально-економічні умови, війна, вимушене переселення) чинників.

Основними параметрами сімейного емоційного клімату є: емоційна близькість/дистанційованість (ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї, готовність до емпатії та підтримки); підтримка/критика (співвідношення позитивних та негативних оцінок у спілкуванні); стабільність/нестабільність (передбачуваність емоційних реакцій, відсутність різких перепадів настрою); прийняття/відкидання (ставлення до дитини як до цінності, безумовне

прийняття); узгодженість/суперечливість виховних впливів (наявність або відсутність єдиних вимог до дитини з боку різних членів сім'ї); тривожність/спокій (загальний рівень емоційного напруження в сім'ї).

Роль емоційно-психологічної атмосфери в родині для становлення дитини є надзвичайно значущою. Родинна система виступає первинним соціальним середовищем, де відбувається інтеріоризація норм, ціннісних орієнтирів і поведінкових шаблонів; водночас саме тут, що принципово, накопичується практичний досвід власного ставлення до себе. Перебуваючи в сім’ї, дитина поступово опановує здатність ідентифікувати внутрішні переживання, адекватно їх вербалізувати, виявляти емпатію, а також опрацьовувати ситуації непорозумінь, не руйнуючи міжособистісну взаємодію. У цьому контексті саме сімейний простір формує підґрунтя самооцінки, стабільного самоставлення та первинної довіри до світу, без якої подальший розвиток здебільшого набуває фрагментарного характеру. Як підкреслює А. С. Останіна, якісні характеристики сімейного виховання разом із емоційним тлом родини безпосередньо корелюють із тим, наскільки гармонійно еволюціонуватиме особистість дитини, якою мірою вона зможе реалізувати самостійність, відповідальність і конструктивні способи взаємодії з іншими людьми [32].

Н. Бортнік у своєму дослідженні підтверджує, що стиль сімейного виховання та емоційний фон у сім'ї безпосередньо впливають на формування самооцінки дитини: у сім'ях з теплими, довірливими стосунками діти частіше мають адекватну самооцінку [6]. Дослідниця виділяє кілька типів сімейного виховання, що по-різному впливають на самооцінку. Демократичний тип (поєднання контролю та підтримки) сприяє формуванню адекватної самооцінки, ініціативності, відповідальності. Батьки-демократи встановлюють чіткі правила, але пояснюють їх дитині, враховують її думку, заохочують самостійність. У таких сім'ях дитина росте впевненою у собі, здатною приймати рішення та відповідати за них.

Авторитарний тип (жорсткий контроль, придушення волі, використання покарань) часто призводить до заниженої самооцінки, тривожності, невпевненості, схильності до підкорення або, навпаки, до агресивного протесту. Дитина в авторитарній сім'ї звикає, що її думка нічого не важить, що дорослі завжди праві, а будь-яке відхилення від правил карається. Це формує у дитини відчуття власної неспроможності, страх помилки, нездатність відстоювати свої кордони. Ліберальний тип (відсутність контролю, вседозволеність, мінімальна участь батьків у житті дитини) формує неадекватно завищену самооцінку, егоцентризм, нездатність враховувати інтереси інших. Дитина звикає, що їй все дозволено, що її бажання завжди виконуються, і не навчається долати труднощі, приймати відмову, поважати інших. Індиферентний тип (емоційне відкидання, байдужість, відсутність будь-якого інтересу до дитини) є найбільш деструктивним. Дитина не отримує зворотного зв'язку про себе, не відчуває своєї цінності для батьків, що призводить до глибоких порушень самооцінки, а іноді – до формування негативної ідентичності (дитина вважає себе «поганою», «непотрібною»).

Т. Я. Проскуренко у своєму дослідженні також підтверджує цю класифікацію, додаючи, що особливо шкідливим для самооцінки є непослідовний стиль виховання, коли батьки сьогодні застосовують одні правила, а завтра – інші, або коли вимоги матері та батька суперечать одна одній [61]. У таких умовах дитина не може передбачити реакцію батьків, не розуміє, яка поведінка є правильною, що породжує хронічну тривогу та нестабільну самооцінку. Дитина стає тривожною, невпевненою, залежною від зовнішніх оцінок, оскільки не має внутрішніх критеріїв оцінювання власних дій.

Особливу роль у формуванні самооцінки відіграє так зване «емоційне дзеркало» – реакції батьків на дії, вчинки, емоційні прояви дитини. Г. І. Лемко зазначає: коли батьки послідовно реагують на успіхи дитини похвалою, а на невдачі – конструктивною критикою без приниження, у

дитини формується реалістичне уявлення про себе [24]. Важливо, щоб похвала була не абстрактною («ти молодець»), а конкретною («ти дуже старався, коли розв'язував цю задачу»), а критика – не стосувалася особистості дитини («ти поганий»), а стосувалася конкретної дії («ти вчинив нечесно, коли…»). Якщо ж батьки ігнорують досягнення або, надмірно критикують за найменші помилки, самооцінка стає неадекватною – заниженою або, як захисна реакція, завищеною.

Л. Г. Царенко наголошує на важливості сімейної терапії для відновлення психологічного здоров'я дитини, особливо в умовах, коли сімейний клімат є несприятливим [69]. Вона зазначає, що навіть за наявності зовнішніх травматичних подій (війна, переселення, втрата житла) сприятливий сімейний клімат може стати ресурсом, що допомагає дитині відновитися. І навпаки, навіть за відсутності зовнішніх травм, несприятливий сімейний клімат здатен спричинити глибокі порушення самооцінки та психічного здоров'я дитини.

Таким чином, сімейний емоційний клімат є потужним чинником формування самооцінки дитини. Його характеристики (теплота, підтримка, послідовність, прийняття) або сприяють розвитку адекватної, стабільної самооцінки, або стають джерелом її порушень. У контексті воєнного часу цей вплив може набувати особливого значення, оскільки сім'я виступає головним буфером між дитиною та травматичними подіями. Саме тому дослідження взаємозв'язку між сімейним емоційним кліматом та самооцінкою дітей в умовах війни є надзвичайно актуальним.

1.3 Психоемоційний розвиток дітей в умовах воєнного часу

Війна є екстремальним стресором, який впливає на всі сфери життя дитини: емоційну, когнітивну, соціальну, поведінкову. Діти молодшого шкільного віку є особливо вразливою категорією, оскільки їхня психіка перебуває в стадії активного формування, а захисні механізми ще не

достатньо розвинені. Л. Карамушка наголошує, що діти, які пережили воєнну травму, часто демонструють симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, генералізованої тривожності, порушення адаптації [16]. За даними ЮНІСЕФ, понад 5 мільйонів українських дітей зазнали прямого або опосередкованого впливу воєнних дій, що створює безпрецедентний виклик для системи психологічної допомоги [74].

Н. Євдокимова виокремлює основні групи психологічних реакцій дітей на воєнний стрес. Перша група – гострі реакції на стрес: страх, безпорадність, дезорієнтація, порушення сну та апетиту, психомоторне збудження або, навпаки, загальмованість. Ці реакції виникають безпосередньо під час або одразу після травматичної події і зазвичай тривають від кількох годин до кількох днів. Друга група – реакції, що затягуються: тривожність, дратівливість, агресія, уникнення нагадувань про травму, емоційне заціпеніння, порушення концентрації уваги. Ці реакції можуть тривати тижнями та місяцями, суттєво порушуючи повсякденне функціонування дитини. Третя група – відстрочені реакції: нічні кошмари, флешбеки (нав'язливі спогади), психосоматичні симптоми (головні болі, болі в животі, серцебиття), порушення самооцінки, соціальна ізоляція [13].

Серед найпоширеніших емоційних реакцій дітей на війну дослідники називають страх. Н. М. Атаманчук зазначає, що страхи, спричинені війною, можуть бути конкретними (страх вибухів, темряви, гучних звуків, розлуки з батьками) та невизначеними (відчуття постійної загрози, тривога без чіткої причини) [2]. О. М. Кокун зі співавторами у своєму методичному посібнику описує динаміку страху в умовах бойових дій: від гострого переляку до хронічної тривоги, яка виснажує психічні ресурси дитини, призводить до емоційного виснаження, апатії, депресивних станів [18].

С. М. Белякова в межах дослідження окреслила специфіку вираження тривожності та наявності страхів у молодших школярів у контексті тривалих умов воєнного стану. За її даними, найбільш типовими для цього віку є страхи, пов'язані з безпекою: страх за життя своє та близьких, страх втратити

домівку, страх розлуки з батьками, страх темряви, страх гучних звуків [4]. Дослідниця наголошує, що прояви страхів можуть бути як відкритими (вербалізація страху, уникнення певних ситуацій, пошук безпеки), так і маскованими (агресія, соматичні скарги, порушення поведінки, регрес у розвитку) [4, 632]. Масковані форми страхів є особливо небезпечними, оскільки їх важче розпізнати, а отже, дитина довше залишається без належної психологічної допомоги.

К. К. Борщ, досліджуючи прояви стресу серед дітей в умовах війни, виявила високі показники емоційного неблагополуччя: значна частина дітей демонструють клінічно значущі рівні тривожності та симптоми депресії [7]. Дослідниця також відзначає, що хлопчики та дівчатка по-різному реагують на воєнний стрес: хлопчики частіше демонструють агресивні реакції, порушення поведінки, а дівчатка – тривожність, плаксивість, соматичні скарги.

М. Замелюк та Л. Магдисюк виокремили групу психологічних чинників, які спричинюють виникнення дитячих страхів, акцентуючи, що ключові механізми розгортаються не лише всередині дитини, а й у її соціальному оточенні. У цьому контексті виокремлюються тривожність батьків, виховна непослідовність, емоційне відкидання, а також безпосередній контакт із бойовими діями або вимушене переміщення [15]. Показово, що за хронічного стресу в батьків формується підвищений індивідуальний ризик появи страхів і тривожних розладів у дітей, оскільки тривожність передається шляхом емоційного «заразливого» наслідування та процесів ідентифікації.

Я. С. Руденко, досліджуючи експлікацію емоції страху в умовах війни в Україні, підкреслює: у воєнний період цей афективний стан набуває не ситуативного, а пролонгованого, хронічного характеру, що потребує корекції практик психологічної допомоги дітям [64]. Водночас, на відміну від типових вікових страхів, які нерідко згортаються з дорослішанням, воєнно зумовлені страхи можуть стабілізуватися, набувати риси невротизації, перетікати у

фобічні форми реагування та співвідноситися з посттравматичним стресовим розладом.

Окремо розглядається детермінуючий вплив війни на самооцінку дитини. О. Ю. Чекстере вказує, що бойові події руйнують базове відчуття безпеки, яке є фундаментом для становлення позитивного ставлення до себе [70]. Унаслідок постійного стресового фону дитина починає сумніватися у власній здатності контролювати події, переживає стан безпорадності; саме це, як наслідок, сприяє зниженню самооцінки. У подальшій роботі вона уточнює, що життєстійкість дітей під час війни істотно залежить від характеру самооцінки: за наявності адекватної й відносно стабільної самооцінки діти ефективніше долають травматичний досвід, швидше проходять етапи відновлення після стресу, зберігають здатність до навчання та підтримують соціальну взаємодію [71].

Міжнародні дослідження підтверджують ці висновки. У лонгітюдному дослідженні сирійських дітей-біженців було встановлено, що рівень самооцінки є значущим предиктором психологічної адаптації дітей до воєнного стресу, причому цей зв'язок опосередковується якістю батьківської підтримки [90]. Дослідження Дубова зі співавторами показало, що найбільш вразливими до посттравматичного стресового розладу є діти з низькою самооцінкою та низьким рівнем позитивного батьківського виховання [87]. Ці дані підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення впливу війни на дітей, що враховує як індивідуальні (самооцінка), так і середовищні (сімейний клімат) фактори.

Отже, війна має глибокий деструктивний вплив на психоемоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку, викликаючи підвищену тривожність, страхи, порушення адаптації та, критично важливо, – зниження самооцінки. Водночас дослідники одностайні в тому, що якість сімейного середовища, зокрема емоційна підтримка з боку батьків, є головним буфером, що пом'якшує негативні наслідки воєнного стресу. Це положення потребує подальшого емпіричного дослідження, яке буде представлено в другому розділі роботи.

1.4 Вплив сімейного середовища та воєнних умов на самооцінку дітей

У межах цього підрозділу систематизуються положення, сформульовані в попередніх розділах, і, відповідно до цього, аналізується сукупний ефект двох змінних — сімейного емоційного середовища та воєнної обстановки — на самооцінку дітей молодшого шкільного віку. Йдеться насамперед про те, що зазначені чинники не є незалежними: вони утворюють багаторівневу взаємозалежність, унаслідок якої воєнний стрес здатен водночас підсилювати або, навпаки, послаблювати сімейно-детермінований вплив на самооцінку. Конкретна спрямованість цього модулювання, як випливає з логіки взаємодії, визначається індивідуально-специфічними параметрами емоційного клімату в родині.

А. С. Останіна досліджувала вплив сімейного виховання на психологічний розвиток дитини та дійшла висновку, що в кризових умовах значення сімейного фактору зростає: чим більш загрозливою є зовнішня ситуація, тим важливішою стає внутрішня сімейна підтримка [32]. Цю думку підтверджують результати дослідження В. І. Полякової, яка вивчала психологічні особливості дітей, які пережили травматичні події: діти, які отримували послідовну емоційну підтримку від батьків, демонстрували значно кращі показники посттравматичного зростання порівняно з дітьми, чиї батьки були емоційно недоступними або самі перебували в стані гострого стресу [33]. Посттравматичне зростання – це позитивні психологічні зміни, що відбуваються внаслідок боротьби з травматичними подіями, такі як підвищення самооцінки, переоцінка цінностей, зміцнення віри у власні сили. Дослідження показує, що сприятливий сімейний клімат значно підвищує ймовірність посттравматичного зростання у дітей.

Старченко А. у своєму дослідженні виявила, що склад сім'ї (повна/неповна) також впливає на самооцінку дітей в умовах війни, однак цей вплив є опосередкованим: у неповних сім'ях, де зберігається емоційно

близький зв'язок з батьком, що залишився, рівень самооцінки дітей суттєво не відрізняється від такого в повних сім'ях [67]. Це підкреслює пріоритетне значення якості стосунків, а не формальної структури сім'ї. Важливо, щоб дитина відчувала себе коханою, захищеною, прийнятою, незалежно від того, скільки батьків живе з нею під одним дахом. У неповних сім'ях, де батьки (зазвичай матері) перебувають у стані хронічного стресу через фінансові труднощі, необхідність поєднувати роботу та виховання дитини, ризик формування несприятливого емоційного клімату є вищим, але це не фатально – за наявності ресурсів та підтримки мати може створити тепле, приймаюче середовище для дитини.

У своєму довіднику психологічної допомоги дітям в умовах воєнного стану Н. В. Пророк акцентує на підтримці батьківської компетентності як на вирішальному чиннику запобігання деформаціям самооцінки у дітей [59]. Підкреслюється, що коли дорослі самі перебувають у доступі до психологічної підтримки, вони легше акумулюють емоційні ресурси, необхідні для цілеспрямованого супроводу власних дітей. Відтак, сімейна допомога, орієнтована на тих, хто зазнав наслідків війни, повинна набувати інтегрованого характеру й бути адресованою одночасно дитячій сфері та батьківським запитам. У подальшій роботі дослідниця простежує, як війна корелює з тим, яким чином діти інтерпретують оточення: зокрема, у багатьох випадках сформований у дітей досвід воєнного часу спричиняє інтерпретацію світу як потенційно загрозливого й навіть ворожого простору. Такий когнітивно-емоційний фрейм, імовірно, знижує рівень самооцінки та підриває базову довіру до людей, що відображається на подальшій психологічній адаптації [60].

О. В. Матвієнко зі співавторами проаналізували особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни та дійшли висновку, що високий рівень тривожності негативно корелює з самооцінкою: чим тривожніша дитина, тим нижчою є її самооцінка [26]. Дослідники також виявили, що діти, які були вимушеними переселенцями, мають вищі

показники тривожності та нижчі показники самооцінки порівняно з дітьми, які не змінювали місце проживання. Це підкреслює додатковий негативний вплив вимушеного переміщення на психоемоційний стан дитини та її самооцінку.

Н. М. Атаманчук пропонує використання арт-технік для подолання страхів у дітей, спричинених війною [2]. Арт-терапія, за її даними, є ефективним засобом зниження тривожності, відреагування негативних емоцій, підвищення самооцінки. Малювання, ліплення, казкотерапія дозволяють дитині в безпечній формі виразити свої переживання, відчути контроль над ситуацією, отримати позитивний зворотний зв'язок від дорослого. В. Найчук зі співавторами також досліджували арттерапію як механізм розвитку резильєнтності у осіб, що зазнали впливу війни [29]. Вони довели, що арт-терапевтичні методи не лише знижують рівень тривожності, але й сприяють формуванню позитивної самооцінки, відновленню відчуття власної цінності.

Практичне значення для підтримки дітей в умовах війни мають також методичні рекомендації МОН України [28], які акцентують увагу на необхідності створення в школі безпечного, підтримувального середовища, що компенсує дефіцити сімейної підтримки там, де вона є недостатньою. Вчителі та шкільні психологи мають бути навчені розпізнавати ознаки психологічного неблагополуччя у дітей, надавати першу психологічну допомогу, за потреби скеровувати до спеціалістів. Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти [35] передбачають активну участь шкільних психологів у виявленні дітей із ознаками посттравматичного стресу, проведенні корекційно-розвивальних занять, роботі з батьками.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що в умовах воєнного часу сімейний емоційний клімат набуває критичного значення для становлення самооцінки дітей молодшого шкільного віку. Сприятливий клімат (емоційна підтримка, прийняття, послідовність, здатність батьків контейнувати тривогу) виступає потужним протективним фактором, що

пом'якшує негативний вплив війни. Натомість несприятливий клімат (емоційне відкидання, критика, непослідовність, висока тривожність батьків) поглиблює деструктивні наслідки воєнного стресу, призводячи до стійкого зниження самооцінки, хронічної тривожності та дезадаптації. Розуміння цих механізмів є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психологічної допомоги дітям та їхнім сім'ям, які постраждали внаслідок війни.

Отже для висновку зазначимо, що самооцінка дітей молодшого шкільного віку є динамічним, багатовимірним особистісним утворенням, що активно формується під впливом оцінок значущих дорослих (батьків, вчителів) та власного досвіду діяльності. Вона виконує регулятивну, захисну, розвивальну та емоційну функції. Адекватна самооцінка є передумовою успішного навчання, соціальної адаптації та емоційного благополуччя; порушення самооцінки (занижена, завищена, нестабільна) призводять до труднощів у розвитку особистості. Сприятливий клімат (теплота, підтримка, прийняття, послідовність) сприяє розвитку адекватної самооцінки; несприятливий (критика, відкидання, непослідовність, емоційна холодність) – призводить до її порушень. Найбільш деструктивними для самооцінки є авторитарний та індиферентний стилі виховання, а також непослідовне виховання. Війна є екстремальним стресором, що деструктивно впливає на психоемоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку, викликаючи підвищену тривожність, страхи (конкретні та невизначені), порушення адаптації (порушення сну, апетиту, поведінки) та зниження самооцінки. Діти з низькою самооцінкою є більш вразливими до посттравматичних стресових реакцій та мають гірші показники посттравматичного зростання. В умовах війни значення сімейної підтримки для становлення самооцінки дитини суттєво зростає. Особливо важливою є здатність батьків контейнувати тривогу дитини, підтримувати її, створювати відчуття безпеки.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО КЛІМАТУ НА САМООЦІНКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація дослідження, методи та характеристика вибірки

З метою апробації висунутої гіпотези та комплексного розв'язання сформульованих завдань було організовано й реалізовано емпіричний етап дослідження. Зазначена процедура здійснювалася на територіальній базі закладів загальної середньої освіти м. Запоріжжя; часові межі охоплювали проміжок з жовтня 2025 року до лютого 2026 року.

Характеристика вибірки. Вибірку дослідження склали 60 дітей молодшого шкільного віку (віком від 7 до 10 років) та їхні батьки (або особи, які їх замінюють). Розподіл за статтю: 32 хлопчики (53,3%) та 28 дівчаток (46,7%) відображено на рисунку 2.1.

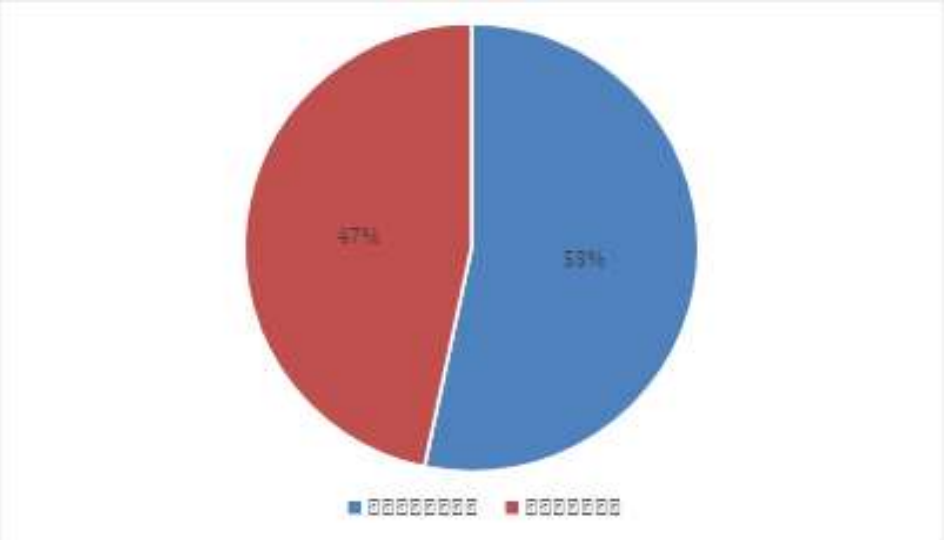


Рисунок 2.1 – Розподіл за статтю

Розподіл за віком: 7 років – 15 осіб (25%), 8 років – 18 осіб (30%), 9 років – 16 осіб (26,7%), 10 років – 11 осіб (18,3%), відображено на рисунку 2.2.

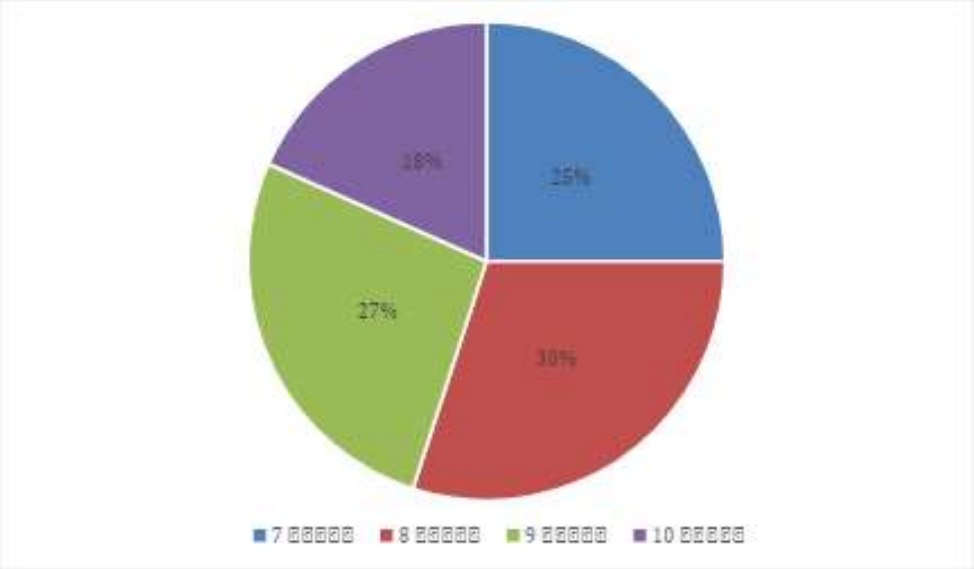


Рисунок 2.2 – Розподіл за віком

Усі діти на момент дослідження навчалися у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти м. Запоріжжя.

Важливо зазначити, що м. Запоріжжя з перших днів повномасштабного вторгнення перебуває під постійною загрозою ракетних обстрілів, що дозволяє вважати всіх учасників дослідження такими, що перебувають в умовах хронічного воєнного стресу. Додаткова характеристика вибірки, отримана за допомогою авторської анкети (Додаток 1), показала, що 12 сімей (20%) мали статус внутрішньо переміщених осіб; у 8 сім'ях (13,3%) батьки брали безпосередню участь у бойових діях; 15 сімей (25%) зазнали часткового або повного руйнування житла.

Етичні аспекти дослідження. Дослідження проводилося з дотриманням усіх етичних норм та принципів, викладених у Конвенції ООН про права дитини (1989) та відповідних нормативно-правових актах України. Участь у дослідженні була добровільною. Від усіх батьків було отримано інформовану згоду на участь їхніх дітей у дослідженні та на обробку отриманих даних (Додаток 4). Дітям та батькам було гарантовано конфіденційність та анонімність отриманої інформації. Дослідження не завдало жодної шкоди фізичному чи психічному здоров'ю учасників.

Методи дослідження. Задля реалізації окресленої мети й забезпечення виконання завдань дослідження застосовано сукупність взаємопов’язаних методів, що взаємодоповнюють один одного.

Теоретичний сегмент методичного інструментарію ґрунтувався на процедурі аналізу, поєднуваному із синтезом, а також на систематичному узагальненні результатів опрацювання наукової літератури з тематики дослідження; зазначене дало змогу сформулювати теоретичні засади роботи.

Психодіагностичні методи (емпіричні) були представлені трьома інструментами. По-перше, для дослідження рівня та особливостей самооцінки молодших школярів використано методику «Самооцінка учня» (за М. Максименко), розроблену в лабораторії вікової психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Цей стандартизований опитувальник дозволяє визначити загальний рівень самооцінки дитини (адекватний, завищений, занижений), а також її диференційованість за різними сферами: навчальна діяльність, зовнішність, поведінка, фізичні здібності та соціальна прийнятність. Бланк методики наведено в Додатку 2.

По-друге, для вивчення особливостей сімейного емоційного клімату та стилю сімейного виховання застосовано опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) в адаптації М.В. Савчина та Л.П. Василенко. Цей опитувальник базується на класичній методиці Е.Г. Ейдеміллера та В.В. Юстицкіса і дозволяє діагностувати такі параметри сімейних відносин, як рівень протекції, ступінь задоволення потреб дитини, рівень вимог-обов'язків та вимог-заборон, жорсткість виховних підходів, а також виявити наявність дисфункцій (потурання, нестійкість стилю, проекція тощо). Опитувальник призначений для заповнення батьками; його бланк наведено в Додатку 3.

По-третє, для збору додаткової соціально-демографічної інформації та уточнення характеристик сімейного середовища, зокрема факторів, пов'язаних з воєнним часом (втрата роботи, вимушене переміщення, участь батька в бойових діях, наявність психологічної підтримки тощо), нами було розроблено авторську анкету для батьків. Вона містила питання про склад

сім'ї, соціально-економічний статус, емоційну атмосферу в домі, способи реагування на стрес та наявність підтримки. Текст анкети наведено в Додатку 1.

Методи математичної статистики. При обробці та подальшому аналізі емпіричних спостережень застосовано статистичний пакет SPSS (версія 22.0). Оцінювання здійснювалося через інструменти описової статистики, зокрема обчислення середнього арифметичного, величин стандартних відхилень, а також аналіз відсоткового розподілу. Паралельно використовувалися процедури перевірки статистичних гіпотез, де для виявлення кореляційних залежностей між змінними обрано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Отримані результати трактували як статистично значущі за умови $p \leq 0,05$.

Процедура дослідження. Дослідження було організовано у вигляді послідовних стадій. Спершу здійснювалися добір і теоретичне осмислення психодіагностичного інструментарію. Надалі, після оформлення інформованої згоди батьків (Додаток 4), виконувалося індивідуальне опитування дітей відповідно до методики М. Максименко (Додаток 2). Одночасно батьківській групі пропонували заповнити опитувальник АСВ (Додаток 3) та авторську анкету (Додаток 1).

Процедура реалізовувалася за індивідуальним форматом у спеціально пристосованому приміщенні, у якому створювалися умови психологічної безпеки та когерентного психологічного комфорту для учасників. Після завершення збору матеріалів на третьому етапі отримані результати оброблялися із застосуванням кількісних і якісних підходів із використанням методів математичної статистики.

У підсумку дослідження проведено на репрезентативній вибірці (60 дітей та їхніх батьків) з дотриманням етичних норм. Сукупність використаних діагностичних процедур характеризується валідністю та надійністю для вивчення самооцінки молодших школярів і сімейного емоційного клімату в умовах воєнного часу. Емпіричні дані надалі підлягатимуть кількісному та якісному аналізу в наступних підрозділах.

2.2. Аналіз рівня самооцінки дітей

Результати дослідження рівня самооцінки 60 дітей молодшого шкільного віку за методикою М. Максименко (Додаток 2) представлені в таблиці 2.1 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.1 – Розподіл дітей за рівнем самооцінки (n=60)

Рівень самооцінки	Абсолютна кількість (n)	Відносна кількість (%)
Адекватний	24	40,0%
Завищений	12	20,0%
Занижений	24	40,0%

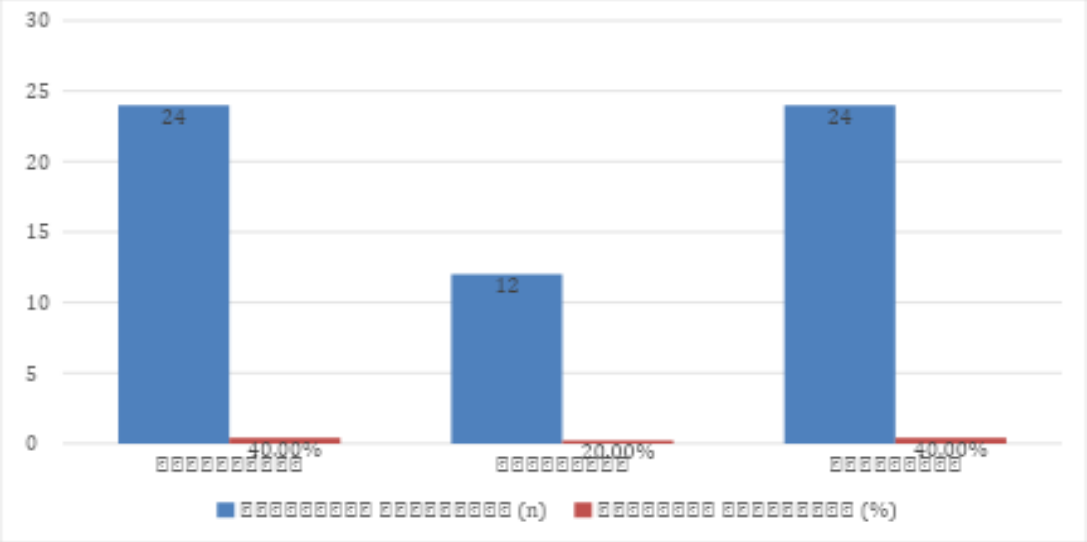


Рисунок 2.3 – Розподіл дітей за рівнем самооцінки (у %)

Як свідчать отримані дані, лише 40% досліджуваних дітей (24 особи) мають адекватний рівень самооцінки. Ці діти здатні реалістично оцінювати свої сильні та слабкі сторони, ставити досяжні цілі, критично ставитися до власних невдач, але при цьому не втрачати віру у свої можливості. Вони демонструють емоційне благополуччя, впевненість у собі та здатність конструктивно реагувати на зауваження.

Завищену самооцінку виявлено у 20% дітей (12 осіб). Такі діти схильні переоцінювати свої можливості, бути некритичними до себе, демонструвати егоцентризм та зневажливе ставлення до думки інших. Це часто призводить до труднощів у спілкуванні з однолітками та дорослими, а також до

розчарувань при зіткненні з реальними труднощами, які вони не в змозі подолати через неадекватну оцінку власних ресурсів.

Найбільшу групу (40%, 24 дитини) склали діти із заниженою самооцінкою. Для цих дітей характерні невпевненість у собі, страх невдачі, уникнення складних завдань, підвищена чутливість до критики, потреба в постійному схваленні та підтримці з боку дорослих. Вони часто демонструють тривожність, схильність до самообмеження («я не зможу»), відмову від діяльності при перших ознаках труднощів.

Для більш детального аналізу нами було вивчено диференціацію самооцінки дітей за окремими шкалами. Результати представлені в таблиці 2.2 та на рисунку 2.4.

Таблиця 2.2 – Середні показники самооцінки дітей за різними шкалами (в балах, n=60)

Шкала (сфера самооцінки)	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)
Навчальні здібності	3,8	1,2
Зовнішність	5,2	1,1
Поведінка	4,1	1,3
Фізичні здібності	4,6	1,0
Соціальна прийнятність	4,3	1,4
Загальна самооцінка	4,4	1,2

*Примітка: оцінки наведено за 9-бальною шкалою, де 1 – найнижчий бал, 9 – найвищий.

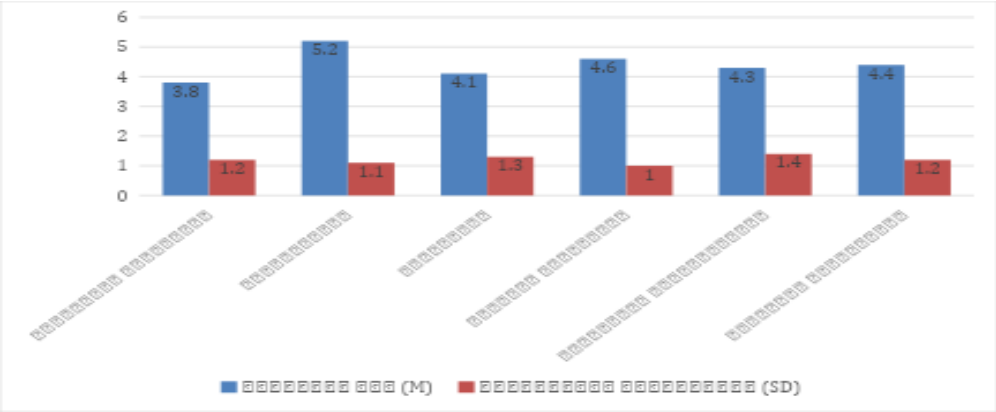


Рисунок 2.4 – Середні показники самооцінки дітей за різними шкалами (у балах)

Аналіз диференційованих показників свідчить, що найнижче діти оцінюють свої навчальні здібності (М=3,8). Цей факт можна пояснити кількома причинами. По-перше, тривале дистанційне навчання та перебої з електропостачанням та інтернет-зв'язком у м. Запоріжжя суттєво ускладнили освітній процес. По-друге, хронічний стрес знижує концентрацію уваги та пам'ять, що негативно впливає на академічну успішність. По-третє, діти часто порівнюють себе з довоєнним періодом або з однолітками, які навчаються в безпечніших умовах.

Найвищу оцінку отримала шкала «Зовнішність» (М=5,2). Це може свідчити про те, що в умовах нестабільності та загрози, коли багато сфер життя виходять з-під контролю дитини, зовнішність стає більш стабільною та контрольованою сферою. Підвищення оцінки власної привабливості може виступати як захисний механізм, що дозволяє дитині підтримувати позитивне ставлення до себе в кризових умовах.

Відносно низькі показники спостерігаються за шкалами «Поведінка» (М=4,1) та «Соціальна прийнятність» (М=4,3). Це вказує на труднощі у дотриманні соціальних норм та побудові стосунків з однолітками в кризових умовах. Діти, які переживають стрес, часто стають дратівливими, імпульсивними, агресивними або, навпаки, замкнутими, що ускладнює їхню соціальну взаємодію та призводить до зниженої оцінки власної поведінки та соціальної прийнятності.

Отже, аналіз рівня самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу засвідчив, що більшість дітей (60%) мають порушену самооцінку, причому занижена самооцінка (40%) зустрічається вдвічі частіше, ніж завищена (20%). Найбільш вразливою сферою для самооцінки виявилася навчальна діяльність (М=3,8), що, ймовірно, пов'язано з об'єктивними труднощами навчання в умовах війни. Водночас відносно високі показники самооцінки за шкалою «Зовнішність» (М=5,2) можна розглядати як компенсаторний захисний механізм. Отримані дані свідчать про необхідність психологічної підтримки дітей, спрямованої на корекцію

заниженої самооцінки та підвищення впевненості у своїх силах, особливо в навчальній та соціальній сферах.

2.3. Аналіз сімейного емоційного клімату

Для дослідження особливостей сімейного емоційного клімату було використано опитувальник АСВ (М. Савчин) (Додаток 3). Аналіз результатів, отриманих за основними шкалами опитувальника, дозволив охарактеризувати стилі сімейного виховання та виявити наявність дисфункцій у сімейних взаєминах. Розподіл сімей за домінуючим стилем виховання представлений у таблиці 2.3 та на рисунку 2.5.

Таблиця 2.3 – Розподіл сімей за домінуючим стилем виховання (n=60)

Стиль сімейного виховання	Абсолютна кількість (n)	Відносна кількість (%)
Демократичний	18	30,0%
Авторитарний	22	36,7%
Ліберальний (потуральний)	12	20,0%
Індиферентний (нехтуючий)	8	13,3%

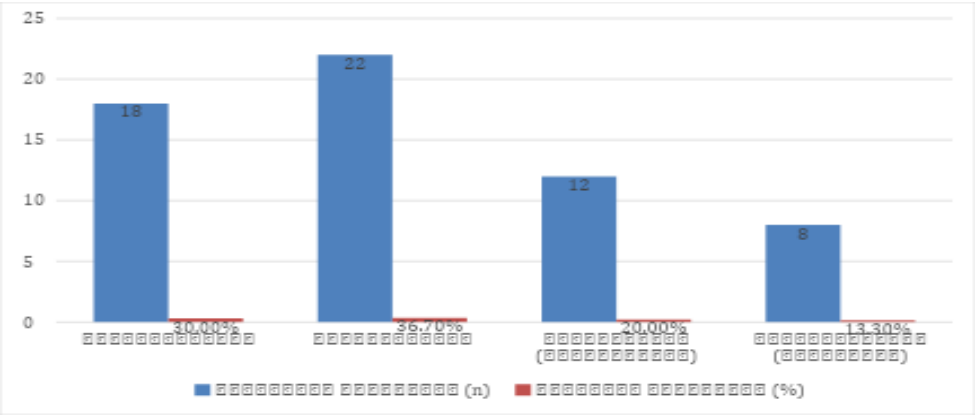


Рисунок 2.3 – Розподіл сімей за домінуючим стилем виховання (у %)

Згідно з отриманими даними, лише у 30% сімей (18 сімей) переважає демократичний стиль виховання, який є оптимальним для формування здорової самооцінки дитини. Він характеризується поєднанням розумного контролю з емоційною підтримкою, визнанням автономії дитини,

врахуванням її інтересів та думки, а також послідовністю у застосуванні виховних впливів. У таких сім'ях батьки пояснюють дитині причини своїх вимог, заохочують ініціативу та самостійність, використовують заохочення частіше, ніж покарання.

У більшості ж сімей (70%) спостерігаються різні форми несприятливого сімейного клімату. Авторитарний стиль виявлено у 36,7% сімей (22 сім'ї). Він передбачає жорсткий контроль, високі вимоги, придушення ініціативи дитини, використання покарань (часто фізичних або емоційних) як основного виховного засобу. У таких сім'ях дитина не має права голосу, її думка ігнорується, будь-яке відхилення від правил суворо карається. Це може призводити до формування заниженої самооцінки, підвищеної тривожності, невпевненості у собі, або, як варіант захисної реакції, до агресивності та опозиційної поведінки.

Ліберальний (потуральний) стиль діагностовано у 20% сімей (12 сімей). Він характеризується відсутністю чітких правил та обмежень, вседозволеністю, мінімальним контролем з боку батьків. Батьки часто не встановлюють меж дозволеного, не вимагають від дитини виконання обов'язків, не послідовні у своїх реакціях. Такий підхід часто формує неадекватно завищену самооцінку, егоцентризм, нездатність враховувати інтереси інших, труднощі з самоконтролем та дотриманням соціальних норм.

Найбільш деструктивний індиферентний (нехтуючий) стиль виявлено у 13,3% сімей (8 сімей). У цих сім'ях дитина не отримує емоційного відгуку, підтримки, уваги з боку батьків. Батьки емоційно холодні, байдужі до потреб та переживань дитини, часто зайняті власними проблемами (особливо в умовах війни – виживанням, роботою, стресом). Це призводить до глибоких порушень самооцінки, формування відчуття власної непотрібності, низької самоцінності, а іноді – до соціальної ізоляції або девіантної поведінки.

Для більш глибокого розуміння сімейної ситуації нами також було проаналізовано окремі параметри сімейного виховання. Результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Середні показники параметрів сімейного виховання (в балах, n=60)

Параметр сімейного виховання	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)	Інтерпретація
Рівень протекції (Г+)	6,2	1,8	Схильність до гіперпротекції
Рівень задоволення потреб	4,1	1,9	Недостатнє задоволення потреб
Рівень вимог-обов'язків	5,5	1,5	Помірно підвищені вимоги
Рівень вимог-заборон	6,8	1,2	Значно підвищені вимоги-заборони
Нестійкість стилю виховання	4,5	2,1	Виражена нестійкість

Як видно з таблиці 2.4, середні показники за багатьма параметрами свідчать про наявність ризикогенних факторів у сімейному вихованні. Підвищений рівень вимог-заборон (М=6,8) вказує на надмірний контроль та обмеження свободи дитини. Батьки встановлюють багато правил, забороняють дитині самостійно приймати рішення, що може призводити до придушення ініціативи та формування відчуття безпорадності.

Високий рівень протекції (М=6,2) свідчить про схильність до гіперопіки. Батьки надмірно опікуються дитиною, роблять за неї те, з чим вона могла б впоратися самостійно, обмежують її контакти з зовнішнім світом. Це гальмує розвиток самостійності та формує у дитини відчуття власної неспроможності.

Нестійкість стилю виховання (М=4,5) вказує на непослідовність у застосуванні виховних впливів: сьогодні батьки карають за те, за що вчора хвалили, або вимоги матері та батька суперечать одна одній. Це дезорієнтує дитину, не дозволяє їй виробити стабільні внутрішні критерії оцінки своїх дій, що підвищує тривожність та робить самооцінку нестабільною, залежною від зовнішніх оцінок.

Низький рівень задоволення потреб (М=4,1) є особливо тривожним сигналом. Він свідчить про те, що батьки недостатньо задовольняють не

лише матеріальні, але, що критично важливо, емоційні потреби дитини – у любові, прийнятті, підтримці, безпеці. В умовах війни, коли зовнішнє середовище є загрозливим, саме задоволення цих потреб має стати пріоритетом, однак дані показують, що багато батьків не справляються з цим завданням, ймовірно, через власний високий рівень стресу та виснаження.

Таким чином, вивчення сімейного емоційного фону засвідчило: демократичний стиль виховання властивий приблизно 30% сімей, тоді як у решті випадків домінують форми, що корелюють із більшою імовірністю несприятливих наслідків для становлення дитини. Для 70% родин характерні несприятливі підходи, зокрема авторитарний різновид (36,7%), ліберальний формат (20%) та індиферентна модель (13,3%).

Окремо зафіксовано емпірично підвищений рівень за шкалами «вимоги-заборони» (M=6,8) та «протекція» (M=6,2), а також помітну вираженість параметра «нестійкість стилю» (M=4,5). Водночас значення показника «задоволення потреб» демонструє критично низький рівень (M=4,1).

Отримані дані узгоджуються з припущенням про широку репрезентацію ризикогенних чинників у сімейному вихованні дітей молодшого шкільного віку саме в умовах воєнного часу, що, як можна очікувати, здатне погіршувати самооцінку та дестабілізувати психоемоційний стан дитини.

2.4. Взаємозв’язок сімейного клімату та самооцінки дітей

Наступний крок дослідження був спрямований на виявлення статистичної залежності між параметрами сімейного емоційного клімату та показниками самооцінки дітей. З метою кількісної оцінки застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який дозволяє з’ясувати напрям і силу асоціації між змінними. Узагальнені підсумки кореляційного опрацювання подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Кореляційні зв’язки між параметрами сімейного клімату та рівнем самооцінки дітей (n=60)

Параметри сімейного клімату	Рівень самооцінки дитини (r-Пірсона)	Рівень значущості (p)
Демократичний стиль	0,65**	0,01
Авторитарний стиль	-0,58**	0,01
Ліберальний стиль	0,21	0,10 (не значущий)
Індиферентний стиль	-0,72**	0,01
Рівень протекції (Г+)	-0,49**	0,01
Рівень вимог-заборон	-0,53**	0,01
Емоційне прийняття/теплота	0,71**	0,01
Нестійкість стилю виховання	-0,44*	0,05

*Примітка: ** $p \leq 0,01$ (висока статистична значущість); * $p \leq 0,05$ (достатня статистична значущість).*

Як свідчать дані таблиці 2.5, між досліджуваними змінними існують статистично значущі кореляційні зв'язки, що підтверджує наше теоретичне припущення.

Позитивні кореляційні зв'язки виявлено між рівнем самооцінки дитини та такими параметрами, як емоційне прийняття/теплота з боку батьків ($r=0,71$, $p\leq0,01$) та демократичний стиль виховання ($r=0,65$, $p\leq0,01$). Це означає, що чим більше дитина відчуває безумовну любов, підтримку та теплоту в сім'ї, і чим більше батьки поєднують контроль із повагою до її автономії, тим вищою є її самооцінка.

Негативні кореляційні зв'язки виявлено між самооцінкою та індиферентним стилем ($r=-0,72$, $p\leq0,01$), авторитарним стилем ($r=-0,58$, $p\leq0,01$), високим рівнем протекції ($r=-0,49$, $p\leq0,01$), високим рівнем вимог-заборон ($r=-0,53$, $p\leq0,01$) та нестійкістю стилю виховання ($r=-0,44$, $p\leq0,05$). Це свідчить про те, що емоційне відкидання, жорсткий контроль, надмірна опіка, велика кількість заборон та непослідовність виховних впливів суттєво знижують самооцінку дитини.

Ліберальний стиль не показав статистично значущого кореляційного зв'язку із самооцінкою ($r=0,21$, $p=0,10$), що може свідчити про неоднозначність його впливу: в одних випадках він призводить до завищеної

самооцінки, в інших – до тривожності через відсутність чітких меж, що потребує додаткового якісного аналізу.

Отже, кореляційний аналіз підтвердив наявність тісного статистично значущого зв'язку між сімейним емоційним кліматом та рівнем самооцінки дітей молодшого шкільного віку. Емоційне прийняття, теплота та демократичний стиль виховання виступають потужними ресурсами для формування позитивної самооцінки. Натомість, індиферентний та авторитарний стилі, гіперпротекція, надмірні вимоги-заборони та нестійкість виховання є факторами ризику, що призводять до її зниження. Отримані результати повністю підтверджують висунуту гіпотезу дослідження.

РОЗДІЛ 3.
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО КЛІМАТУ ТА ПІДТРИМКИ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1. Формування позитивного сімейного емоційного клімату

Проведене емпіричне дослідження засвідчило тривожну ситуацію: лише 40% дітей молодшого шкільного віку мають адекватну самооцінку, тоді як 40% демонструють занижену, а 20% – завищену. Кореляційний аналіз виявив тісний зв’язок між рівнем самооцінки дитини та характеристиками сімейного емоційного клімату: емоційне прийняття та теплота позитивно корелюють з самооцінкою (r=0,71), тоді як авторитарний та індиферентний стилі виховання мають сильний негативний зв’язок (r=-0,58 та r=-0,72 відповідно). Водночас було встановлено критично низький рівень задоволення емоційних потреб дітей у сім’ях (M=4,1) та значну поширеність несприятливих виховних практик.

Отримані на вибірці дітей і батьків із м. Запоріжжя результати, які за умов перших днів повномасштабного вторгнення проявляються на тлі тривалої й майже безперервної ракетної небезпеки, коректно інтерпретувати лише з урахуванням ширшого тла воєнного стресу. Зокрема, за матеріалами дослідження, виконаного лабораторією соціальних детермінант здоров’я населення, у 2022–2023 роках частка українських дітей із симптомами депресивних розладів становила 28–29%, що у 3,6 раза перевищує показники, зафіксовані до 2020 року. Паралельно, незважаючи на те що до 2025 року питома вага дітей із тривожними проявами скоротилася до 6%, емпірично спостережувана інтенсивність депресивної симптоматики лишається майже вдвічі вищою за довоєнні орієнтири.

Науковці трактують ментальне здоров’я дітей як поле, де ризики формуються внаслідок взаємодії кількох детермінант: тривога та депресія у батьків, наявність хронічних хвороб у дитини, вимушена розлука з рідними, вплив обстрілів, а також дефіцит базових потреб. Водночас виокремлюються і чинники захисту, які мають стабілізувальну дію: достатній сон, регулярна фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі.

Таким чином, завдання третього розділу полягає не в абстрактних порадах, а в розробці системи практичних заходів, що безпосередньо випливають із виявлених проблем: корекція порушень самооцінки, подолання дефіциту емоційної підтримки в сім’ях, формування стресостійкості як у дітей, так і в батьків, а також створення безпечного освітнього середовища, здатного компенсувати ті дефіцити сімейної підтримки, які виникли внаслідок воєнних обставин.

Сімейний емоційний клімат є фундаментом, на якому будується ставлення дитини до себе. Наше дослідження показало, що емоційне прийняття та теплота з боку батьків мають найсильніший позитивний зв’язок з рівнем самооцінки дитини (r=0,71). В умовах війни значення сімейного клімату зростає ще більше: сім’я стає головним «контейнером» безпеки, єдиним простором, де дитина може відчути стабільність і захищеність. Однак результати дослідження свідчать, що лише 30% сімей мають демократичний стиль виховання, тоді як 70% демонструють ті чи інші форми несприятливого клімату. Це вимагає цілеспрямованої роботи з батьками, спрямованої на усвідомлення власних виховних стратегій та їх корекцію.

Ключовий акцент у побудові конструктивної атмосфери в родинному середовищі полягає в тому, щоб у дитини сформувалося стале відчуття захищеності та впорядкованості майбутніх подій. В емпіричних даних простежується, що належний режим сну (до 10 годин для школярів початкових класів), систематичне навантаження рухового характеру (не менше 60 хвилин щоденно) та перебування на відкритому повітрі щонайменше 5 разів на тиждень виступають суттєвими буферними

механізмами, які статистично пов’язані з підтриманням ментального здоров’я дітей. Тому батькам рекомендується навіть у найскладніших умовах підтримувати щоденні ритуали: спільний сніданок, читання казки на ніч, ранкове привітання, прогулянку, виконання разом простих фізичних вправ. Ці, здавалося б, незначні дії створюють для дитини «точки опори», які залишаються незмінними, навіть коли все навколо змінюється.

Важливим аспектом є емоційна регуляція самих батьків. Дослідження показують, що тривога та депресія у батьків є одним із ключових факторів ризику для ментального здоров’я дітей. Діти «зчитують» емоційний стан дорослих через механізми емоційного зараження. Тому батькам необхідно дбати про власний психологічний стан, звертатися за психологічною допомогою, якщо вони відчувають, що не справляються, та відкрито говорити з дитиною про свої почуття – це допомагає дитині зрозуміти, що різні емоції є нормальними, і бачить приклад того, як з ними можна впоратися. Найбільш ефективними для зниження тривожності є техніки дихання, які можна виконувати разом з дитиною («квадратне дихання», «дихання животом»).

Особливої уваги заслуговує проблема відкритого обговорення емоцій та переживань. У дітей має бути дорослий, до якого вони можуть звернутися, щоб поговорити про свої страхи або проблеми. Важливо заохочувати дітей розповідати про те, що їх турбує, і чуйно реагувати на їхні запити (часто вони не прямі, а «між рядків» – у іграх, малюнках, поведінці). Не варто применшувати почуття дитини фразами на кшталт «не бійся» або «це дрібниці». Набагато ефективніше визнати її страх і сказати: «Так, це справді страшно, але я поруч, ми разом, і ми впораємося». Таке визнання не лише заспокоює дитину, але й формує довіру до батьків як до надійного джерела підтримки.

Значний ресурс для зміцнення сімейних зв’язків міститься у спільній діяльності. Вдома чи в укритті варто знаходити можливість вчитися, малювати, гратися, займатися творчістю. Спільна діяльність не лише

відволікає дитину від тривожних думок, але й зміцнює емоційний зв'язок між батьками та дитиною. Особливо корисними є ті види діяльності, які вимагають спільної уваги та взаємодії: настільні ігри, конструювання, приготування їжі, рукоділля.

В умовах війни варто бути особливо обережними з образами, які можуть викликати травматичні спогади у дитини. Не слід використовувати в іграх чи під час занять метафори, образи літаків, вибухів тощо. У роботі варто спиратися на метафори та образи дому, землі, веселки, води – те, що асоціюється з безпекою та стабільністю.

Таблиця 3.1 – Основні напрями формування позитивного сімейного емоційного клімату

Напрям роботи	Конкретні дії батьків	Очікуваний результат
Створення безпеки та передбачуваності	Підтримка щоденних ритуалів (спільний сніданок, читання казки, ранкове привітання); дотримання режиму сну (10 годин для молодших школярів); спільна рухова активність (60 хвилин щоденно)	Зниження рівня тривожності дитини, формування відчуття стабільності
Емоційна регуляція батьків	Використання дихальних технік; звернення до психолога за потреби; відкрите обговорення власних емоцій з дитиною	Підвищення здатності батьків «контейнувати» тривогу дитини, зниження емоційного зараження
Відкрите обговорення емоцій	Уважне вислуховування дитини; визнання її почуттів; уникнення знецінювальних фраз («не бійся», «це дрібниці»)	Формування довіри до батьків, розвиток емоційного інтелекту дитини
Спільна діяльність	Настільні ігри, конструювання, приготування їжі, творчі заняття	Зміцнення емоційного зв'язку, створення позитивних спогадів
Уникнення травматичних тригерів	Виключення з ігор та розмов образів війни (літаки, вибухи); використання безпечних метафор (дім, веселка, вода)	Запобігання повторній травматизації, створення безпечного психологічного простору

Наведені в таблиці 3.1 напрями роботи охоплюють ключові аспекти формування сприятливого сімейного середовища. Як видно з таблиці, створення безпеки та передбачуваності передбачає не лише психологічні, а й організаційні заходи: підтримку ритуалів, дотримання режиму сну та фізичної активності. Емоційна регуляція батьків є окремим напрямом, оскільки, як показало дослідження, рівень задоволення потреб дитини (M=4,1) критично низький саме через виснаженість самих батьків в умовах війни. Відкрите обговорення емоцій та спільна діяльність спрямовані на зміцнення емоційного зв'язку, а уникнення травматичних тригерів – на запобігання повторній травматизації. Очікуваним результатом впровадження цих напрямів є зниження тривожності дитини, формування довіри до батьків та створення безпечного психологічного простору в сім'ї.

3.2. Методи психологічної підтримки дітей

Психологічна підтримка дітей в умовах воєнного часу потребує комплексного підходу, що поєднує різноманітні методи та техніки. Найбільш ефективними, згідно з аналізом наукової літератури та практичного досвіду, є арт-терапевтичні методи, ігрова терапія, тілесно-орієнтовані практики та дихальні техніки.

У межах систематизованих практик психологічної підтримки арт-терапія займає виразно окремий сегмент. У наукових повідомленнях підкреслюється, що за умов воєнного часу саме арттерапевтичні підходи виявляються найбільш результативним і узгодженим із потребами особистості інструментом допомоги; до того ж, зазначена релевантність є особливо відчутною, коли йдеться про дітей, які належать до найбільш вразливої групи клієнтів. Слова часто безсилі перед обличчям травми – малювання, казки, ліплення чи музика стають тією безпечною мовою, якою дитина може висловити те, що не в змозі передати словами. Арттерапія дозволяє перенести внутрішні емоції на папір чи інший матеріал, у

матеріальну реальність, і отримати об’єктивне відображення у формі малюнка, колажу, скульптури, з яким можна працювати.

У контексті воєнних умов фахівцями виокремлюються три взаємопов’язані фази арттерапевтичного супроводу дітей. Насамперед ідеться про стабілізацію через систематичну підтримку, підготовку ресурсних опор і організацію середовища, що виконує функцію «контейнера» та підтримує відчуття захищеності, аби дитина могла поступово вибудувати механізми емоційної саморегуляції. Далі розгортається опрацювання травматичного досвіду – за допомогою різновекторних способів самовиявлення та засобів, у яких травмівна інформація отримує можливість бути представленою та опрацьованою. Третім етапом виступає особистісне відновлення, що передбачає перегляд травматичних переживань, корекцію самооцінних конструктів і формування нових, більш адаптивних поведінкових сценаріїв.

Окремого методичного розгляду потребує ігрова терапія. Якщо дитина під час гри або малювання відтворює мотиви «війни», заборонна стратегія недоцільна. Доцільно забезпечити можливість «проживання» емоцій у безпечній формі: пропрацювати їх, озвучити, «витягнути» назовні й тим самим зменшити внутрішню напругу. Гра, по суті, є природним каналом комунікації дитини: у ній вона відображає власні переживання, проводить символічну роботу з травматичним досвідом та конструює альтернативні стратегії реагування. Водночас важливо враховувати ситуативні нюанси матеріалів: коли в процесі планується створення об’єктів із складових (наприклад, кубиків), а ці елементи надалі руйнуються, уявний «образ утраченого дому» може мимоволі активуватися. Саме тому дорослому доцільно діяти як спостерігач і надавати дитині право самостійно обирати форму гри та допустимі варіанти дій.

Щодо зниження стресового навантаження, тілесно-орієнтовані практики та дихальні вправи виступають ефективними інструментами швидкого «розвантаження» психофізіологічного стану. Їхня роль полягає у

відновленні відчуття власного тіла та послабленні як соматичної, так і психічної напруги. Практично універсальною є техніка «Квадратне дихання»: вдих тривалістю 4 рахунки – затримка на 4 – видих на 4 – затримка ще на 4. Її можна виконувати синхронно з дитиною в різних локаціях: вдома, в укритті або в шкільному просторі. Паралельно використовується техніка «Правило п’яти»: запропонувати дитині назвати 5 предметів, які вона бачить; 4 речі, які може відчути дотиком; 3 звуки, які сприймаються на слух; 2 об’єкти, що розпізнаються запахом; і 1 річ, яку вона готова відчути на смак. Така процедура сприяє «поверненню в тілесність», переводячи увагу з тривожних конструктів до сенсорних маркерів теперішнього моменту, що, у свою чергу, знижує рівень тривоги.

Психоосвітня робота з батьками є невід’ємною складовою комплексної психологічної підтримки. Як свідчать результати нашого дослідження, критично низький рівень задоволення потреб дитини в сім’ї (M=4,1) значною мірою зумовлений не браком батьківської любові, а відсутністю знань про вікові особливості дітей та ефективні способи підтримки в кризових умовах. Тому особливий акцент слід зробити на психоосвітніх заняттях, які дають змогу дорослим краще зрозуміти психологічний стан дітей та їхні потреби. Батькам варто пояснювати, які емоційні реакції є нормальними для дитини в умовах війни, як розпізнавати тривожні сигнали (дратівливість, спалахи гніву, пригніченість, підвищену пильність, проблеми зі сном) та як правильно реагувати на прояви стресу у дитини.

Таблиця 3.2 – Основні методи психологічної підтримки дітей в умовах війни

Метод	Форми роботи	Цільова спрямованість
Арт-терапія	Ізотерапія (малювання), казкотерапія, пісочна терапія, музикотерапія	Вираження емоцій через творчість; опрацювання травмівного досвіду; корекція самооцінки; розвиток адаптаційних ресурсів
Ігрова терапія	Рольові ігри, сюжетні ігри, терапевтичні ігри	Природне вираження переживань; моделювання нових стратегій поведінки; зниження внутрішнього напруження

Продовження таблиці 3.2

Тілесно-орієнтовані практики	Дихальні вправи (квадратне дихання), техніки заземлення (правило п’яти), релаксаційні вправи	Відновлення відчуття тіла; зниження психофізіологічного збудження; стабілізація емоційного стану
Психоосвіта	Групові та індивідуальні консультації для батьків, розробка інформаційних матеріалів	Підвищення батьківської компетентності; формування розуміння вікових особливостей дітей; навчання ефективним стратегіям підтримки

Дані таблиці 3.2 систематизують основні методи психологічної підтримки дітей в умовах війни. Як видно з таблиці, арт-терапія охоплює найширший спектр форм роботи (ізотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, музикотерапія) і спрямована на вираження емоцій через творчість, опрацювання травмівного досвіду, корекцію самооцінки та розвиток адаптаційних ресурсів. Ігрова терапія, на відміну від арт-терапії, більше зосереджена на природному вираженні переживань через гру та моделюванні нових стратегій поведінки. Тілесно-орієнтовані практики виконують переважно регулятивну функцію: відновлення відчуття тіла, зниження психофізіологічного збудження, стабілізація емоційного стану. Психоосвітня робота з батьками є окремим методом, оскільки вона спрямована не безпосередньо на дитину, а на створення сприятливого середовища через підвищення батьківської компетентності. Комплексне застосування цих методів, як свідчить практика, дає найкращі результати.

3.3. Рекомендації для батьків

На основі результатів емпіричного дослідження та аналізу науково-методичної літератури розроблено рекомендації для батьків, спрямовані на оптимізацію сімейного клімату та підтримку позитивної самооцінки дитини в умовах воєнного часу. Ці рекомендації враховують специфіку воєнної

ситуації (хронічний стрес, загроза життю, можливе переміщення) та безпосередньо випливають з проблем, виявлених у другому розділі.

Перша група рекомендацій стосується загальних принципів підтримки дитини під час війни. Батькам необхідно бути поруч – фізично та емоційно. Відчуття люблячої присутності (дотики, обійми, спільне читання казки) є головним джерелом безпеки для дитини. При цьому важливо бути чутливими до потреб дитини: іноді вона потребує тісного контакту, а іноді – хоче побути наодинці. Батькам слід пам’ятати, що більшість способів давати собі раду з викликами передаються дітям через спостереження та наслідування. Тому варто ділитися з дитиною тим, що допомагає дорослому справлятися зі стресом – це не означає, що батьки мають бути «ідеальними», адже стійкість полягає не в тому, щоб ніколи не падати, а в тому, щоб щоразу знаходити сили підніматися. Також слід обмежити інформаційний потік: не можна не слідкувати за новинами, але не варто бути безперервно в новинах, особливо в присутності дитини. Для дитини вкрай важливо обмежити перегляд травмуючої інформації, новин про обстріли, жертви тощо.

Інша група рекомендацій безпосередньо пов’язана з конструюванням у дитини позитивної самооцінки. У межах цієї логіки батькам доцільно пропонувати їй завдання, що відповідають поточним можливостям, і утримуватися від автоматичного «розв’язання за неї» всіх труднощів: навіть епізодичне успішне завершення нескладних справ слугує підсилювальним сигналом, який зміцнює переконання у власній дієздатності. Похвала має бути предметно-спрямованою та відображати саме зусилля дитини (а не закріплювати оцінку її особистості), зокрема доцільні формати на кшталт «ти дійсно старався» замість «ти дуже розумний». Унаслідок цього дитина вибудовує розуміння: її поважають і цінують передусім за прикладений труд, а не виключно за кінцевий результат.

Паралельно доцільно заохочувати ініціативність, дозволяючи їй виступати своєрідним «архітектором» власних починань. Водночас коректним видається когнітивне підґрунтя для усвідомлення того, що в

інших людей можуть бути сильніші сторони: таке зіставлення сприяє більш реалістичному сприйняттю як власних досягнень, так і чужих успіхів. Категорично не рекомендується вдаватися до порівняльних конструкцій, які ставлять дитину у позицію «на тлі інших»; натомість раціонально орієнтувати її на порівняння з власним попереднім станом – з урахуванням того, якою вона була вчора, або якою, можливо, буде завтра. Окремо слід підкреслити роль демонстрації: батьки, власне кажучи, мають показувати адекватне ставлення до успішних і невдалих епізодів, проговорюючи вголос свої реальні спроможності та наслідки виконаної справи. Не менш суттєво – дозволити дитині помилятися, однак так, щоб помилка не трансформувалася у знецінення; її потрібно інтерпретувати як виклик і як ресурс навчання, що відкриває можливості для корекції стратегії.

Третя група рекомендацій концентрується на формуванні сприятливого сімейного клімату. У цьому вимірі батькам варто бути відкритими до обговорення теми війни: дитині потрібне пояснення того, що саме відбувається, аби зменшувати рівень тривожної невизначеності. Складні смисли доцільно подавати опосередковано – через казкові сюжети, наочні матеріали (малюнки) або структуровані розповіді: у казках діти знаходять проєкції моделей поведінки, тоді як у малюнках здатні відобразити власне бачення війни та її емоційний «контур». Важливо також підтримувати розмову про почуття, демонструючи, що дорослий синхронізує переживання дитини: він не лише слухає, а й розділяє її внутрішній досвід, роблячи цей досвід комунікативно безпечним. Дотримання послідовності у вихованні є критично важливим: наше дослідження показало, що нестійкість стилю виховання негативно впливає на самооцінку дитини ($r=-0,44$). Тому батькам необхідно бути узгодженими у своїх вимогах до дитини та послідовними у застосуванні виховних впливів. Нарешті, слід надавати дитині можливість для самостійних рішень, довіряючи їй обирати одяг, планувати вільний час, розпоряджатися кишеньковими грошима.

Таблиця 3.3 – Система рекомендацій для батьків

Група рекомендацій	Ключові положення	Підґрунтя (результати дослідження)
Загальні принципи підтримки	Бути поруч (емоційно та фізично); бути прикладом у подоланні стресу; обмежити інформаційний потік	Виявлений сильний позитивний зв'язок між емоційним прийняттям та самооцінкою (r=0,71); високий рівень занепокоєння у дітей (40% занижена самооцінка)
Формування позитивної самооцінки	Надавати посильні завдання; конкретна похвала (за зусилля); заохочення ініціативи; відсутність порівнянь з іншими; демонстрація адекватного ставлення до невдач	Критично низький рівень задоволення потреб (M=4,1); 40% дітей із заниженою самооцінкою
Створення сприятливого сімейного клімату	Відкритість до обговорення війни; пояснення через казки/малюнки; обговорення почуттів; послідовність виховання; надання можливості для самостійних рішень	Негативний зв'язок нестійкості стилю з самооцінкою (r=-0,44); поширеність несприятливих стилів виховання у 70% сімей

Аналіз таблиці 3.3 показує, що система рекомендацій для батьків будується на трьох взаємопов'язаних групах, кожна з яких має чітке емпіричне підґрунтя. Перша група (загальні принципи підтримки) спирається на виявлений сильний позитивний зв'язок між емоційним прийняттям та самооцінкою (r=0,71) та на високий рівень занепокоєння серед дітей (40% занижена самооцінка). Друга група (формування позитивної самооцінки) безпосередньо випливає з критично низького рівня задоволення потреб дитини в сім'ї (M=4,1) та високого відсотка дітей із заниженою самооцінкою. Третя група (створення сприятливого сімейного клімату) обґрунтовується негативним зв'язком нестійкості стилю виховання з самооцінкою (r=-0,44) та поширеністю несприятливих стилів виховання у 70% сімей. Таким чином,

кожна рекомендація має не лише практичний, а й науковий сенс, будучи відповіддю на конкретну проблему, виявлену в ході дослідження.

3.4. Рекомендації для педагогів

Учителі та педагогічні працівники відіграють ключову роль у підтримці дітей в умовах воєнного часу. Школа є найважливішим після сім'ї простором соціалізації дітей і, як зазначають дослідники, має відігравати важливу роль щодо психосоціальної підтримки дітей і розвитку їх життєстійкості. Педагоги можуть стати тією опорою, якої дитині може не вистачати в сім'ї, особливо якщо батьки самі перебувають у стані хронічного стресу або тимчасово відсутні. При цьому важливо, щоб педагоги були навчені розпізнавати ознаки травматизації та надавати першу психологічну допомогу в межах своєї компетенції.

Першочерговим завданням педагога є створення безпечного освітнього середовища. Найголовніше – створити простір, у якому дитина відчує близькість, простір із чітко структурованими правилами та межами контакту. Діти, які перебувають у стані хронічного стресу, потребують передбачуваності та стабільності. Чіткий розпорядок уроку, зрозумілі правила поведінки, передбачувані реакції вчителя – все це створює для дитини відчуття безпеки. Навіть якщо навчання відбувається дистанційно, варто дотримуватися стабільного розкладу занять, починати та закінчувати уроки в один і той самий час. Школа має стати безпечним простором, де діти можуть отримати емоційну підтримку та допомогу в подоланні наслідків стресу.

Емоційна підтримка учнів становить один із ключових напрямів. У цьому контексті педагогам доцільно спонукати школярів до відкритого вербалізування власних почуттів і переживань. За умови систематичного організування класних годин або «кіл безпеки», під час яких учні мають змогу озвучити думки, а також отримати супровід і від однолітків, і від

учителів, створюються передумови для стабілізації емоційного фону. Окремо слід підкреслити необхідність формування простору довіри, у межах якого дитина не уникатиме демонстрації емоцій, усвідомлюючи, що її почують і приймуть без осуду. Доцільним є навчання школярів виокремлювати та називати власні емоційні стани: така навичка полегшує подолання стресогенних ситуацій і водночас дозволяє усвідомити, що переживання є природними. При цьому важливо враховувати, що в напружених обставинах можуть проявлятися неоднакові варіанти емоційної реактивності – від загальмованості та збудження до дратівливості, схильності до балакучості або, навпаки, до мовчання й пригніченості; подібні прояви слід розглядати як нормативні відповіді на ненормальні умови.

Третій напрям полягає у запровадженні методів, орієнтованих на редукцію стресу, безпосередньо в освітній процес. З цією метою педагогам рекомендується вбудовувати короткі вправи, спрямовані на зниження напруження. Дихальні техніки, зокрема «квадратне дихання», можуть допомагати учням переходити у стан фізіологічного заспокоєння та зменшувати вираженість стресового навантаження; їх доречно застосовувати як елемент щоденної рутини або як інструмент під час перерв. Додатково доцільно використовувати рухові активності: йога, розтяжки, а також активні ігри на свіжому повітрі сприяють зниженню стресу й корекції настрою. Окрім цього, творчі заняття (мистецтво, музика, ліплення, аплікація) створюють механізм екстеріоризації емоцій та відведення уваги від нав’язливих негативних думок, що уможливлює більш керований психоемоційний стан у навчальному середовищі.

Четвертий напрямок акцентує увагу на профілактиці травматичних тригерів. Під час ігрових активностей або організованих занять педагогам доцільно утримуватися від залучення метафор і наочних образів, пов’язаних із літаками, вибуховими подіями, руйнуваннями та подібними сюжетами: подібна семантика здатна спровокувати повторне переживання в дітей, що мали досвід перебування під обстрілами. Натомість методично доречним є

опертя на образи дому, землі, веселки та водного середовища. Навіть стилізований «небесний» мотив, якщо його сприймають крізь призму теперішніх загроз, може не підтримати стійкість, а, навпаки, для частини дітей виступити додатковим джерелом небезпеки.

Окремо варто врахувати випадки, коли педагог планує створення об’єктів із елементів (наприклад, із кубиків). У такій ситуації слід зважати на сенсомісткість руйнування: якщо складові композиції розбиратимуться або руйнуватимуться, це здатне викликати у дітей асоціацію із уже зруйнованим домом. Коли ж дитина сама обирає подібну гру, вона може бути для неї корисним інструментом опрацювання емоцій; водночас примус або нав’язування не є доцільними.

П’ятий напрям стосується системної взаємодії з батьками у зв’язці з психологом. Педагогам рекомендовано забезпечувати батьків актуальною інформацією щодо психоемоційного стану дітей та пропонувати практичні підходи підтримки вдома. Паралельна робота з психологами є принципово значущою, оскільки фахівці здатні надати вчителям і батькам необхідні знання та операційні навички для роботи з дітьми під час кризових проявів. Водночас педагог не має перебирати на себе психологічні функції: за умови, що педагог помічає потребу дитини у глибшому втручанні, необхідним є своєчасне звернення до фахівця.

Окремим компонентом виступає турбота педагога про власну психологічну стабільність. Доцільно зберігати увагу до власного ресурсу й не розпочинати роботу без внутрішнього наповнення. Якщо вчитель відчуває, що не здатен витримати погляд дитини, насичений болем, а також її запитання та емоційні реакції, це може посилювати в дитини тривожність і відчуття безпорадності. Як підказує дослідницька логіка, підтримувати інших спроможний лише той, хто володіє достатнім запасом внутрішніх ресурсів. За результатами досліджень, до типових маркерів явної травматизації належать мовчазність, уникнення зорового контакту, заціпеніння, а також помітне збільшення або зменшення ваги; додатково може спостерігатися

погіршення успішності. В багатьох випадках саме педагоги першими фіксують, що з дитиною «щось не так». Саме тому важливо, аби педагоги були обізнані з цими ознаками та знали чіткий алгоритм дій при їх виявленні.

Таблиця 3.4 – Алгоритм дій педагога при виявленні ознак травматизації в дитини

Етап	Дії педагога	Важливі застереження
Виявлення	Спостереження за змінами в поведінці, емоційному стані, успішності дитини; фіксація тривожних сигналів (загальмованість, дратівливість, уникнення контакту, погіршення сну/апетиту)	Не ставити «діагноз» самостійно; не робити поспішних висновків; збирати інформацію через спостереження в різних ситуаціях
Первинна підтримка	Створення безпечної атмосфери; уважне вислуховування (без оцінювання); нормалізація переживань («те, що ти відчуваєш, – це нормальна реакція на ненормальні події»)	Не тиснути, не вимагати розповісти «все»; не обіцяти того, що не можете гарантувати; не застосовувати знецінювальні фрази («не бійся», «це дрібниці»)
Скерування до фахівця	Інформування шкільного психолога (за згодою дитини або батьків); надання батькам контактів психологічної служби	Не обговорювати деталі стану дитини з іншими вчителями або учнями; дотримуватися конфіденційності
Супровід після скерування	Продовження створення безпечного середовища; виконання рекомендацій психолога (адаптація навантаження, особливі умови, за можливості); моніторинг стану дитини	Не брати на себе функції психолога; не займатися самодіяльною «терапією»; підтримувати зв’язок із фахівцем

Представлений у таблиці 3.4 алгоритм дій педагога при виявленні ознак травматизації в дитини має чітку поетапну структуру, що дозволяє педагогу діяти системно та безпечно як для дитини, так і для себе. На етапі виявлення ключовим є спостереження за змінами в поведінці, емоційному стані та успішності дитини, при цьому важливо не ставити «діагноз»

самостійно та не робити поспішних висновків. Етап первинної підтримки передбачає створення безпечної атмосфери, уважне вислуховування без оцінювання та нормалізацію переживань дитини. Особливої уваги заслуговують застереження: не тиснути, не обіцяти того, що педагог не може гарантувати, не застосовувати знецінювальних фраз. Етап скерування до фахівця вимагає дотримання конфіденційності та тактовності. На етапі супроводу після скерування педагог продовжує створювати безпечне середовище та виконує рекомендації психолога, але не бере на себе функції психотерапії. Такий алгоритм дозволяє педагогу ефективно допомагати дитині, не виходячи за межі своєї компетенції.

Таким чином у третьому розділі представлено практичні рекомендації щодо оптимізації сімейного емоційного клімату та підтримки позитивної самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу. Рекомендації базуються на результатах емпіричного дослідження, проведеного в м. Запоріжжя, та враховують специфіку впливу воєнного часу на психоемоційний стан дітей та їхніх сімей.

Формування позитивного сімейного емоційного клімату передбачає створення відчуття безпеки та передбачуваності через підтримку щоденних ритуалів а саме: достатній сон (10 годин для молодших школярів) та регулярну фізичну активність (щонайменше 60 хвилин щодня). Важливими є емоційна регуляція батьків, відкрите обговорення емоцій, спільна діяльність та уникнення травматичних тригерів у спілкуванні. Аналіз таблиці 3.1 показав, що кожен із п’яти виділених напрямів має конкретні дії та очікувані результати, що дозволяє батькам цілеспрямовано працювати над покращенням сімейної атмосфери.

Методи психологічної підтримки дітей включають арт-терапію (ізотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, музикотерапія) як найбільш адекватний метод допомоги дітям в умовах війни, ігрову терапію, тілесно-орієнтовані практики, дихальні вправи та психоосвітню роботу з батьками. Як систематизовано в таблиці 3.2, кожен метод має специфічні форми роботи

та цільову спрямованість, що дозволяє фахівцям обирати найбільш доречні інструменти залежно від стану дитини та наявних ресурсів. Особливу увагу приділено триетапній структурі арттерапевтичного процесу: стабілізація, опрацювання травмівного досвіду, особистісне відновлення.

Рекомендації для батьків, систематизовані в таблиці 3.3, охоплюють три групи: загальні принципи підтримки дитини під час війни (бути поруч, бути прикладом, спілкуватися, обмежити інформаційний потік); рекомендації щодо формування позитивної самооцінки (надання посильних завдань, адекватна похвала, заохочення ініціативи, відсутність порівнянь з іншими, толерантне ставлення до помилок); рекомендації щодо створення сприятливого сімейного клімату (відкритість до обговорення теми війни, використання казок та малюнків для пояснення, обговорення почуттів, послідовність у вихованні, надання можливості для самостійних рішень). Кожна група рекомендацій має чітке емпіричне підґрунтя, що підвищує їх обґрунтованість та практичну цінність.

Рекомендації для педагогів стосуються створення безпечного освітнього середовища (чіткі правила, передбачуваний розпорядок), емоційної підтримки учнів (заохочення до висловлювання почуттів, створення атмосфери прийняття), використання методів зниження стресу в освітньому процесі (дихальні вправи, фізична активність, творчі заняття), уникання травматичних тригерів та співпраці з батьками і психологом. Розроблений алгоритм дій педагога при виявленні ознак травматизації в дитини (таблиця 3.4) має чітку поетапну структуру (виявлення – первинна підтримка – скерування до фахівця – супровід) та детальні застереження, що дозволяє педагогу діяти системно, безпечно та в межах своєї компетенції

Розроблені рекомендації можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками, педагогами та батьками. Конкретні вправи та техніки для реалізації цих рекомендацій наведено в Додатках 5 та 6.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичне узагальнення й емпіричну перевірку того, як сімейний емоційний клімат відображається на процесі формування самооцінки в дітей молодшого шкільного віку під час воєнного часу. Спираючись на опрацювання наукової літератури та на результати власного емпіричного дослідження, реалізованого на вибірці з 60 дітей молодшого шкільного віку та їхніх батьків, які проживають у м. Запоріжжя, було визначено систему узагальнювальних положень, що кореспондують кожному із сформульованих завдань.

У ході теоретичного аналізу з'ясували, що самооцінка дітей молодшого шкільного віку є динамічним, багатовимірним особистісним утворенням, яке активно формується під впливом оцінок значущих дорослих – передусім батьків та вчителів. Визначено, що адекватна самооцінка є передумовою успішного навчання, соцльної адаптації та емоційного благополуччя, тоді як її порушення (занижена, завищена, нестабільна) призводять до труднощів у розвитку особистості. Встановлено, що проблематика впливу сімейного середовища на самооцінку дитини є достатньо розробленою в мирних умовах, однак питання комплексного впливу сімейного емоційного клімату на становлення самооцінки дітей саме в умовах воєнного часу залишалося недостатньо вивченим, що й зумовило актуальність проведеного дослідження.

що сімейний емоційний клімат є інтегральною характеристикою психологічних умов у сім'ї, що охоплює емоційну близькість, підтримку, стабільність, прийняття, узгодженість виховних впливів та загальний рівень тривожності. Доведено, що сприятливий сімейний клімат (теплота, підтримка, прийняття, послідовність) сприяє розвитку адекватної самооцінки дитини, тоді як несприятливий (критика, відкидання, непослідовність, емоційна холодність) призводить до її порушень. Найбільш деструктивними

для самооцінки визнано авторитарний та індиферентний стилі виховання, а також непослідовне виховання.

Узагальнення наукових джерел засвідчило, що війна є екстремальним стресором, який деструктивно впливає на психоемоційний розвиток дітей, викликаючи підвищену тривожність, страхи (конкретні та невизначені), порушення адаптації та зниження самооцінки. Встановлено, що діти з низькою самооцінкою є більш вразливими до посттравматичних стресових реакцій та мають гірші показники посттравматичного зростання. Визначено, що сімейний емоційний клімат і воєнні умови діють у комплексній взаємодії: сприятливий клімат виступає буфером проти деструктивного впливу війни, пом'якшуючи негативні наслідки для самооцінки, тоді як несприятливий – поглиблює їх.

Для емпіричного дослідження було підібрано та застосовано комплекс методик, що відповідають меті та завданням роботи: опитувальник самооцінки дітей (за М. Максименко) для визначення рівня самооцінки молодших школярів; опитувальник сімейних взаємин «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) в адаптації М. Савчина для вивчення особливостей сімейного емоційного клімату; авторська анкета для батьків для збору додаткової соціально-демографічної інформації та уточнення характеристик сімейного середовища в умовах воєнного часу. Для обробки отриманих даних застосовано методи математичної статистики (описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона).

Відповідно до результатів дослідження зазначимо, що лише 40% дітей молодшого шкільного віку мають адекватну самооцінку, тоді як 40% демонструють занижену, а 20% – завищену. Найнижче діти оцінюють свої навчальні здібності (М=3,8), що свідчить про негативний вплив воєнного стресу на навчальну мотивацію. Аналіз сімейного емоційного клімату показав, що оптимальний демократичний стиль виховання переважає лише у 30% сімей; у 36,7% домінує авторитарний стиль, у 20% – ліберальний, у 13,3% – індиферентний. Виявлено високі показники за шкалами «рівень

вимог-заборон» (M=6,8), «рівень протекції» (M=6,2) та «нестійкість стилю» (M=4,5), а також критично низький показник «рівень задоволення потреб» (M=4,1).

Кореляційний аналіз підтвердив наявність тісного статистично значущого зв'язку між досліджуваними змінними. Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між рівнем самооцінки дитини та емоційним прийняттям/теплотою з боку батьків ($r=0,71$, $p\leq0,01$), а також між самооцінкою та демократичним стилем виховання ($r=0,65$, $p\leq0,01$). Сильний негативний зв'язок встановлено між самооцінкою та індиферентним стилем ($r=-0,72$, $p\leq0,01$), авторитарним стилем ($r=-0,58$, $p\leq0,01$), високим рівнем вимог-заборон ($r=-0,53$, $p\leq0,01$) та високим рівнем протекції ($r=-0,49$, $p\leq0,01$). Отримані результати повністю підтвердили висунуту гіпотезу про існування прямого статистично значущого зв'язку між характеристиками сімейного емоційного клімату та рівнем самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу. Виявлені закономірності узгоджуються з результатами досліджень інших авторів (І.А. Василенко, Н. Бортнік, Т.Я. Проскуренко), які також вказували на ключову роль сімейної підтримки у формуванні самооцінки дитини, однак наше дослідження вперше кількісно верифікувало ці зв'язки саме в умовах хронічного воєнного стресу на вибірці з м. Запоріжжя.

Пропонуємо систему практичних рекомендацій для батьків та педагогів. Для батьків запропоновано три групи рекомендацій: загальні принципи підтримки дитини під час війни (бути поруч, бути прикладом у подоланні стресу, обмежити інформаційний потік); рекомендації щодо формування позитивної самооцінки (надання посильних завдань, конкретна похвала за зусилля, заохочення ініціативи, відсутність порівнянь з іншими); рекомендації щодо створення сприятливого сімейного клімату (відкритість до обговорення війни, пояснення через казки та малюнки, обговорення почуттів, послідовність виховання). Для педагогів розроблено алгоритм дій при виявленні ознак травматизації в дитини, рекомендації щодо створення

безпечного освітнього середовища, емоційної підтримки учнів, впровадження методів зниження стресу (дихальні вправи, фізична активність, творчі заняття) та уникання травматичних тригерів.

Практична цінність одержаних результатів полягає передусім у їхній можливості застосування практичними психологами в освітніх установах як інструменту для діагностики, а також подальшої корекції самооцінки дітей. Водночас соціальні працівники можуть використовувати ці напрацювання під час надання психологічної допомоги сім'ям, що зазнали впливу війни; батьки – для більш рефлексивного усвідомлення того, яким чином власні дії та реакції відображаються на самооцінці дитини; педагоги – для формування більш результативної моделі взаємодії з дітьми та їхніми батьками в умовах воєнного часу. Відповідні рекомендації можуть бути включені в практику роботи психологічної служби системи освіти України.

Отже, поставлена мета кваліфікаційної роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив сімейного емоційного клімату на становлення самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу, а також підготувати відповідні рекомендації – реалізована повною мірою. Усі завдання виконано; висунута гіпотеза підтверджена даними емпіричного дослідження. Узагальнені результати демонструють і теоретичну значущість для розвитку вікової та сімейної психології в екстремальних умовах, і практичну цінність, що стосується впорядкування та підвищення ефективності психологічної допомоги дітям та сім'ям, які постраждали внаслідок війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріяш С. О. Вплив психологічного клімату сім'ї на успішність дітей із ЗПР у молодшому шкільному віці. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості* : матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Луцьк, 28–29 березня 2024 року) / ВНУ імені Лесі Українки; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. Л. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 7-9. URL : https://surl.li/azekcn (дата звернення: 15.04.2026).

2. Атаманчук Н. М. Подолання страхів, у дітей які спричинені війною: ресурс арт-технік. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. №27. С. 77–82. URL : https://surl.li/dubdmh (дата звернення: 15.04.2026).

3. Бальбуза О. М., Кривоногова О.В., Орленко І.М . Вплив війни на агресивність дітей дошкільного віку. *Габітус.* 2024. Вип. 57. С. 175-179. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2024_57_30 (дата звернення: 15.04.2026).

4. Белякова С.М., Смик Д.А. Особливості прояву тривожності та страхів у дітей молодшого шкільного віку в період воєнного стану. *Журнал «Перспективи та інновації науки».* 2023. №15. С.625-636. URL : https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/7510/7554 (дата звернення: 15.04.2026).

5. Благодійний фонд «Голоси дітей». Діти і війна: психологічні виклики. *Аналітичний звіт*. Київ, 2023. 67 с. URL : https://voices.org.ua/zvity (дата звернення: 15.04.2026).

6. Бортнік Н. Вплив стилю сімейного виховання на самооцінку молодших школярів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 15. С. 34-40. URL : https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/180/180 (дата звернення: 15.04.2026).

7. Борщ К.К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2023. №1. С. 47-51. URL : https://surl.li/vxxxks (дата звернення: 15.04.2026).

8. Булгакова О. Ю., Демчук С. А. Проблема визначення та класифікації емоції страху в психології. *Педагогічний альманах «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика»* : збірник матеріалів III Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Одеса, 2023. Вип. III. С. 233-238. URL : https://surl.li/jtaytl (дата звернення: 15.04.2026).

9. Василенко І. А. Самооцінка дітей молодшого шкільного віку в аспекті внутрішньосімейних стосунків. *Педагогічна та вікова психологія*. 2020. № 3. С. 105-110. URL : https://surl.lt/olqdod (дата звернення: 15.04.2026).

10. Верещак Є. Самооцінка у молодших школярів як чинник навчальної діяльності. *Молодий вчений*. 2025. № 2. С. 45-49. URL : https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6488/6342 (дата звернення: 15.04.2026).

11. Гончаровська Г. Ф. Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки дитини дошкільного віку. *Запорізький медичний журнал*. 2010. Т. 12, № 3. С. 102-105. URL : https://surl.li/aybmye (дата звернення: 15.04.2026).

12. Дерик В. М. Особливості емоційного ставлення до війни у дітей дошкільного віку : кваліфікаційна робота : спец. 053 «Психологія» / Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Ситняківська С. М. Житомир, 2024. 57 с. URL : https://surl.lu/ihcstk (дата звернення: 15.04.2026).

13. Євдокимова Н., Зливков В., Лукомська С., Ліпінська С.Психологічні реакції дітей під час війни: теоретико-методологічний аналіз. Діти і війна : монографія. Київ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М. 2023. С. 35-73. URL :https://opac.kpi.ua/estorage/i/Dity_i_viina_2022_VL_Zlyvkov.pdf (дата звернення: 15.04.2026).

14. Європейська соціальна хартія (переглянута) : Хартія; Рада Європи від 03.05.1996. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_062 (дата звернення: 15.04.2026).

15. Замелюк М., Магдисюк Л., Димарчук Н. Психокорекція порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії. *Психологічні студії.* Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 4. С. 35-41. URL : https://surl.lu/mpusxi (дата звернення: 15.04.2026).

16. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL : https://surl.lu/ofobzg (дата звернення: 15.04.2026).

17. Касян Т.В., Куліш О.В. Особливості дитячих страхів. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2018»* : XX Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. 2018. С. 330-331. URL : https://eprints.cdu.edu.ua/3870/1/sbornik_2018_2-330-331.pdf (дата звернення: 15.04.2026).

18. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с. URL : https://surl.li/fhbzrs (дата звернення: 15.04.2026).

19. Конвенція про права дитини : Конвенція; ООН від 20.11.1989. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021 (дата звернення: 15.04.2026).

20. Конвенція Ради Європи про захист дітей від сексуальної експлуатації та сексуального насильства : Конвенція; Рада Європи від 25.10.2007. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_927 (дата звернення: 15.04.2026).

21. Конституція України : прийнята 28.06.1996 р. (із змінами). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80 (дата звернення: 15.04.2026).

22. Концепція охорони психічного здоров'я в системі освіти : схвалено розпорядженням КМУ від 20.05.2020 № 570-р. URL : https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-shvalennya-koncepciyi-rozvit (дата звернення: 15.04.2026).

23. Кускова О. В., Чебикін О. Я. Дослідження психологічного клімату в сім'ї та його вплив на емоційний розвиток дітей. *Актуальні проблеми практичної психології*. Одеса : ПНПУ, 2024. С. 304-308. URL : http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/20415/1/88.pdf (дата звернення: 15.04.2026).

24. Лемко Г. І. Значення сім'ї у формуванні самооцінки дитини. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2022. Вип. 54. С. 89-94. URL : https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/c99fbeac-21ae-40ae-860d-240cd839d83f (дата звернення: 15.04.2026).

25. Малий С.О., Харченко Н.А. Вплив темпераменту на відчуття щастя дітьми війни. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг* : збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 квітня 2023 року) / відп. ред. Н.А. Харченко, С.О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. С. 107-109. URL : https://lib.iitta.gov.ua/735010/1 (дата звернення: 15.04.2026).

26. Матвієнко О.В., Ведмеденко Н.О., Химич М.А., Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Освітньо-науковий простір.* 2024. №6. С. 76-85. URL : https://surl.li/cdhxvr (дата звернення: 15.04.2026).

27. Методичні рекомендації щодо надання соціальних послуг дітям, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів. Київ : Мінсоцполітики, 2023. 48 с. URL : https://surl.li/yifjmt (дата звернення: 15.04.2026).

28. Методичні рекомендації щодо психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Київ : МОН України, 2022. 35 с. URL : https://surl.li/itslsn (дата звернення: 15.04.2026).

29. Найчук В., Хомуленко Б., Синюк В. Арттерапія та робота з когніціями як ключові механізми розвитку резильєнтності у осіб, що зазнали

впливу війни. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди*. Серія : Психологія, 2024. С. 170-182. URL : https://surl.li/rliqmo (дата звернення: 15.04.2026).

30. Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. URL : https://surl.li/hksvea (дата звернення: 15.04.2026).

31. Національна стратегія із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року : затв. Розпорядженням КМУ від 14.04.2021 № 366-р. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/366-2021-%D1%80 (дата звернення: 15.04.2026).

32. Останіна А. С. Вплив сімейного виховання на психологічний розвиток дитини. *Науковий вісник Одеського національного університету*. 2023. № 2. С. 55-60. URL : https://surl.li/ztebaz (дата звернення: 15.04.2026).

33. Полякова В. І., Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Чекстере О. Ю., Столярчук О. А., Купрєєва О. І. Психологічна допомога дітям, які пережили спричинені війною травмівні події : методичні рекомендації / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 137 с. URL : https://surl.lt/hlnhln (дата звернення: 15.04.2026).

34. Порядок надання статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів : затв. постановою КМУ від 05.04.2017 № 268 (із змінами). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/268-2017-п#Text (дата звернення: 15.04.2026).

35. Порядок оформлення і видачі довідки про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 1 жовтня 2014 р. № 509. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/509-2014-п#Text (дата звернення: 15.04.2026).

36. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо надання соціальних послуг дітям, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів : Закон України від 08.10.2024 № 3999-IX. URL : https://ips.ligazakon.net/document/T243999 (дата звернення: 15.04.2026).

37. Про внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України у зв'язку з утворенням Державної служби у справах дітей : Постанова КМУ від 09.08.2024 № 898. URL : https://ips.ligazakon.net/document/KP240898 (дата звернення: 15.04.2026).

38. Про внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України щодо соціального захисту осіб з інвалідністю та захисту прав дітей : Постанова КМУ від 19.11.2024 № 1434. URL : https://ips.ligazakon.net/document/KP241434 (дата звернення: 15.04.2026).

39. Про впровадження Європейської гарантії для дітей в Україні : Постанова КМУ, План, Положення від 19.11.2025 № 1558. URL : https://ips.ligazakon.net/document/KP251558 (дата звернення: 15.04.2026).

40. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII (із змінами). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18 (дата звернення: 15.04.2026).

41. Про затвердження плану заходів на 2024—2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров’я в Україні на період до 2030 року, від 21 червня 2024 р. № 572-р. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-р#Text (дата звернення: 15.04.2026).

42. Про затвердження плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні : Розпорядження КМУ від 21.06.2024 № 374-р. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/374-2025-р#Text (дата звернення: 15.04.2026).

43. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : Постанова КМУ від 22.05.2018 № 509 (із змінами). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/509-2018-%D0%BF (дата звернення: 15.04.2026).

44. Про затвердження Порядку організації психологічної допомоги в системі Міністерства оборони України : Наказ Міноборони України від

11.11.2025 (зареєстровано в Мін'юсті 23.12.2025 за № 1930/). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1930-25#Text (дата звернення: 15.04.2026).

45. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями діяльності психологічної служби у системі освіти України у 2025/2026 навчальному році» : Лист ІМЗО від 07.07.2025 № 21/08-586. URL : https://surl.li/rzbwna (дата звернення: 15.04.2026).

46. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році» : Лист ІМЗО від 08.08.2024 № 21/08-1233. URL : https://surli.cc/llzanj (дата звернення: 15.04.2026).

47. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII (із змінами). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 15.04.2026).

48. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III (Редакція станом на 04.03.2026). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14 (дата звернення: 15.04.2026).

49. Про посилені заходи щодо захисту прав дитини в умовах збройної агресії проти України : Указ Президента України від 27.11.2025 № 859/2025. URL : https://surl.li/otkxyo (дата звернення: 15.04.2026).

50. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році : Лист МОН України від 21.08.2023 № 1/12492-23. URL : https://vinps.vn.ua/?p=3663 (дата звернення: 15.04.2026).

51. Про протидію домашньому насильству : Закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII (із змінами). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19 (дата звернення: 15.04.2026).

52. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : Закон України від 06.10.2005 № 2961-IV (із змінами). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15 (дата звернення: 15.04.2026).

53. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 22.09.2023 «Про додаткові заходи щодо захисту прав дітей» : Указ Президента України від 23.09.2023 № 607/2023. URL : https://www.president.gov.ua/documents/6072023-48341 (дата звернення: 15.04.2026).

54. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 23.03.2022 «Про забезпечення психологічної підтримки населення в умовах воєнного стану» : Указ Президента України від 24.03.2022 № 173/2022. URL : https://www.president.gov.ua/documents/1732022-41897 (дата звернення: 15.04.2026).

55. Про скорочення строку дії грифів «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» : Наказ МОН України від 22.08.2024 № 1185. URL : https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/93768/ (дата звернення: 15.04.2026).

56. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20 (дата звернення: 15.04.2026).

57. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : Закон України від 20.12.1991 № 2011-XII (із змінами). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12 (дата звернення: 15.04.2026).

58. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII (із змінами). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19 (дата звернення: 15.04.2026).

59. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере ; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с. URL : https://surl.li/ulwbos (дата звернення: 15.04.2026).

60. Пророк Н. В., Чекстере О.Ю. Вплив війни на сприйняття дітьми навколишнього світу. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. 21, № 1. С. 34-40. URL : https://surli.cc/huknqi (дата звернення: 15.04.2026).

61. Поліщук, О. Сучасні проблеми сімейного виховання та шляхи їх подолання. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*, 2023 Вип. 4. С. 106–112. URL : https://doi.org/10.31499/2307-4906.4.2022.270297 (дата звернення: 15.04.2026).

62. Рекомендації Комітету з питань етики Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти щодо припинення (обмеження) використання джерел інформації держави-агресора в наукових публікаціях : 30.11.2023, протокол № 36 (46). URL : https://surl.lu/qkyvtt (дата звернення: 15.04.2026).

63. Ройз С. Психологічна допомога дітям під час війни: добірка практичних інструментів і порад. *Нова українська школа*. 2024. № 5. С. 12-17. URL : https://surl.li/ngtcgb (дата звернення: 15.04.2026).

64. Руденко Я. С. Розкриття емоції страху в умовах війни в Україні. *Modern directions of scientific research development* : The 11th International scientific and practical conference. BoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. С. 273-280. URL : https://surl.li/vokhed (дата звернення: 15.04.2026).

65. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Серія : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Т. V . Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133. URL : https://surl.li/lwppjw (дата звернення: 15.04.2026).

66. Сімейний кодекс України : Кодекс України від 10.01.2002 № 2947-III (із змінами). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14 (дата звернення: 15.04.2026).

67. Старченко А. Вплив сімейного складу на самооцінку та тривожність дітей молодшого шкільного віку. *Психологія особистості в умовах кризи* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2025. С. 78-82. URL : https://surl.li/fptmsw (дата звернення: 15.04.2026).

68. Федосова Г. Л. Формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку. *Психолого-педагогічний супровід фахового зростання особистості у системі неперервної професійної освіти* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (24 квітня 2009 р.). Вип. 27. С. 303 - 311. URL : https://surl.li/mmbdsv (дата звернення: 15.04.2026).

69. Царенко Л. Г Принципи створення безпечного середовища для людей, що переживають стресове навантаження. *Психологічні студії*. 2021. № 2. С. 67-72. URL : https://surl.li/kvoejd (дата звернення: 15.04.2026).

70. Чекстере О. Ю. Життєстійкість молодших школярів під час війни. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2025. 180 с. URL : https://surl.li/cnkgkc (дата звернення: 15.04.2026).

71. Чекстере О. Ю., Пророк Н.В. Самооцінка молодших школярів як складова життєстійкості в умовах війни. *Logos Science*. 2025. № 4. С. 22-28. URL : https://surl.li/kyyvwb (дата звернення: 15.04.2026).

72. Шопша М. М. Самооцінка дітей молодшого шкільного віку / Шопша М. М., Ковальчук Н. В., Ярмоленко М. А. *Ways of distance learning development in current conditions* : abstracts of XX International Scientific and Practical Conference Munich, Germany (May 22-24, 2023). Munich, 2023. P. 362-366. URL : https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/27371 (дата звернення: 15.04.2026).

73. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році : Лист МОН України від 02.08.2022 № 1/8794-22. URL : https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/88318/ (дата звернення: 15.04.2026).

74. ЮНІСЕФ. Життя дітей під час війни: результати опитування. *UNICEF Ukraine*, 2022. 45 с. URL : https://surl.li/svfeyw (дата звернення: 15.04.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

АВТОРСЬКА АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ

«Сімейне середовище та його особливості в умовах воєнного часу»

Шановні батьки!

Запрошуємо Вас взяти участь у психологічному дослідженні, присвяченому вивченню впливу сімейного клімату на самооцінку дітей. Ваші щирі відповіді допоможуть отримати достовірні результати та розробити практичні рекомендації для підтримки дітей в умовах війни. Опитування є анонімним, отримані дані використовуватимуться лише в узагальненому вигляді. Дякуємо за співпрацю!

Розділ 1. Загальна інформація про сім'ю

1.1. Склад Вашої сім'ї (хто проживає разом з дитиною):

— Мати, батько, дитина (повна сім'я)

— Мати та дитина (неповна сім'я)

— Батько та дитина (неповна сім'я)

— Дитина проживає з іншими родичами (бабуся, дідусь тощо)

— Інше (вкажіть): _____

1.2. Кількість дітей у сім'ї:

— 1 дитина

— 2 дитини

— 3 і більше дітей

1.3. Соціально-економічний статус сім'ї (за самооцінкою):

— Значні матеріальні труднощі

— Помірні матеріальні труднощі

— Задовільний матеріальний стан

— Добрий матеріальний стан

Розділ 2. Вплив війни на сім'ю

2.1. Чи зазнала Ваша сім'я вимушеного переміщення (статус ВПО)?

— Так, ми переселилися з іншого міста/регіону

— Ні, ми залишилися в рідному місті (м. Запоріжжя)

— Частково (наприклад, один з батьків виїхав, а дитина залишилася)

2.2. Чи брали члени Вашої сім'ї безпосередню участь у бойових діях?

— Так (хто саме: _____)

— Ні

2.3. Чи зазнало Ваше житло пошкоджень внаслідок бойових дій?

— Так, повністю зруйноване

— Так, частково пошкоджене

— Ні

2.4. Як часто Ваша дитина стає свідком або чує звуки вибухів, сирен тощо?

— Щодня / майже щодня

— Кілька разів на тиждень

— Рідко (1-2 рази на місяць)

— Майже ніколи

Розділ 3. Емоційна атмосфера в сім'ї

3.1. Як би Ви оцінили загальну емоційну атмосферу у Вашій сім'ї? (Оберіть один варіант)

— Дуже тепла, довірлива, підтримуюча

— Швидше тепла, але бувають конфлікти

— Напружена, часто виникають сварки

— Холодна, емоційно відсторонена

3.2. Як часто Ви обіймаєте, цілуєте, кажете дитині про свою любов?

— Кілька разів на день

— Майже щодня

— Раз на кілька днів

— Рідко / майже ніколи

3.3. Як Ви зазвичай реагуєте на невдачі або помилки дитини?

— Підтримую, заспокоюю, допомагаю знайти рішення

— Сварю, але потім пояснюю, що треба виправити

— Критикую, можу накричати, покарати

— Ігнорую, не звертаю уваги

3.4. Як часто у Вашій сім'ї відбуваються сварки або конфлікти?

— Дуже рідко (раз на кілька місяців)

— Іноді (1-2 рази на місяць)

— Часто (1-2 рази на тиждень)

— Майже щодня

3.5. Хто є для дитини головною емоційною опорою?

— Мати

— Батько

— Обидва батьки

— Бабуся / дідусь

— Інша особа (вкажіть): _____

Розділ 4. Стосунки з дитиною

4.1. Скільки часу в середньому на день Ви приділяєте безпосередньому спілкуванню з дитиною (без урахування сну, їжі, виконання домашніх завдань)?

— Менше 1 години

— 1-2 години

— 3-4 години

— Більше 4 годин

4.2. Як Ви зазвичай проводите вільний час з дитиною? (Можна обрати кілька варіантів)

— Граємо в ігри

— Гуляємо

— Дивимося фільми, мультфільми

— Малюємо, ліпимо, займаємося творчістю

— Розмовляємо про пережите, почуття

— Майже не проводимо час разом

4.3. Чи заохочуєте Ви самостійність дитини?

— Так, повністю підтримую самостійність

— Частково, але контролюю більшість дій

— Ні, вважаю, що дитина ще занадто мала

— Мені байдуже

4.4. Як часто Ви хвалите дитину?

— За будь-яку, навіть невелику, старанність або досягнення

— Тільки за значні успіхи

— Рідко, вважаю, що похвала розбещує

— Майже ніколи

Розділ 5. Психологічний стан батьків та дитини

5.1. Як Ви оцінюєте свій загальний емоційний стан останнім часом?

— Стабільний, спокійний

— Помірно тривожний, але справляюся

— Дуже тривожний, виснажений, потребую підтримки

— Пригнічений, апатичний

5.2. Як часто Ваша дитина демонструє ознаки тривоги або страху?

— Майже ніколи

— Іноді (1-2 рази на тиждень)

— Часто (майже щодня)

— Дуже часто (кілька разів на день)

5.3. Чи зверталися Ви або Ваша дитина за психологічною допомогою?

— Так, зверталися і отримали допомогу

— Намагалися звернутися, але не вийшло

— Не зверталися, але вважаємо, що потрібно

— Не зверталися, не бачимо потреби

5.4. Що, на Вашу думку, найбільше допомагає Вашій дитині справлятися зі стресом? (Відкрите питання)

_____

_____

_____

Дякуємо за щирі відповіді!

Дата заповнення: _____

Додаток Б

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ

Опитувальник «Самооцінка учня» (за М. Максименко)

(Бланк для індивідуального опитування)

Інструкція для дитини: *«Перед тобою спеціальна анкета. Прочитай уважно кожне твердження (якщо не вмієш читати – я прочитаю тобі вголос). Подумай, наскільки це твердження схоже на тебе. Обведи кружечком одну цифру праворуч:*

— *1 – це зовсім не про мене*

— *2 – це скоріше не про мене*

— *3 – важко сказати, буває по-різному*

— *4 – це скоріше про мене*

— *5 – це точно про мене»*

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я добре вчуся	1	2	3	4	5
2	Мені подобається моя зовнішність	1	2	3	4	5
3	Я завжди поводжуся добре	1	2	3	4	5
4	Я сильний(а) та спритний(а)	1	2	3	4	5
5	Зі мною легко дружити	1	2	3	4	5
6	Я розумніший(а) за багатьох своїх однокласників	1	2	3	4	5
7	Мені подобається, як я виглядаю у шкільній формі/одязі	1	2	3	4	5
8	Я рідко порушую правила	1	2	3	4	5
9	Я добре бігаю, стрибаю	1	2	3	4	5
10	У мене багато друзів	1	2	3	4	5
11	Мені легко дається навчання	1	2	3	4	5
12	Я гарний(а) / гарна	1	2	3	4	5
13	Я слухняний(а)	1	2	3	4	5
14	Я вмію робити те, що не вміють інші діти	1	2	3	4	5
15	Мене люблять однокласники	1	2	3	4	5
16	Вчителі часто хвалять мене за успіхи	1	2	3	4	5
17	Я собі подобаюсь	1	2	3	4	5
18	Я завжди роблю так, як кажуть дорослі	1	2	3	4	5
19	Я вправний(а) у спорті чи танцях	1	2	3	4	5
20	Інші діти хочуть дружити зі мною	1	2	3	4	5

Обробка результатів:

1. **Підрахунок сумарних балів за шкалами:**

— *Шкала «Навчальні здібності»*: пункти 1, 6, 11, 16 (max = 20)

— *Шкала «Зовнішність»*: пункти 2, 7, 12, 17 (max = 20)

— *Шкала «Поведінка»*: пункти 3, 8, 13, 18 (max = 20)

— *Шкала «Фізичні здібності»*: пункти 4, 9, 14, 19 (max = 20)

— *Шкала «Соціальна прийнятність»*: пункти 5, 10, 15, 20 (max = 20)

— *Загальна самооцінка*: сума всіх 20 пунктів (max = 100)

2. **Визначення рівня загальної самооцінки:**

— 80-100 балів – **завищена самооцінка** (неадекватно висока)

— 50-79 балів – **адекватна самооцінка** (середній або помірно високий рівень)

— 20-49 балів – **занижена самооцінка** (неадекватно низька)

Примітка: повний текст методики з детальною інтерпретацією шкал та віковими нормами наведено у: Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник. – Київ: Центр учбової літератури, 2021.

Додаток В

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН

Опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) (за М. Савчин)

(Бланк для батьків)

Інструкція: *«Шановні батьки! Уважно прочитайте кожне твердження. Якщо Ви загалом згодні з твердженням або вважаєте, що воно стосується Вашої родини, обведіть "Так". Якщо не згодні – обведіть "Ні". Намагайтеся відповідати швидко, не замислюючись довго. Важливі всі відповіді»*

№	Твердження	Так	Ні
1	Все, що я роблю, я роблю заради своєї дитини	Так	Ні
2	У мене часто не вистачає часу, щоб позайматися з дитиною	Так	Ні
3	Я дозволяю дитині те, що не дозволяють інші батьки	Так	Ні
4	Моя дитина часто робить не те, що я їй кажу	Так	Ні
5	Дитина сама обирає, з ким їй дружити	Так	Ні
6	Я намагаюся виконувати всі бажання своєї дитини	Так	Ні
7	Я часто сварю дитину за дрібниці	Так	Ні
8	Я вважаю, що дитина має бути самостійною	Так	Ні
9	Я постійно турбуюся про здоров'я дитини	Так	Ні
10	Я суворо караю дитину за порушення правил	Так	Ні
11	Моя дитина не отримує від мене стільки ласки, скільки потребує	Так	Ні
12	Я вважаю, що батьки мають бути головними у сім'ї	Так	Ні
13	Я можу накричати на дитину, якщо вона мене не слухається	Так	Ні
14	Я часто відчуваю, що дитина мене не поважає	Так	Ні
15	Я дозволяю дитині багато чого через те, що вона пережила війну	Так	Ні
16	У мене часто немає сил на спілкування з дитиною після роботи	Так	Ні
17	Дитина може дивитися телевізор скільки захоче	Так	Ні
18	Я вважаю, що фізичні покарання є ефективними	Так	Ні
19	Моя дитина ще надто мала, щоб мати власні обов'язки	Так	Ні
20	Я часто не знаю, чим займається моя дитина у вільний час	Так	Ні

Ключі для обробки та інтерпретація:

Шкала	Номери тверджень	Інтерпретація
Гіперпротекція	1, 9	Надмірна опіка, контроль
Гіпопротекція	2, 20	Недостатня увага до дитини
Потурання	3, 6, 15	Задоволення всіх потреб дитини
Ігнорування потреб	11, 16	Емоційне відкидання, недостатня підтримка
Високі вимоги-обов'язки	4, 7, 10	Надмірна вимогливість, суворі покарання

Низькі вимоги-обов'язки	17, 19	Відсутність обов'язків у дитини
Високі вимоги-заборони	13, 18	Жорсткий контроль, багато заборон
Низькі вимоги-заборони	5, 8	Свобода, відсутність заборон
Нестійкість стилю	12, 14	Непослідовність виховання

Примітка: повний текст методики з детальною інтерпретацією наведено у: Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. – Київ: Академвидав, 2005.

Додаток Г

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА БАТЬКІВ НА УЧАСТЬ ДИТИНИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ

Я,_____

(прізвище, ім'я, по батькові батька/матері/опікуна), даю згоду на участь моєї дитини, _____

(прізвище, ім'я дитини), у психологічному дослідженні на тему: **«Вплив сімейного емоційного клімату на становлення самооцінки дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу»**.

Мені роз'яснено, що:

1. Дослідження проводиться з метою вивчення особливостей самооцінки дітей та сімейного клімату для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки.
2. Участь моєї дитини є добровільною, і я можу відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.
3. Дослідження передбачає виконання дитиною короткого опитувальника (15-20 хвилин), а також заповнення мною анкети та опитувальника.
4. Дослідження не передбачає жодних втручань, які могли б завдати шкоди фізичному або психічному здоров'ю дитини.
5. Вся отримана інформація буде конфіденційною та анонімною, використовуватиметься лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.
6. Я маю право отримати результати дослідження у зручній для мене формі.

Даю згоду на обробку персональних даних моєї дитини (прізвище, ім'я, вік) виключно в наукових цілях згідно з Законом України «Про захист персональних даних».

Дата: «_» _____ **20** р.

Підпис: _____ (_____)

Дякую за співпрацю!

Додаток Д

Арт-терапевтичні вправи для дітей молодшого шкільного віку

Вправа 1. «Мій безпечний простір»

Дитині пропонується намалювати місце, де вона почувається в безпеці. Це може бути реальне місце (кімната, будинок, укриття) або уявне. Після малювання – обговорення: що саме робить це місце безпечним, які кольори, предмети, люди там присутні. Вправа допомагає актуалізувати внутрішні ресурси безпеки.

Вправа 2. «Мої сильні сторони»

Дитині пропонується намалювати себе у вигляді дерева, на гілках якого вона пише або малює свої сильні сторони, вміння, якості, за які її цінують. Вправа спрямована на підвищення самооцінки.

Вправа 3. «Кольори емоцій»

Дитині пропонується обрати колір для кожної емоції (радість, смуток, страх, гнів, спокій тощо) і намалювати абстрактну композицію, яка відображає її емоційний стан сьогодні. Вправа допомагає усвідомити та виразити емоції.

Вправа 4. «Листівка підтримки»

Дитина виготовляє листівку для себе або для близької людини з побажаннями підтримки та теплими словами. Вправа розвиває емпатію та позитивне самоставлення.

Додаток Ж

Ігри для зняття стресу та підвищення самооцінки

Гра 1. «Скарбничка досягнень»

Запропонуйте дитині протягом тижня записувати (або замальовувати) всі свої успіхи та досягнення, навіть найменші (допоміг мамі, зробив уроки, намалював малюнок). В кінці тижня разом перегляньте скарбничку і порадійте досягненням.

Гра 2. «Зіпсований телефон емоцій»

Гравці по черзі передають один одному емоцію (сум, радість, здивування, спокій) за допомогою міміки та жестів, не використовуючи слів. Гра допомагає розпізнавати та виражати емоції.

Гра 3. «Правило п’яти» (техніка заземлення)

Коли дитина відчуває сильну тривогу або страх, запропонуйте їй назвати: 5 речей, які вона бачить; 4 речі, які вона відчуває на дотик; 3 речі, які вона чує; 2 речі, які вона відчуває запахом; 1 річ, яку вона відчуває на смак. Ця техніка допомагає «повернутися в тіло» та знизити рівень тривоги.

Гра 4. «Квадратне дихання»

Покажіть дитині техніку дихання: вдих на 4 рахунки (уявно малюємо першу сторону квадрата), затримка дихання на 4 рахунки (друга сторона), видих на 4 рахунки (третя сторона), затримка на 4 рахунки (четверта сторона). Повторити 5-10 разів. Вправа швидко знижує рівень стресу.