

# САМООЦІНКА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК СКЛАДОВА ЇХНЬОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Чекстере Оксана Юріївна**

ORCID ID: 0000-0003-2435-3831

к.психол.н., Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України

**Пророк Наталія Василівна**

ORCID ID: 0000-0002-9510-1108

д.психол.н., с.н.с. Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України

*Україна*

***Анотація.** В умовах воєнного часу діти молодшого шкільного віку зазнають значних психологічних випробувань, що впливає на їхнє емоційне благополуччя, соціальну адаптацію та загальний рівень життєстійкості. Одним із ключових чинників, що визначає здатність дитини долати стрес і адаптуватися до змін, є самооцінка. Дослідження спрямоване на виявлення особливостей самооцінки молодших школярів під час війни та її ролі у формуванні життєстійкості. Розглядаються чинники, що впливають на самооцінку дітей у кризових умовах, а також можливості психологічної підтримки для її збереження й розвитку.*

**Вступ.** Війна принесла безліч стресорів, які потужно впливають на всі сфери життя людей. Молодші школярі, будучи вразливою категорією, стикаються з численними викликами, які можуть впливати на їхній емоційний стан, самооцінку та здатність адаптуватися до складних умов. Переїзд із рідної домівки, розлука з близькими, перебування в небезпечному середовищі, нестабільність та невизначеність майбутнього – усе це створює особливі умови, що впливають на життєстійкість дітей. У таких обставинах важливим фактором, що сприяє адаптації та подоланню труднощів, є самооцінка дитини. Вона відіграє

ключову роль у формуванні здатності до опору стресу, розвитку впевненості у власних силах і збереженні психологічної рівноваги.

**Актуальність дослідження.** Самооцінка є важливою складовою життєстійкості, оскільки визначає ставлення дитини до себе, своїх можливостей і здатності долати труднощі. У період війни молодші школярі зазнають значних психоемоційних навантажень, що може призводити до зниження самооцінки та втрати відчуття контролю над власним життям. Водночас саме самооцінка може стати ресурсом, який допомагає дітям адаптуватися, зберігати мотивацію до навчання, будувати здорові соціальні зв'язки та справлятися зі стресовими ситуаціями.

Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та життєстійкістю молодших школярів є важливими для розробки ефективних психолого-педагогічних підходів до підтримки дітей у кризових умовах. Вивчення цього питання дозволить визначити фактори, що сприяють зміцненню самооцінки, та розробити рекомендації для педагогів, психологів і батьків щодо формування стійкості у дітей під час війни. Отже, дане дослідження є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки спрямоване на збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей у складних умовах невизначеності під час війни.

**Виклад основного матеріалу.** Молодший шкільний вік (6-10 років) характеризується активним розвитком когнітивних та емоційних процесів, а також формуванням соціальних навичок. У цей період діти починають оцінювати власні досягнення в процесі діяльності учіння та порівнювати себе з однолітками, що впливає на формування їхньої самооцінки. Самооцінка визначається як важливий компонент самосвідомості, що відображає суб'єктивне сприйняття людиною самої себе, яке може бути як позитивним, так і негативним, змінюючись залежно від обставин і контексту життя людини [8]. Самооцінка є одним із найбільш дискусійних і багатогранних понять у психології. Проте всі науковці сходяться на тому, що це психологічне явище має соціальну природу, оскільки формується у процесі взаємодії з найближчим

оточенням, із особистісно значущими людьми. На початку онтогенезу це батьки, родичи, далі – вчителі, вихователі, однолітки, колеги по роботі тощо.

Найбільш активно процес становлення самооцінки відбувається в дитинстві та підлітковому віці, але самооцінка є динамічним утворенням і змінюється протягом усього життя під впливом різноманітних факторів [16]. Так, психологічні дослідження показали, що серед чинників *соціального середовища*, які впливають на розвиток самооцінки підлітків, важливу роль мають пережиті ситуації насильства та здатності до розв'язання проблем [9]. Зокрема, пережитий досвід насильства, здійснюючи травмівний вплив на психіку дітей, призводить до зниження не тільки самооцінки, а й загального рівня щастя, сприяє домінуванню відчуття емоційного дискомфорту [12]. Також доведено, що діти, які стали свідками актів насильства, демонструють нижчий рівень адаптації до шкільного середовища, ніж ті, хто не має такого досвіду (а ключову роль у цьому процесі адаптації відіграє самооцінка) [10]. Зокрема, було уточнено, що досвід булінгу (незалежно від того, чи дитина є жертвою або свідком) може спричиняти тривожність, депресивні симптоми та загострювати почуття власної неповноцінності. А всі ці стани, симптоми, почуття здійснюють безпосередній негативний вплив на самооцінку [7, 13, 15].

Як бачимо, дослідження останніх років підтверджують і поглиблюють наукові уявлення про вплив на самооцінку дітей пережитих ситуацій насильства, про значення підтримки та позитивного підкріплення (з боку батьків, учителів, друзів) для формування адекватної самооцінки, яка, в свою чергу, впливає на життєстійкість дитини.

Здатність до стійкості розуміється як адаптація суб'єкта до будь-якого ризику, що має вирішальне значення для протидії негараздам [14]. Так, було доведено, що стійкість має важливе значення для зниження ризику депресії та покращення психічного здоров'я підлітків [5].

Серед важливих факторів стійкості, які дозволяють підліткам долати негаразди та ефективно протистояти викликам у своєму емоційному та соціальному розвитку, було виявлено: позитивне мислення; навички

міжособистісних стосунків; здатність до саморегуляції; соціальна підтримка [4]. В той же час, такі чинники, як досвід знущання і ризику, з якими стикаються діти, призводять до зниження рівня стійкості, що може ускладнити їхню здатність долати майбутні виклики [17].

Польські вчені, що вивчали стійкість українських дітей, які через російсько-українську війну мігрували до Польщі, зазначили позитивний вплив підтримки вчителів і позитивного шкільного досвіду на стійкість як хлопців, так і дівчат. Зокрема, на стійкість хлопців суттєво вплинули підтримка однолітків і любов до школи. А от для дівчат вирішальними була більша підтримка вчителів та батьків. В цьому дослідженні було акцентовано увагу на необхідність адаптованих систем підтримки в школах, які б враховували унікальні потреби дітей у подоланні стресу та травми [11]. На важливість програм, що діють як захисні та профілактичні заходи проти наслідків будь-якого насилля і, таким чином сприяють стійкості, стратегіям подолання, благополуччю, – вказується в дослідженні освітніх ініціатив [6].

Отже, можна констатувати, що в психолого-педагогічних роботах останніх років підтверджено, що діти з високою самооцінкою мають кращі адаптивні здібності, демонструють вищий рівень життєстійкості та легше налагоджують соціальні контакти. Натомість, низька самооцінка є джерелом підвищеної тривожності, страху перед невдачами та причиною постійного уникнення складних ситуацій.

Як ми вже зазначили, в чисельних дослідженнях психологів США, Європи, Ізраїлю було показано негативний вплив на самооцінку досвіду булінгу та інших видів насильства через створення у жертви почуттів і станів страху, тривожності, невпевненості, безнадії, породження симптомів депресії, загострення почуття власної неповноцінності. А як впливає на наших дітей російсько-українська війна, в якій ми живемо вже три роки? Відомо, що глибина психологічного травмування залежить від важкості, інтенсивності, терміну впливу тих травмивних подій, які пережила / переживає людина [3]. Тому багато висновків із досліджень досвіду впливу військових конфліктів в різних країнах світу на

психологічний стан населення не можуть бути екстрапольовані на нашу країну [2]. Адже станом на початок 2025 року у відносно захищених містах діти України ведуть начеб то звичайне життя: ходять у школу, відвідують гуртки, святкують дні народження... Але на фоні ракетних атак і атак беспілотників, звуків сирен, вибухів, стрілянини, які відбуваються кожної ночі і майже кожного дня (із-за чого треба ховатися у сховища). Як ця ситуація відбивається на психіці дитини, на її життєстійкості, важливою складовою якої є самооцінка?

*Мета статті* – представити результати емпіричного дослідження самооцінки молодших школярів під час війни.

Вибірку дослідження склали 104 учня приватного ліцею в м. Києві. Вік досліджуваних – від 7 до 10 років; із них – 49 хлопчиків і 55 дівчат. Серед досліджуваних: учні 1-х класів (n=33); учні 2-х класів (n=30); учні 3-х класів (n=35), учні 4-го класу (n=6).

Для вивчення самооцінки дітей цього віку було застосовано методику «Сходинок» (В.Г. Щур) [1], за допомогою якої виявлялися: уявлення дитини про те, як вона сама себе оцінює; уявлення про те, як її оцінюють інші люди; співвідношення цих уявлень між собою.

*Процедура дослідження* складалася із використання 10-ти бальної шкали оцінок (у вигляді рисунку сходінок на листі паперу) і бесіди з дитиною по схемі, яка міститься в інструкції. Методика проводилася індивідуально.

*Інструкція* дитині: «Покажи, на яку сходинку ти поставиш себе. Поясни чому? Покажи, на яку сходинку тебе поставили б батьки, вчителька?» Дитина мала «поставити» на сходинці себе і вказати, куди ймовірно її «поставлять» інші люди. Своє місце на сходинках дитина вказувала при оцінюванні таких чотирьох категорій: розум, здоров'я, характер і щастя. За кожною категорією із дитиною проводили бесіду за схемою, яка міститься в інструкції.

Кожна з названих категорій оцінювалася за 10-бальною шкалою, що має вигляд сходінок, де 1 – найнижчий рівень, а 10 – найвищий. Рівень самооцінки визначався як середнє арифметичне оцінок за всіма категоріями. Результати дослідження самооцінки учнів 1-4 класів представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Кількісний розподіл рівнів самооцінки у учнів 1-4 класів.**

| Рівні самооцінки  | Кількість учнів із відповідною самооцінкою (у %) |              |                   |
|-------------------|--------------------------------------------------|--------------|-------------------|
|                   | учні 1 класу                                     | учні 2 класу | учні 3 і 4 класів |
| Завищена          | 27                                               | 47           | 32                |
| Оптимально висока | 58                                               | 47           | 51                |
| Адекватна         | 12                                               | 16           | 15                |
| Занижена          | 3                                                | 0            | 2                 |

Як видно з таблиці 1, завищена самооцінка зафіксована у 27% учнів 1 класу (більшість яких – дівчата). Завищена самооцінка може свідчити:

- про високий рівень напруги потреби у приналежності і любові (прийнятті), яка захищає людину від самотності завдяки включеності у сімейні і дружні стосунки;
- про бажання дітей виглядати кращими в очах оточуючих;
- про недостатній рівень самокритичності;
- про практику надмірної похвали з боку дорослих.

Переважання дівчат у цій категорії можна пояснити особливостями виховання або більшою емоційністю при самооцінюванні.

Оптимально висока самооцінка виявлена у 58% учнів 1 класу. Зауважимо, що це є найбільш сприятливий рівень самооцінки, який свідчить про здорове ставлення до себе, баланс між впевненістю та реалістичним сприйняттям своїх можливостей.

Адекватну самооцінку проявили 12% першокласників. Цей рівень самооцінки зазвичай характерний для тих дітей, які вже можуть критично оцінювати свої можливості та водночас не мають суттєвих проблем із впевненістю у своїх силах.

Занижена самооцінка виявлена лише у 3% (1 учень). Це загрозливий показник, оскільки такий рівень самооцінки з високою ймовірністю може привести до розвитку тривожності, страху невдачі та соціальної пасивності. Тому діти із заниженою самооцінкою потребують підвищеної уваги і психологічної допомоги.

Велика кількість дітей із завищеною самооцінкою може бути пов'язана з віковими особливостями першокласників, які ще не мають достатнього досвіду оцінювання своїх реальних досягнень, досвіду порівняння результатів своєї діяльності із зразками та результатами однокласників. Домінування оптимально високої самооцінки свідчить про сприятливе соціальне середовище (про підтримку з боку вчителів та батьків, про відсутність значного тиску з боку дорослих). А занижена самооцінка, як ми вже сказали, потребує пильної уваги, оскільки її наявність вказує на труднощі у соціалізації, надмірну критику з боку дорослих або інші негативні психологічні фактори.

Представляє інтерес той факт, що майже всі першокласники вважають, що батьки й учителька оцінюють їх *нижче*, ніж вони самі. Це може відбуватися із декількох причин:

#### 1. Очікування критики та виправлення помилок

- Досвід спілкування з дорослими – діти звикли, що батьки та вчителі часто вказують їм на помилки, тому вважають, що ті оцінюють їх суворіше.
- Фокус на недоліках – батьки й учителі часто звертають увагу на те, що потрібно покращити (навчання, поведінку), а не тільки на досягнення.

#### 2. Бажання відповідати очікуванням

- Діти розуміють, що дорослі мають певні стандарти – вони відчують, що можуть не завжди їм відповідати. Наприклад, батьки хочуть, щоб дитина була «хорошою», а вчитель – щоб добре навчалася.
- Порівняння із «зразковими» дітьми – дитина бачить, що є учні, яких вчитель чи батьки хвалять більше, і може думати, що її оцінюють нижче.

#### 3. Страх покарання чи осуду

- Діти можуть боятися розчарувати дорослих – якщо батьки або вчителі проявляли невдоволення чи порівнювали з іншими, дитина може автоматично занижувати їхню оцінку.
- Минулі зауваження та негативний досвід – якщо дитину критикували за оцінки, поведінку чи досягнення, вона очікує, що дорослі не оцінять її високо.

#### 4. Усвідомлення своєї поведінки

- Діти знають, коли поведуться «не ідеально» – якщо вони відчують, що не завжди слухняні, не завжди стараються, вони припускають, що дорослі це помітять.

Результати самооцінювання учнів *других класів* відрізняються від самооцінок першокласників несуттєво (див. табл.1). Майже половина учнів (47%) має завищену самооцінку. Це може свідчити про вікову особливість молодших школярів – вони ще не здатні повністю адекватно оцінювати свої можливості. А той факт, що серед дітей із завищеною самооцінкою більше дівчат – може бути пов'язано із особливостями виховання.

Така ж кількість другокласників (47%) мають оптимально високу самооцінку. Це хороший показник, оскільки така самооцінка сприяє розвитку впевненості в собі та мотивації до розвитку. Лише 6% дітей мають адекватну (реалістичну) самооцінку, а заниженої самооцінки немає взагалі. Це позитивна картина, адже низька самооцінка може викликати тривожність та невпевненість у собі.

Цікаві зміни відбулися в уявленнях учнів 2-х класів щодо оцінок дорослими їхніх якостей і досягнень: більшість дітей вважають, що батьки оцінять їх найвище, іноді і вони самі оцінюють себе так само високо, а от вчителька ставить їх трохи нижче. Цей факт можна пояснити впливом таких чинників:

##### 1. Безумовна підтримка батьків

- Батьки часто виражають любов і підтримку незалежно від успіхів дитини. Дитина відчуває, що для батьків вона найкраща, і тому припускає, що вони оцінять її вище.
- Хвалять за старання, а не тільки за результат. Батьки можуть більше фокусуватися на зусиллях дитини, а не на об'єктивних досягненнях.

##### 2. Самооцінка ще недостатньо сформована

- Молодші школярі мають тенденцію до завищеної самооцінки, оскільки ще не повністю усвідомлюють свої обмеження. Якщо батьки теж дають високу оцінку, дитина сприймає це як норму.

### 3. Стосунки з учителем більш вимогливі

- Учитель оцінює знання та поведінку більш об'єктивно. Діти розуміють, що вчителька може не тільки хвалити, але й робити зауваження.
- Порівняння з іншими дітьми. В класі є різні учні, і вчитель бачить кожного в порівнянні з іншими, тому його оцінка може бути менш емоційною, ніж у батьків.

### 4. Дитина знає свої слабкі сторони

- Може розуміти, що не завжди відповідає очікуванням учителя. Якщо дитина отримувала зауваження від нього чи не завжди справляється із завданнями, вона може припускати, що вчитель її оцінить трохи нижче.

Отже, учні 2 класу вважають, що батьки бачать їх найкращими, бо вони дають підтримку й оцінюють їх не тільки за досягнення. Водночас вчителька ставить оцінку більш об'єктивно, і діти це відчують, тому очікують трохи нижчу оцінку від неї.

Оскільки показники самооцінки учнів 3-х і 4-х класів майже збігаються, та кількість четвертокласників невелика – ми об'єднали їхні результати (див. табл.1).

За даними дослідження 32% учнів мають завищену самооцінку, що може свідчити про переоцінку власних здібностей. Ймовірно це пов'язано з підтримкою батьків або із недостатньою критикою з боку дорослих.

Більшість учнів (51%) мають оптимально високу самооцінку, що є сприятливим для їхнього розвитку. Ці діти мають реалістичне уявлення про свої можливості, що допомагає їм краще адаптуватися до навчання та соціального середовища.

Адекватну самооцінку мають 15% учнів, що свідчить про гармонійний баланс між їхніми уявленнями про себе та реальними можливостями.

Занижена самооцінка спостерігається лише у 2% учнів, що свідчить про сприятливе середовище в класах. Невелика кількість дітей із заниженою самооцінкою є позитивним показником, оскільки така самооцінка несе багато загроз для різних сфер психічного розвитку та знижує успішність у навчанні.

У 3-4 класах спостерігається переважно позитивна динаміка самооцінки, адже більшість учнів оцінюють себе адекватно або з невеликим перебільшенням своїх можливостей.

**Висновки.** Таким чином, узагальнюючи, можемо констатувати, що у більшості учнів 1-х класів зафіксовано високу самооцінку, але яка ще не повністю сформована. Виявлений пік завищеної самооцінки у 2-му класі є частиною нормального психологічного розвитку дітей цього віку, які ще не мають достатнього досвіду для об'єктивної оцінки своїх можливостей. Позитивні емоції від успіхів, вплив оточення і порівняння з іншими можуть стимулювати надмірну впевненість. Однак важливо поступово допомагати дітям розуміти реальні межі своїх можливостей і розвивати адекватну самооцінку, враховуючи їхні досягнення та помилки. Учні 3-4-х класів проходять через етап розвитку, на якому їхнє самосприйняття стає вже більш реалістичним, оскільки вони здатні критичніше оцінювати свої можливості, розуміють свої сильні та слабкі сторони і починають співвідносити свої досягнення із зусиллями та реальними результатами. Цей процес підтримується через більш складні когнітивні навички, соціальні взаємодії та досвід успіхів і невдач. На розвиток самосприйняття у багатьох молодших школярів серйозно впливає війна. Діти можуть відчувати необхідність піклуватися про своїх батьків чи молодших братів і сестер, що призводить до швидшого дорослішання. А це може порушити баланс між дитячою безтурботністю і відповідальністю, створюючи конфлікт у їхній самооцінці: діти можуть відчувати себе дорослими, але при цьому не мати достатньо ресурсів для того, щоб впоратися із ситуацією. Такий дисбаланс призводить до стресу і зниження самооцінки, адже діти починають сумніватися в своїх можливостях і відчувати себе не здатними до подолання труднощів. Тому у цей важкий час важливо надавати дітям емоційну підтримку, допомагати їм відновлювати відчуття безпеки і стабільності, а також підвищувати їхню самооцінку через позитивне підкріплення, створення можливостей для досягнень і через створення стабільності у повсякденному житті. Це дозволить дітям зберігати внутрішню впевненість у своїх силах, що стане основою їхньої

життєстійкості в умовах війни. Важливо пам'ятати, що чим більше уваги ми приділяємо формуванню здорової самооцінки, тим більше можливостей даємо дітям для позитивної адаптації до важких обставин, зберігаючи їхнє психічне здоров'я і допомагаючи їм долати виклики, з якими вони стикаються.

#### **Список використаних джерел:**

1. Євченко, І. М. (2017). *Проективні методика: з ким? навіщо? як?* (2-е вид., стереотип.). Кам'янець-Подільський: Друкарня "Рута". С 141.
2. Пророк, Н. В., Чекстєре, О. Ю., & Гнатюк, О. В. (2023). Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*, (2), 53–63.
3. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни: практичний посібник / за ред. Н. В. Пророк. (2023). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
4. Chung, H. Y., & Chang, S. S. (2017). A study on concept map of resilience factors perceived by adolescents. *Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17(6), 95–115.
5. Chung, J., Lam, K., Ho, K., Cheung, A., Ho, L., Gibson, F., & Li, W. (2020). Relationships among resilience, self-esteem, and depressive symptoms in Chinese adolescents. *Journal of Health Psychology*, 25(15), 2396–2405.
6. Gabrielli, S., Rizzi, S., Carbone, S., & Piras, E. M. (2021). School interventions for bullying–cyberbullying prevention in adolescents: Insights from the UPRIGHT and CREEP projects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11697.
7. Gámez-Guadix, M., Almendros, C., Calvete, E., & De Santisteban, P. (2018). Persuasion strategies and sexual solicitations and interactions in online sexual grooming of adolescents: Modeling direct and indirect pathways. *Journal of Adolescence*, 63, 11–18.
8. Gregg, A. P. (2003). Optimally conceptualizing implicit self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 35–38.

9. Jankowiak, B., Jaskulska, S., Sanz-Barbero, B., Waszyńska, K., Claire, K. D., Bowes, N., Silva, E., Neves, S., Albaladejo-Blázquez, N., & Pyżalski, J. (2021). Will I like myself if you hurt me? Experiences of violence and adolescents' self-esteem. *Sustainability*, 13(20), 11620.
10. Jeon, H. (2021). The influence of consciousness of human rights on school adjustment among adolescents: Focusing on the moderating effects of self-esteem, parents' abuse, school violence victimization. *Journal of School Social Work*, 54, 53–77.
11. Korcz, A., Cieśla, E., & Urbański, P. (2024). The role of school functioning, physical activity, BMI, sex, and age in building resilience among Ukrainian refugee children in Poland. *Scientific Reports*, 14, 5308. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55933-6>
12. Lee, C.-S., Park, J.-Y., & Jang, H.-Y. (2017). The mediating effect of self-esteem between school violence victimization and happiness of adolescents. *Journal of Digital Convergence*, 15(5), 35–43.
13. Martínez, J., Rodríguez-Hidalgo, A. J., & Zych, I. (2020). Bullying and cyberbullying in adolescents from disadvantaged areas: Validation of questionnaires; prevalence rates; and relationship to self-esteem, empathy, and social skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6199.
14. Mesman, E., Vreeker, A., & Hillegers, M. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6), 586–592.
15. Ortega-Barón, J., Buelga-Vásquez, S., & Cava-Caballero, M. J. (2016). The influence of school climate and family climate among adolescents victims of cyberbullying. *Comunicar*, 24(47), 57–65.
16. Ortega Ruiz, P., Mínguez Vallejos, R., & Rodes Bravo, M. L. (2009). Autoestima: Un nuevo concepto y su medida. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 12, 45–66.
17. Zhao, Y., Zhao, Y., Lee, Y.-T., & Chen, L. (2020). Cumulative interpersonal relationship risk and resilience models for bullying victimization and depression in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 155, 109706.