

DOI 10.36074/logos-01.08.2025.032

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ВПЕВНЕНОСТІ В МАЙБУТНІЙ СІМЕЙНІЙ РОЛІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Кіреєва Наталія Олександрівна<sup>1</sup>

---

1. студентка II курсу магістратури

Інституту післядипломної освіти

Київський Національний Університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

---

**Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки особистості та впевненістю у власній здатності реалізувати майбутні сімейні ролі, зокрема батьківства та партнерства. Окреслено роль самооцінки як базового компонента «Я-концепції», що впливає на самоприйняття, емоційну зрілість і готовність до побудови міжособистісних стосунків. Розглянуто психологічні механізми формування впевненості в сімейній ролі через призму засвоєння моделей батьківської поведінки, сімейних сценаріїв та соціального порівняння. Особливу увагу приділено гендерним аспектам, що зумовлюють специфіку переживання старшокласників майбутніх сімейних ролей. Зроблено висновок про необхідність підтримки формування позитивної, стабільної самооцінки у старшокласників як передумови усвідомленого ставлення до сім'ї.

Одним із ключових чинників, що визначає якість адаптації особистості до майбутнього дорослого життя, є самооцінка – стійка інтегрована характеристика, яка відображає ставлення людини до самої себе, рівень самоприйняття, очікувань і впевненості у власній спроможності до реалізації важливих соціальних ролей. Самооцінка виступає не лише регулятором поведінки, але й внутрішнім орієнтиром у прийнятті життєвих рішень, формуванні стосунків, оцінці можливостей та обмежень. Вона є основою внутрішньої безпеки та психологічного благополуччя, які, своєю чергою, відіграють важливу роль у тому, як людина ставиться до себе як до майбутнього партнера, чоловіка чи дружини, батька або матері.

У старшокласників, особливо актуальним постає питання про готовність до сімейного життя, включно з формуванням позитивного ставлення до

## 섹션 20.

### PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

батьківства та партнерства. Цей віковий період супроводжується активним процесом самопізнання, побудовою «Я-концепції», інтеріоризацією соціальних норм та уявлень про доросле життя. Старшокласники вперше осмислюють себе як майбутніх членів сім'ї, зокрема в ролі чоловіка або дружини, батька або матері, що, у свою чергу, вимагає від них не лише когнітивного осмислення цих ролей, але й емоційної ідентифікації з ними. Саме тому самооцінка в цьому віці є особливо вразливою та динамічною – вона може змінюватися під впливом зовнішніх оцінок, соціального порівняння, досвіду успіху чи невдач у міжособистісній сфері[1].

У цьому контексті вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та впевненістю в майбутній сімейній ролі є не лише науково обґрунтованим, а й соціально значущим завданням, оскільки дозволяє краще зрозуміти, як формуються передумови для зрілих, гармонійних і стабільних стосунків у дорослому житті. Впевненість у своїй здатності реалізувати себе в ролі батька чи матері, чоловіка чи дружини прямо пов'язана з тим, наскільки людина сприймає себе як цінну, здатну, гідну любові і водночас відповідальну особистість. Якщо самооцінка є позитивною, стабільною та реалістичною, особистість, як правило, виявляє більше довіри до себе й до інших, відкритість до взаємодії, здатність будувати близькі стосунки, що ґрунтуються на партнерстві, турботі та повазі.

Сімейна роль – це соціально й культурно обумовлений набір очікувань, норм і функцій, пов'язаний із позицією чоловіка, дружини, батька чи матері у сімейній структурі. Вона включає як поведінкові аспекти (виконання функцій забезпечення, догляду, виховання), так і емоційні – здатність до підтримки, співпереживання, відповідальності. Уявлення про себе у цій ролі формується задовго до її реального прийняття – ще на етапі ранньої юності рефлексії та побудови образу майбутнього «Я». У процесі соціалізації індивід засвоює певні моделі поведінки, цінності та очікування щодо сімейного життя, які стають основою його власних уявлень про те, якою має бути сім'я, які функції виконуватиме кожен її член і яку роль у ній гратиме він сам[3].

Особливо важливо, що формування цих уявлень значною мірою залежить від того, як підліток сприймає себе як суб'єкта з достатнім рівнем компетентності, емоційної зрілості, моральної готовності брати відповідальність за іншу людину чи дитину. Впевненість у власній здатності виконувати сімейні ролі є психологічним показником внутрішньої готовності до сімейного життя, рівня особистісної зрілості, сформованості автономії та позитивного ставлення до близьких стосунків. Вона не з'являється спонтанно – це результат складного процесу саморозвитку, в якому важливу роль відіграє досвід емоційної взаємодії в первинній родині, оцінки, які дитина

отримувала від значущих дорослих, і можливості прояву себе у безпечному соціальному середовищі.

У юнацькому віці, важливо мати досвід прийняття та підтримки з боку батьків, педагогів, друзів, зазвичай мають більше підстав довіряти собі та вірити у свої ресурси в майбутньому. Натомість ті, чия самооцінка була сформована у контексті критики, знецінення або ігнорування, частіше стикаються з внутрішніми сумнівами щодо своєї спроможності бути ефективними у ролі батька, матері чи партнера. Це, у свою чергу, може викликати уникання теми сімейного життя, страхи, пов'язані з інтимністю, зобов'язаннями, турботою про інших.

Самооцінка є складною, багатовимірною психічною освітою, що формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних, сімейних, культурних) чинників. Вона охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, включаючи уявлення про власні якості, здібності, значущість для інших, емоційне ставлення до себе, а також готовність діяти відповідно до цього образу. Самооцінка визначає не лише рівень самоповаги, а й загальну спроможність до самоактуалізації, ініціативності, прийняття рішень, подолання життєвих труднощів та побудови зрілих, відповідальних стосунків[4].

У працях провідних дослідників особистості, таких як А. Бандура, К. Роджерс, Л. Сохань, С. Максименко, самооцінка розглядається як базовий компонент «Я-концепції» – системи уявлень особистості про себе, яка формує життєвий вектор, визначає внутрішню мотивацію та впливає на емоційне благополуччя. Високий рівень самооцінки асоціюється з активною життєвою позицією, цілеспрямованістю, адаптивністю, а також зі здатністю до відкритої комунікації та формування довірливих міжособистісних зв'язків, що є ключовими передумовами для ефективного виконання сімейних ролей – як у подружжі, так і в батьківстві.

Формування впевненості у власній майбутній сімейній ролі також має глибоке психологічне підґрунтя. Цей процес ґрунтується на інтеріоризації моделей батьківської поведінки, засвоєнні родинних сценаріїв, сприйнятті соціокультурних очікувань, а також на когнітивній оцінці власних ресурсів, потенціалу, здатності бути емоційно включеним, відповідальним, гнучким у стосунках. Згідно з концепцією життєвих перспектив (К. Обухова), поступова інтеграція у свій образ майбутнього та різних соціальних ролей, і рівень впевненості у кожній з них залежить від ступеня ідентифікації, емоційного прийняття цієї ролі, а також від наявності позитивних внутрішніх уявлень про власну компетентність[2].

Позитивна самооцінка сприяє формуванню внутрішньої стабільності, відчуття контролю над життям та здатності до побудови здорових взаємин,

## 섹션 20.

### PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

заснованих на партнерстві, довірі, взаємній підтримці, а не на залежності чи підкоренні. У процесі самовизначення старшокласники з високою самооцінкою демонструють більшу впевненість у своєму майбутньому, зокрема в аспекті особистого життя та сімейних перспектив. Вони частіше мають чітке уявлення про те, якими хочуть бути в ролі батька чи матері, надають великого значення сімейним цінностям, виявляють готовність до емоційної взаємодії та спільного вирішення життєвих труднощів.

Натомість занижена або нестійка самооцінка нерідко призводить до внутрішніх конфліктів, тривожності, сумнівів щодо власної спроможності бути «достатньо хорошим» партнером чи батьком, страхів перед емоційною близькістю та відповідальністю. Такі особистості можуть уникати серйозних стосунків, відкладати створення сім'ї або входити в партнерство з низьким рівнем внутрішньої готовності, що значно підвищує ризик деструктивної поведінки, емоційної ізоляції, конфліктності, розриву зв'язку.

Особливу роль у цьому процесі відіграє механізм соціального порівняння. У сучасному інформаційному суспільстві старшокласники, часто формують уявлення про сімейну роль, орієнтуючись на приклади з медіа, соціальних мереж, фільмів, життєвих історій однолітків або родичів. За умови нестійкої самооцінки вони схильні до ідеалізації зовнішніх образів та знецінення власних можливостей, що призводить до зниження впевненості у собі. Натомість сформована позитивна самооцінка дає змогу критично оцінювати соціальні стандарти, уникати тиску зовнішніх очікувань і залишатися вірним власним уявленням про сім'ю, партнерство, батьківство.

Одним із найважливіших чинників формування самооцінки та ставлення до майбутньої сімейної ролі є досвід первинної родини. За наявності емоційно безпечного, підтримуючого середовища, де батьки поважають автономію дитини, водночас підтримуючи її емоційно, в такому випадку формується як особистість із високим рівнем самоповаги та довіри до інших. Це створює підґрунтя для впевненого прийняття майбутньої сімейної ролі, яка сприймається не як тягар, а як шлях самореалізації.

Натомість у родинах з авторитарним стилем виховання, емоційною холодністю або знеціненням почуттів дитини формується низька або залежна самооцінка. Як результат може виникати внутрішній конфлікт: з одного боку прагнення любові та стабільності, з іншого – страх бути неуспішним у стосунках, повторити батьківські помилки, втратити автономію[5].

Досвід родинних сценаріїв передається на несвідомому рівні, засвоюється не лише поведінковій моделі, а й емоційне ставлення до ролей. Якщо роль матері або батька в родині супроводжувалась хронічною втомою, знеціненням, самопожертвою то старшокласник може неусвідомлено

відчувати тривогу щодо виконання цієї ролі в майбутньому, навіть за наявності високих моральних цінностей. Таким чином, впевненість у своїй спроможності бути добрим батьком або партнером прямо пов'язана з тим, наскільки особистість інтегрувала позитивні батьківські моделі у своє «Я».

Гендерні відмінності також впливають на характер взаємозв'язку між самооцінкою та впевненістю в майбутній сімейній ролі. Дослідження показують, що дівчата, зазвичай, мають більш сформовані уявлення про роль матері, раніше ідентифікують себе із цією роллю, частіше виявляють емпатію та емоційну залученість. Проте саме вони схильні до самокритики, тривожності щодо того, чи зможуть бути «достатньо хорошими» матерями або дружинами, особливо якщо їхня самооцінка є залежною від зовнішнього схвалення[6].

Юнаки ж, зазвичай, демонструють вищий рівень зовнішньої впевненості, однак часто менше рефлексують над майбутньою роллю батька. Їхня самооцінка частіше базується на досягненнях, соціальному статусі, і лише за умов позитивної ідентифікації з батьком або іншими значущими чоловіками вони формують образ відповідального, турботливого батька.

Таким чином, для обох статей формування впевненості у майбутній сімейній ролі є тісно пов'язаним із рівнем самооцінки, однак має свої відтінки залежно від соціокультурних очікувань, моделі гендерних ролей та особистісної зрілості.

Урахування взаємозв'язку між самооцінкою та впевненістю в сімейній ролі має важливе значення для практичної психології, педагогіки, психоедукації та профілактики сімейної дезадаптації. Психологи, що працюють з старшокласниками, мають звертати увагу не лише на актуальний емоційний стан, а й на її очікування щодо майбутнього, образ себе у ролі партнера, батька або матері[3].

Ефективними можуть бути тренінги, спрямовані на підвищення самооцінки, розвиток емоційного інтелекту, формування здорових уявлень про партнерські стосунки.

Отже, взаємозв'язок між самооцінкою та впевненістю у майбутній сімейній ролі є суттєвим психологічним феноменом, що обумовлює здатність старшокласників до побудови гармонійного сімейного життя у майбутньому. Позитивна, зріла, стабільна самооцінка сприяє прийняттю себе в ролі батька чи матері, розвитку відповідальності, довіри до інших та усвідомленню значущості партнерства. У свою чергу, низька або нестійка самооцінка може стати бар'єром для формування впевненості в сімейних ролях, викликати тривожність, уникнення або нереалістичні очікування. Проведення психоедукації з старшокласниками, щодо формування здорового образу себе

섹션 20.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

як майбутнього сімейного партнера – це не лише завдання психології розвитку, а й основа майбутнього добробуту суспільства.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

- [1] Васюра, С. А. (2018). Формування самооцінки підлітків у процесі міжособистісної взаємодії. *Актуальні проблеми психології*, 13(3), 67–74.
- [2] Гурлева, Т. М. (2016). Особливості самооцінки старшокласників у контексті їхньої життєвої перспективи. *Психологія і суспільство*, 3, 123–130.
- [3] Крайнік, І. П. (2017). Психологічні чинники формування батьківської самосвідомості у юнацькому віці. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*, (194), 32–38. <https://doi.org/10.18523/2617-9067.2017.194.32-38>
- [4] Лактіонова, Г. М. (2014). Самооцінка як чинник розвитку особистісної зрілості старшокласників. *Проблеми сучасної психології*, 25, 210–219.
- [5] Мисливченко, Н. В. (2020). Психологічні особливості формування життєвих планів у старшокласників. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Психологічні науки*, 4(335), 48–54.
- [6] Рибалко, Л. П. (2013). Взаємозв'язок самооцінки та емоційного благополуччя особистості. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, 12(27), 135–140.