

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО  
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**  
Кафедра \_\_\_\_\_

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
на тему: «Вплив стилю сімейного виховання на формування емоційного  
інтелекту підлітків»

**Студентки** Зіноватної Марини Сергіївни  
**курсу IV**  
**групи** ТУкв8-22-Б1ПС(4.0зdc)  
**спеціальності 053 «Психології»**  
**Керівник** кандидат педагогічних  
наук, доцент Федоров Олександр  
Володимирович

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_  
Кількість балів \_\_\_\_\_ ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії _____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>9</b>
1.1 Поняття емоційного інтелекту в сучасних психологічних дослідженнях.....	9
1.2 Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці .....	15
1.3 Роль сім'ї у формуванні емоційного інтелекту дитини .....	20
Висновки до розділу 1 .....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>27</b>
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження .....	27
2.2 Аналіз стилів сімейного виховання в сім'ях підлітків .....	33
2.3 Дослідження рівня емоційного інтелекту підлітків та його зв'язку зі стилем сімейного виховання.....	42
Висновки до розділу 2 .....	47
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ У СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ .....</b>	<b>49</b>
3.1 Основні напрями розвитку емоційного інтелекту підлітків у сім'ї .....	49
3.2 Практичні рекомендації для батьків щодо оптимізації стилю сімейного виховання .....	53
Висновки до розділу 3 .....	61
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>64</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>68</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>74</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному суспільстві зростає значущість проблеми емоційного розвитку особистості, зокрема в підлітковому віці, який є критичним етапом становлення самосвідомості, емоційної сфери та соціальної поведінки. Саме в цей період відбувається інтенсивне формування емоційного інтелекту – здатності усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також розпізнавати й адекватно реагувати на емоції інших людей.

Емоційний інтелект виступає однією з ключових умов успішної соціалізації підлітків, їх повноцінної психологічної адаптації до змінних життєвих умов, ефективної міжособистісної взаємодії та загального психоемоційного благополуччя. Саме завдяки розвиненому емоційному інтелекту підліток здатний краще усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти почуття інших людей, адекватно реагувати на соціальні ситуації та будувати більш гармонійні стосунки з оточенням. Він також сприяє формуванню внутрішньої рівноваги, підвищенню стресостійкості та здатності конструктивно вирішувати конфлікти, що є особливо важливим у період інтенсивних вікових змін та емоційної нестабільності.

Недостатній рівень сформованості емоційного інтелекту може призводити до значних труднощів у спілкуванні з однолітками та дорослими, підвищеної конфліктності, імпульсивності та труднощів у контролі власної поведінки. Крім того, це часто супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеним рівнем тривожності, зниженням самооцінки та проблемами саморегуляції, що ускладнює процес соціальної адаптації підлітка. У результаті такі діти можуть відчувати труднощі у встановленні довірливих стосунків, уникати соціальних контактів або, навпаки, проявляти агресивні реакції у відповідь на стресові ситуації. Саме тому розвиток емоційного інтелекту є важливим завданням як

сім'ї, так і освітнього середовища, оскільки він безпосередньо впливає на формування гармонійної, психологічно стійкої та соціально адаптованої особистості.

Водночас провідну роль у формуванні емоційного інтелекту дитини відіграє сім'я як первинне соціальне середовище, у якому закладаються основи емоційного реагування, ціннісних орієнтацій та моделей поведінки. Стиль сімейного виховання, характер емоційних взаємин між батьками та дітьми, рівень підтримки, контролю й прийняття мають безпосередній вплив на розвиток емоційної сфери підлітка. У зв'язку з цим актуальним є вивчення впливу стилю сімейного виховання на формування емоційного інтелекту підлітків з метою наукового обґрунтування ефективних виховних стратегій.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблематика емоційного інтелекту та його ролі в особистісному розвитку підлітків широко представлена у сучасних психологічних дослідженнях. У наукових працях емоційний інтелект розглядається як інтегративна характеристика, що поєднує емоційні та когнітивні процеси, забезпечує ефективну комунікацію, саморегуляцію та психологічну адаптацію особистості. У вітчизняній науковій площині окремі аспекти емоційного розвитку, емоційної компетентності та чинників їх формування висвітлювали Г. Ш. Коваль, Л. Магдисюк, Р. Федоренко, С. Марчук, М. В. Барчук, І. В. Кошова, Н. Берегова, П. Федорчук, К. Ю. Бондар, Ж. В. Сидоренко, А. Ю. Конотопова, Н. А. Зобенько, Г. П. Мозгова, Т. І. Ханецька, О. І. Якимчук. Їхні напрацювання підкреслюють значущість розвитку емоційної сфери підлітків як умови успішної соціалізації, формування емпатії, емоційної стійкості та конструктивної поведінки у взаємодії з іншими.

Важливий внесок у розуміння закономірностей підліткового віку, становлення самосвідомості та системи цінностей зробили І. Кон і Р. Шпрангер, які акцентували увагу на специфіці підліткової кризи, внутрішніх

суперечностях та ролі соціального оточення у становленні особистості. Ідеї гуманістичного спрямування щодо розвитку особистості та її емоційної сфери пов'язані з підходами Ш. Бюллер, у яких підкреслюється важливість умов середовища для розкриття потенціалу підлітка та формування його зрілої саморегуляції.

Окремий пласт досліджень присвячено впливу сім'ї та стилю виховання на розвиток дитини. У цьому контексті розглядаються батьківське ставлення, виховні установки, емоційний клімат сім'ї, баланс контролю та підтримки. Зокрема, проблематику гуманістично орієнтованого виховання, розвитку особистості та виховного впливу сім'ї у вітчизняній психології та педагогіці висвітлював І. Бех. Питання діагностики батьківського ставлення й аналіз його структурних компонентів ґрунтуються, зокрема, на підходах В. Століна (у співавторстві з іншими дослідниками), що дозволяє комплексно оцінювати характер взаємодії між батьками й дітьми та його можливі наслідки для розвитку емоційної сфери підлітків.

Водночас, попри значну кількість теоретичних і прикладних досліджень, проблема взаємозв'язку стилю сімейного виховання та рівня сформованості емоційного інтелекту підлітків потребує подальшого системного емпіричного аналізу, зокрема з використанням комплексу методик, що одночасно оцінюють параметри батьківського ставлення/установок і багатокомпонентну структуру емоційного інтелекту. Саме це зумовлює актуальність та доцільність проведення даного дослідження.

**Метою кваліфікаційної роботи є** теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу стилю сімейного виховання на формування емоційного інтелекту підлітків.

З огляду на мету постають наступні **завдання**:

1. Визначити психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.

2. Охарактеризувати основні стилі сімейного виховання та їх вплив на особистість підлітка.

3. Проаналізувати взаємозв'язок між стилем сімейного виховання та показниками емоційного інтелекту.

4. Розробити практичні рекомендації для батьків щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків.

**Об'єктом дослідження** є процес формування емоційного інтелекту підлітків.

**Предметом дослідження** є вплив стилю сімейного виховання на формування емоційного інтелекту підлітків.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачається, що стиль сімейного виховання має суттєвий вплив на рівень сформованості емоційного інтелекту підлітків: за умов демократичного стилю виховання рівень емоційного інтелекту є вищим, тоді як авторитарний і ліберальний стилі виховання пов'язані з нижчими показниками розвитку емоційного інтелекту.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та перевірки гіпотези було використано деякі методи дослідження, зокрема:

*теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел;

*емпіричні:* психодіагностичні методики (Опитувальник батьківського ставлення (А. Я. Варга, В. В. Столін), Методика PARI (Е. Шеффер, Р. Белл), Методика «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості» (адаптація Н. Я. Сафіної), Опитувальник «ЕмІн» (українськомовна адаптація О. Верітової, 2019)), авторське анкетування;

*статистичні:* кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

**Практична значимість дослідження** полягає у можливості ефективного використання отриманих результатів у практичній діяльності практичних

психологів, соціальних педагогів та класних керівників, які безпосередньо працюють із підлітками та їхніми сім'ями. Отримані дані можуть слугувати основою для розробки індивідуальних і групових програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток емоційної компетентності підлітків, покращення їхньої соціальної адаптації та формування навичок конструктивної взаємодії з оточенням. Крім того, результати дослідження дозволяють більш глибоко зрозуміти вплив сімейного середовища на становлення емоційного інтелекту, що є важливим для профілактики емоційних і поведінкових труднощів у підлітковому віці.

Розроблені на основі дослідження рекомендації можуть бути використані батьками з метою свідомої оптимізації стилю сімейного виховання та створення більш сприятливих умов для гармонійного розвитку дитини. Їх впровадження сприятиме підвищенню рівня емоційної чутливості, розвитку саморегуляції та формуванню стабільного емоційного контакту між батьками і підлітками. У довгостроковій перспективі це дозволяє не лише покращити психологічний клімат у сім'ї, але й суттєво підвищити рівень емоційного інтелекту підлітків, що є важливою умовою їхньої успішної соціалізації, особистісного зростання та психологічного благополуччя.

**Наукова новизна дослідження** полягає в емпіричному уточненні та поглибленому аналізі особливостей взаємозв'язку між стилем сімейного виховання та рівнем сформованості емоційного інтелекту підлітків, що дозволяє більш точно визначити характер впливу різних виховних підходів на емоційний і соціальний розвиток особистості. Отримані результати доповнюють наявні наукові уявлення про роль сім'ї як провідного чинника формування емоційної сфери підлітка та конкретизують механізми цього впливу в умовах сучасного соціального середовища. Крім того, у дослідженні зроблено акцент на взаємозалежності окремих компонентів емоційного інтелекту, таких як

самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія та соціальні навички, і їхній зв'язок із різними стилями виховання.

Додатковою складовою наукової новизни є комплексне використання взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, що дозволило забезпечити більш об'єктивне та багатовимірне вивчення даної проблеми. Застосування різних інструментів діагностики дало можливість порівняти та узагальнити отримані дані, підвищити їхню достовірність і глибше розкрити специфіку впливу сімейного виховання на емоційний інтелект підлітків. Таким чином, дослідження не лише уточнює існуючі наукові положення, але й розширює емпіричну базу для подальших наукових розвідок у сфері вікової та сімейної психології.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

### 1.1 Поняття емоційного інтелекту в сучасних психологічних дослідженнях

Емоційний інтелект – це складна й багатовимірна здатність людини інтерпретувати, усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також розпізнавати й адекватно реагувати на емоційні стани інших людей. Це поняття охоплює не лише базове розуміння почуттів, а й уміння керувати ними у різних життєвих ситуаціях, що робить його важливою складовою особистісного розвитку. Вперше термін був введений Пітер Саловея і Джон Мейер у 1990 році, і з того часу він став об'єктом численних досліджень у галузях психології, педагогіки та соціальних наук. У своїх роботах вони визначали емоційний інтелект як один із ключових факторів, що безпосередньо впливає на рівень соціальної адаптації людини, її здатність до ефективної комунікації та досягнення професійного успіху [14, с. 45].

З розвитком наукової думки це поняття почало розширюватися та доповнюватися новими аспектами. Значний внесок у популяризацію емоційного інтелекту зробив Деніел Гоулман, який у своїй відомій книзі «Емоційний інтелект» (1995) звернув увагу широкої аудиторії на важливість емоційної компетентності в повсякденному житті. Він підкреслював, що вміння керувати емоціями, розуміти почуття інших людей, проявляти емпатію та будувати ефективні міжособистісні взаємини є не менш важливими, ніж рівень інтелекту (IQ). Таким чином, емоційний інтелект розглядається як необхідна умова гармонійного розвитку особистості, успішної соціалізації та досягнення життєвих цілей у сучасному суспільстві.

Згідно з моделлю Саловея і Мейєра, емоційний інтелект складається з п'яти основних компонентів (рис. 1.1).



Рис. 1.1 Компоненти емоційного інтелекту

*Самоусвідомлення* – здатність людини усвідомлювати свої емоції та розуміти їхні причини, зокрема це основа емоційної саморегуляції та важлива умова успішної комунікації.

*Саморегуляція* – вміння управляти своїми емоціями, контролювати імпульсивні реакції та адаптуватися до змінних умов, що включає в себе емоційну стійкість, здатність уникати емоційних спалахів і зберігати контроль над поведінкою.

*Мотивація* – здатність направляти свої емоції на досягнення особистих цілей, що забезпечує наполегливість і здатність долати труднощі.

*Емпатія* – здатність розпізнавати емоції інших людей і відповідним чином реагувати на них. Емпатія є важливим компонентом для розвитку гармонійних міжособистісних стосунків.

*Соціальні навички* – здатність взаємодіяти з іншими людьми, розуміти їх емоції та налагоджувати ефективну комунікацію [14, с. 78].

Окреслені компоненти тісно взаємопов'язані, і кожен з них важливий для розвитку емоційної компетентності в підлітковому віці. Складність емоційного інтелекту полягає в тому, що він не лише дозволяє людині усвідомлювати та контролювати свої емоції, але й вимагає глибокого розуміння емоцій оточуючих та здатності ефективно з ними взаємодіяти.

Як показано в табл. 1.1, різні підходи до визначення емоційного інтелекту підкреслюють його важливість для успішної соціалізації та адаптації особистості в соціумі.

Таблиця 1.1

## Наукові підходи до визначення поняття емоційного інтелекту

Автори/Дослідники	Підхід до визначення емоційного інтелекту
П. Саловей, Дж. Мейєр	Описують емоційний інтелект як здатність розпізнавати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей і відповідно реагувати на них.
Д. Гоулман	Розглядає емоційний інтелект як здатність людини керувати своїми емоціями та емоціями інших, що є ключовим для ефективної соціалізації.
М. Гаркуша	Визначає емоційний інтелект як здатність до саморегуляції, сприйняття емоцій оточуючих та прийняття зважених рішень, що допомагає у соціальній взаємодії.
М. В. Барчук, І. В. Кошова	Оцінка емоційного інтелекту з точки зору розвитку емоційних компетенцій у вихованні дітей, особливо в сімейному контексті.
О. В. Ковальчук	Розглядає емоційний інтелект через призму когнітивних та емоційних процесів, де важливим аспектом є інтеграція емоцій у когнітивну діяльність людини.
А. В. Шмегановська	Визначає емоційний інтелект як здатність адаптувати емоційні реакції до ситуацій, що змінюються, і взаємодіяти з людьми в умовах стресу та криз.
С. Дерев'янку	У дослідженні підкреслюється важливість емоційної саморегуляції та здатності до міжособистісної адаптації через високий рівень емоційного інтелекту.
Н. А. Зобенько	Емоційний інтелект як здатність до розвитку емоційної стійкості, критичного мислення та адаптивних механізмів у соціумі, особливо для учнів початкової школи.
Р. Шпрангер	Визначає емоційний інтелект як інтеграцію емоційної компетентності в суспільні норми та збереження особистісної цілісності в міжособистісних стосунках.
О. Л. Семенюк	Розглядає емоційний інтелект як основу соціальної взаємодії, що виявляється в здатності до самоконтролю та розуміння соціальних процесів.

Емоційний інтелект є ключовим чинником для соціальної адаптації підлітка. У роботах Г. Ш. Коваля і Р. Федоренка зазначається, що емоційний інтелект дозволяє підліткам успішно орієнтуватися в складних соціальних ситуаціях, регулювати емоційні реакції в конфліктних ситуаціях та будувати здорові міжособистісні стосунки. Здатність до саморегуляції особливо важлива в підлітковому віці, коли емоції стають інтенсивними, а стосунки з однолітками набувають особливої значущості для самоідентифікації підлітка [7, с. 83]. Водночас відсутність розвитку емоційного інтелекту може призвести до соціальних проблем, таких як агресивність, непорозуміння з однолітками або складнощі у комунікації з дорослими.

Хоча термін "емоційний інтелект" був введений лише в кінці 20 століття, ідеї, що лежать в основі цієї концепції, мають довгу історію. Уже в працях Аристотеля можна знайти концептуальні основи, які пізніше лягли в основу емоційного інтелекту. Аристотель стверджував, що управління емоціями є важливим для досягнення внутрішньої гармонії та розумного вирішення соціальних питань [3, с. 275]. У середньовіччі емоції часто трактувалися як небажані аспекти людської природи, з якими слід боротися, але з розвитком сучасної психології акцент зміщувався на важливість емоцій для соціалізації.

Дані дослідження свідчать, що емоційний інтелект є важливою складовою успішної соціалізації, адже він дозволяє людям не лише управляти своїми емоціями, а й враховувати емоційні стани інших, що, у свою чергу, допомагає налагоджувати конструктивні взаємини з навколишнім світом. Гоулман стверджує, що саме емоційний інтелект, а не когнітивний, часто визначає успіх у професійному та особистому житті, особливо в умовах соціального середовища, яке вимагає адаптації до змін [14, с. 112].

На розвиток емоційного інтелекту значний вплив має сімейне середовище. Як зазначає І. Бех, батьки є основними моделями для дитини, і саме вони

зкладають основи емоційної регуляції, емоційної підтримки та взаємодії [7, с. 90]. Барчук М. В. та Кошова І. В. вказують на те, що саме сімейне виховання є основним фактором, який формує здатність підлітків до самопізнання і взаєморозуміння з іншими людьми. Батьківське ставлення до дитини, стиль виховання, емоційний клімат у родині – все це визначає, чи зможе підліток успішно розвивати емоційну компетентність [2, с. 26].

Різні стилі сімейного виховання мають різний вплив на емоційний розвиток підлітків. Демократичний стиль виховання, за якого батьки надають дитині емоційну підтримку і дозволяють їй висловлювати свої почуття та думки, зазвичай сприяє розвитку емоційного інтелекту. Авторитарний стиль, навпаки, коли батьки встановлюють жорсткі правила і вимоги, може гальмувати розвиток емоційної саморегуляції та емпатії у підлітків [6, с. 10].

В цілому, поняття емоційного інтелекту в сучасних психологічних дослідженнях розглядається як складна й багатогранна характеристика особистості, що охоплює цілу систему взаємопов'язаних компонентів, зокрема самоусвідомлення, саморегуляцію, емпатію, мотивацію та розвинені соціальні навички. Воно передбачає здатність людини не лише розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, але й ефективно керувати ними, адаптуватися до різних життєвих ситуацій і будувати гармонійні міжособистісні стосунки. Розвиток емоційного інтелекту виступає однією з ключових умов успішної соціалізації підлітків, їх психологічного благополуччя та здатності адекватно реагувати на виклики сучасного соціального середовища, яке постійно змінюється та ускладнюється. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню впевненості в собі, відповідальності, стресостійкості та навичок конструктивної взаємодії з оточенням.

Особливу роль у цьому процесі відіграє сім'я, адже саме вона є першим і найважливішим середовищем розвитку дитини. Стиль сімейного виховання,

емоційний клімат у родині, рівень підтримки, довіри та взаєморозуміння між її членами безпосередньо впливають на формування емоційної сфери підлітка. Саме в родині закладаються основи емоційної компетентності, моделі поведінки, способи реагування на труднощі та взаємодії з іншими людьми. Тому дослідження взаємозв'язку між стилем сімейного виховання та рівнем розвитку емоційного інтелекту підлітків є надзвичайно актуальним і важливим напрямом у практичній психології та педагогіці, оскільки дозволяє розробляти ефективні підходи до виховання та психологічної підтримки молодого покоління.

## **1.2 Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці**

Підлітковий вік є надзвичайно важливим і відповідальним етапом розвитку особистості, який характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та емоційними змінами, що відбуваються в досить короткий проміжок часу. Цей період зазвичай охоплює вік від 12 до 17 років і супроводжується активним формуванням самосвідомості, становленням індивідуальності, розвитком власних поглядів, переконань і життєвих орієнтирів. Саме в цей час закладаються та поступово розвиваються базові компоненти емоційного інтелекту, зокрема здатність до усвідомлення власних емоцій, їх розуміння, контролю та адекватного вираження у взаємодії з іншими людьми. Водночас підлітки починають краще розпізнавати емоційні стани оточуючих, що є важливим кроком у розвитку емпатії та соціальних навичок.

У цей період підлітки стикаються з великою кількістю як внутрішніх, так і зовнішніх змін, які безпосередньо впливають на їхню емоційну сферу та поведінку. Це не лише фізіологічні зміни, пов'язані з дорослішанням, але й психологічні трансформації, що супроводжуються пошуком власної ідентичності та прагненням до самовираження. Підлітковий вік часто супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю настрою та загостреним сприйняттям соціальних ситуацій. Саме в цей час підлітки починають переосмислювати своє місце в суспільстві, визначати свою роль у колективі, проявляють більший інтерес до міжособистісних відносин, дружби, визнання з боку однолітків і дорослих, а також до власних емоційних переживань. Усе це робить підлітковий період важливим етапом становлення емоційної зрілості та підготовки до дорослого життя.

У підлітковому віці, за словами П. Саловея і Дж. Мейєра, відбувається розвиток таких важливих навичок, як здатність до самоусвідомлення та саморегуляції емоцій. Підлітки вчаться розпізнавати свої емоції та контролювати їх, зокрема в складних ситуаціях, що особливо важливо для ефективної соціалізації, оскільки здатність управляти власними емоціями дозволяє їм зберігати рівновагу в стресових ситуаціях, що часто виникають у цьому віці. Однак, цей період також супроводжується емоційною лабільністю, коли емоційні реакції можуть бути дуже сильними та змінюватися швидко, що є результатом незавершеного розвитку лобних часток мозку, які відповідають за регулювання емоцій і прийняття рішень [14, с. 45].

Рис. 1.2 ілюструє ці зміни, зокрема перехід від емоційної нестабільності до більшої здатності до саморегуляції, що є характерною особливістю підліткової емоційної сфери. У цьому віці важливою є здатність до управління своїми емоціями в соціальних ситуаціях, що є основою для розвитку здорових міжособистісних стосунків та успішної адаптації в колективі.

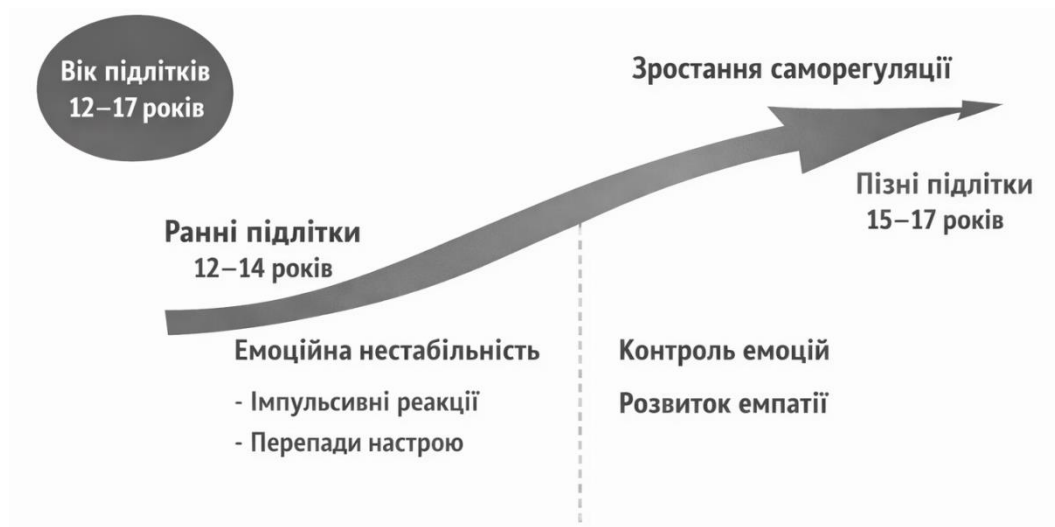


Рис. 1.2 Емоційний інтелект у підлітковому віці

Важливим аспектом емоційного розвитку підлітка є здатність до емпатії та розпізнавання емоцій інших людей. Підлітки починають більше орієнтуватися на емоції однолітків, що сприяє розвитку соціальних навичок та ефективних міжособистісних взаємодій. Д. Гоулман наголошує, що в цей період підлітки розвивають здатність до співпереживання, що є важливим компонентом емоційного інтелекту. Вони вчаться реагувати на емоції оточуючих і застосовувати це знання для налагодження гармонійних відносин з іншими людьми [7, с. 83]. Такі зміни можна також простежити у Табл. 1.2, яка наводить зв'язок між віковими особливостями підлітків і розвитком ключових компонентів емоційного інтелекту. Підлітки вчаться не тільки розпізнавати емоції, але й управляти ними, що є важливим для їх психоемоційного благополуччя та адаптації в суспільстві.

Таблиця 1.2

## Зв'язок вікових особливостей підлітків з розвитком емоційного інтелекту

Вікові межі	Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту	Основні емоційні характеристики
Ранні підлітки (12–14 років)	У цей період емоційна сфера підлітка стає нестабільною через гормональні зміни. Підлітки часто переживають емоційні коливання, починають відкривати нові способи самовираження. Вони прагнуть сформувати свою соціальну ідентичність та емоційно реагують на оточення.	- Емоційна нестабільність; - Імпульсивні реакції; - Перепади настрою; - Пошук соціальної ідентичності.
Пізні підлітки (15–17 років)	У підлітків цього віку значно зростає здатність до саморегуляції та управління емоціями, що пов'язано з розвитком когнітивних здібностей і здатності до абстрактного мислення. Підлітки краще розуміють свої емоції та вчаться керувати ними.	- Контроль емоцій; - Розвиток емпатії; - Навички соціальної взаємодії; - Визначення власних соціальних ролей.

На розвиток емоційного інтелекту підлітків значно впливає соціальне оточення. У період від 12 до 17 років підлітки активно взаємодіють із однолітками, що є основним джерелом емоційної підтримки, а також джерелом

соціальних конфліктів. Як зазначають М. В. Барчук і І. В. Кошова, в цей час батьки вже не є єдиним джерелом емоційного впливу на дитину, хоча сімейний клімат все ще залишається важливим чинником розвитку емоційної компетентності підлітка. Підлітки вчаться взаємодіяти з однолітками, долати конфлікти та розвивати співпрацю, що сприяє розвитку їх емоційного інтелекту [2, с. 26].

Крім того, важливим фактором є стиль сімейного виховання. С. Дерев'янку підкреслює, що демократичний стиль виховання, який характеризується відкритістю у вираженні емоцій і взаємному підтриманні, сприяє розвитку емоційного інтелекту в підлітків. У таких сім'ях підлітки отримують можливість вільно виражати свої емоції, що дозволяє їм краще регулювати емоційний стан і розвивати емпатію до інших [7, с. 90]. У сім'ях, де переважають авторитарні методи виховання, підлітки можуть мати труднощі з емоційною саморегуляцією та сприйняттям емоцій оточуючих.

Таким чином, підлітковий вік є надзвичайно важливим і відповідальним періодом у розвитку особистості, зокрема у формуванні емоційного інтелекту, який визначає здатність людини розуміти себе та інших, ефективно керувати власними емоційними станами та будувати гармонійні стосунки з оточенням. Цей процес зумовлюється не лише біологічними змінами, пов'язаними з активним фізіологічним дозріванням організму, але й значною мірою залежить від впливу соціального середовища, включаючи стиль сімейного виховання, якість емоційного контакту з батьками, а також характер взаємодії з однолітками, які стають дедалі важливішими в житті підлітка. Саме в цей період закладаються основи емоційної компетентності, формується здатність до емпатії, саморегуляції та відповідальної поведінки.

Водночас підлітковий етап розвитку є досить складним і суперечливим, оскільки емоційна сфера підлітків характеризується підвищеною чутливістю,

імпульсивністю та нестабільністю, що може проявлятися у різких змінах настрою, конфліктах і труднощах у спілкуванні. Це робить особливо важливою своєчасну та адекватну підтримку з боку сім'ї, школи та ширшого соціального оточення, яка має бути спрямована на розвиток емоційної стійкості, формування навичок самоконтролю та конструктивного вираження почуттів. Створення сприятливого психологічного клімату, довірливих стосунків і можливостей для відкритого спілкування сприяє більш гармонійному проходженню цього періоду та закладає основу для подальшого особистісного і соціального розвитку підлітка.

### 1.3 Роль сім'ї у формуванні емоційного інтелекту дитини

Роль сім'ї у формуванні емоційного інтелекту дитини є однією з найважливіших і визначальних, оскільки саме в родинному середовищі закладаються фундаментальні основи емоційної самосвідомості, здатності до саморегуляції, а також уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Сім'я виступає першим і найближчим соціальним середовищем, у якому дитина не лише отримує базову емоційну підтримку, а й поступово навчається розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини та наслідки, а також формує первинні навички їх вираження та контролю. Саме через щоденне спілкування з батьками та іншими членами родини дитина засвоює моделі емоційної поведінки, які згодом впливають на її здатність будувати міжособистісні стосунки та адаптуватися до соціального середовища.

Крім того, стиль сімейного виховання, загальний емоційний клімат у родині, характер взаємин між батьками та дітьми мають безпосередній і довготривалий вплив на розвиток емоційного інтелекту. Позитивна, підтримувальна атмосфера сприяє формуванню впевненості в собі, відкритості до емоційного досвіду та розвитку емпатії, тоді як напружене або конфліктне середовище може ускладнювати процес емоційного розвитку та призводити до труднощів у самовираженні. Таким чином, сім'я виконує не лише функцію базового виховання, а й є ключовим чинником, що визначає рівень емоційної зрілості дитини, її здатність до ефективної комунікації та подальшої успішної соціалізації в суспільстві.

Одним із основних факторів, що визначають емоційний розвиток дитини, є батьківське ставлення. Як зазначає О. М. Амплєєва, на формування емоційного інтелекту дитини великий вплив має саме емоційне реагування батьків. Коли

батьки активно підтримують емоційний розвиток дитини, вчать її усвідомлювати та контролювати свої емоції, дитина отримує змогу краще адаптуватися до різних соціальних ситуацій, що сприяє розвитку її емоційної стійкості та впевненості в собі. Батьки, які демонструють турботу та розуміння, створюють у дитини відчуття безпеки та емоційної стабільності, що є необхідним для здорового розвитку емоційної самосвідомості [1, с. 145].

Емоційна підтримка, яку надають батьки, допомагає дитині вчитися правильно виражати свої емоції, а також ефективно регулювати їх. У родинях, де є емоційний контакт між батьками та дітьми, де дитина має змогу відкрито ділитися своїми переживаннями, розвивається емоційна саморегуляція, що є основою для подальшого формування емоційного інтелекту. Як зазначають М. В. Барчук і І. В. Кошова, в таких родинях батьки не тільки підтримують дитину, але й активно допомагають їй аналізувати та розуміти свої емоції, що дозволяє дитині розвивати здатність до емпатії та самоконтролю [2, с. 26].

Іншим важливим і визначальним фактором у процесі формування емоційного інтелекту є стиль сімейного виховання, який безпосередньо впливає на емоційний розвиток дитини, її поведінкові реакції та здатність до соціальної адаптації. Саме через щоденну взаємодію з батьками дитина засвоює базові моделі емоційного реагування, способи вираження почуттів, а також норми спілкування з іншими людьми. У психологічній літературі традиційно виділяють кілька основних стилів виховання, серед яких найчастіше розглядають демократичний, авторитарний та ліберальний, кожен з яких має свої особливості, переваги та потенційні ризики для розвитку особистості дитини. Ці стилі відрізняються рівнем контролю, ступенем емоційної підтримки та характером взаємодії між батьками і дітьми, що в подальшому формує різні моделі поведінки та емоційного реагування.

Стиль виховання, який переважає в родині, відіграє ключову роль у визначенні характеру емоційних реакцій дітей, їх здатності до саморегуляції, рівня емпатії та загальної емоційної зрілості. Наприклад, демократичний стиль сприяє формуванню впевненості, відкритості та здатності до конструктивного вирішення конфліктів, тоді як авторитарний може призводити до підвищеної тривожності, емоційної стриманості або, навпаки, агресивних реакцій. Ліберальний стиль, у свою чергу, часто пов'язаний із недостатнім рівнем контролю та структурованості, що може ускладнювати розвиток самодисципліни та емоційної стабільності. Таким чином, саме стиль виховання є одним із ключових чинників, що формує емоційний інтелект дитини та її здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

Демократичний стиль виховання, як зазначають Н. А. Зобенько та А. Ю. Конотопова, включає підтримку емоційної виразності дитини та дозволяє їй вільно висловлювати свої почуття. В таких сім'ях діти відчують себе важливими та почутими, що є важливим для розвитку їх емоційної компетентності. Такий стиль виховання дозволяє дитині краще розпізнавати свої емоції, адекватно реагувати на емоції інших людей і вчити їх управляти емоційними реакціями в складних ситуаціях [23, с. 295]. Батьки, які застосовують демократичний стиль виховання, здатні надавати дитині простір для самовираження і в той же час підтримувати її емоційну регуляцію.

На противагу цьому, авторитарний стиль виховання, як показує дослідження М. В. Барчука і І. В. Кошової, може мати негативний вплив на емоційний розвиток дитини. У родинях, де панує жорсткий контроль, де батьки обмежують вираження емоцій і проявляють неохоту до емоційного контакту, діти часто стають емоційно закритими. Вони не вчаться ефективно розпізнавати свої емоції та справлятися з ними, що призводить до емоційної нестабільності,

труднощів у соціальних взаємодіях та конфліктах, що також може призвести до розвитку низької самооцінки та труднощів у встановленні здорових міжособистісних відносин [2, с. 26].

Емоційний клімат у родині є ключовим чинником, який безпосередньо впливає на формування емоційного інтелекту дитини. В родинях, де панує позитивний емоційний клімат, де батьки надають емоційну підтримку та допомагають дитині вчитися розуміти свої емоції, діти мають більші шанси на розвиток емоційної компетентності. Як зазначає Г. Ш. Коваль, емоційна стабільність в родині створює базу для розвитку здорової самосвідомості та саморегуляції у дітей, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до соціальних умов і будувати гармонійні стосунки з оточуючими людьми [7, с. 83].

Емоційно підтримувальні родини, в яких емоції виражаються відкрито і в яких дитина отримує схвалення за свою емоційну виразність, сприяють розвитку не лише самоусвідомлення, але й здатності до емпатії та співпереживання. В таких сім'ях діти вчаться виявляти емоційну чутливість до інших, що є важливим для розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, вирішення конфліктів і підтримка взаєморозуміння [5, с. 8].

Емпатія є необхідним компонентом емоційного інтелекту, і саме сім'я є першим середовищем, де дитина починає розвивати цю навичку. Як зазначає Д. Гоулман, здатність розуміти емоції інших людей та адекватно на них реагувати є ключовим елементом успішної соціалізації [14, с. 112]. У сім'ях, де практикується активне слухання, підтримка та турбота, діти здатні краще розпізнавати емоції оточуючих і проявляти чуйність до потреб інших, що сприяє розвитку емоційного інтелекту, оскільки діти вчаться розуміти емоційні стани інших, що є основою для розвитку гармонійних міжособистісних стосунків.

Таким чином, сім'я виступає провідним і визначальним фактором у процесі формування емоційного інтелекту дитини, оскільки саме в родинному середовищі закладаються базові уявлення про емоції, способи їх вираження та регуляції, а також моделі взаємодії з іншими людьми. Батьки, як найближче соціальне оточення дитини, створюють умови для розвитку емоційної самосвідомості, допомагають дитині навчитися розпізнавати власні почуття та розуміти емоційні стани інших, формують навички саморегуляції, емпатії та ефективного спілкування. Саме через щоденну взаємодію, приклад поведінки дорослих і характер сімейних стосунків дитина засвоює основні принципи емоційної культури, які надалі впливають на її особистісний розвиток.

Водночас стиль сімейного виховання, рівень емоційної підтримки, відкритість у спілкуванні та надання дитині можливості вільно й безпечно виражати свої емоції відіграють ключову роль у формуванні її емоційного інтелекту. Сприятливий психологічний клімат у сім'ї сприяє розвитку довіри, впевненості в собі та здатності до співпереживання, тоді як дефіцит уваги або надмірна жорсткість можуть гальмувати цей процес. Розвиток емпатії, вміння слухати й розуміти інших, а також конструктивно вирішувати конфлікти є важливими складовими, що визначають рівень емоційного інтелекту дитини та її готовність до ефективно соціальної взаємодії. У підсумку саме сім'я формує фундамент, на якому будується подальша здатність особистості до адаптації, самореалізації та гармонійного співіснування в суспільстві.

## Висновки до розділу 1

В першому розділі кваліфікаційної роботи був проведений теоретичний аналіз, який дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке охоплює здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, регулювати емоційні реакції, проявляти емпатію та будувати ефективну міжособистісну взаємодію. У сучасних психологічних дослідженнях емоційний інтелект розглядається як одна з ключових характеристик особистісного розвитку, що безпосередньо впливає на успішність соціалізації, адаптацію до життєвих обставин, рівень психологічного благополуччя та здатність конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Особливого значення розвиток емоційного інтелекту набуває у підлітковому віці, який є сенситивним періодом становлення особистості. Саме на цьому етапі відбуваються значні фізіологічні, когнітивні та емоційні зміни, формується самосвідомість, система цінностей, навички соціальної взаємодії та емоційної саморегуляції. Водночас емоційна нестабільність, підвищена чутливість до соціального оцінювання та складність адаптації до нових соціальних ролей роблять підлітковий період особливо вразливим. Це зумовлює необхідність створення сприятливих умов для гармонійного розвитку емоційної сфери підлітка.

Встановлено, що визначальним середовищем формування емоційного інтелекту виступає сім'я, оскільки саме в ній дитина отримує перший досвід емоційної взаємодії, засвоює способи вираження почуттів, моделі реагування на складні ситуації та формує основи міжособистісного спілкування. Стиль сімейного виховання безпосередньо впливає на розвиток емоційної самосвідомості, здатності до самоконтролю, рівень емпатії та сформованість

соціальних навичок. Демократичний стиль виховання сприяє розвитку емоційної зрілості, відкритості та впевненості у собі, тоді як авторитарний або надмірно ліберальний стилі можуть створювати умови для емоційної нестабільності, труднощів у саморегуляції та порушень у соціальній адаптації.

Таким чином, сімейне середовище, характер взаємин між батьками та дітьми, рівень емоційної підтримки, прийняття та довіри виступають важливими чинниками становлення емоційного інтелекту підлітків. Дослідження взаємозв'язку між стилем сімейного виховання та розвитком емоційного інтелекту має не лише теоретичне, а й значне практичне значення, оскільки його результати можуть бути використані для розробки психолого-педагогічних програм, спрямованих на оптимізацію сімейного виховання, підвищення психологічної компетентності батьків та створення умов для гармонійного особистісного розвитку підлітків. Це підтверджує актуальність подальшого вивчення даної проблематики та пошуку ефективних шляхів підтримки емоційного розвитку дітей у сімейному середовищі.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ**

### **2.1 Організація та методи емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження впливу стилю сімейного виховання на формування емоційного інтелекту підлітків було проведено на базі Єланецького ліцею №1 (загальноосвітня школа) у період з 14.01.2026 по 14.03.2026. Дослідження здійснювалося в природних умовах навчального процесу, з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження: добровільності участі, інформованої згоди, конфіденційності та використання результатів виключно в наукових цілях.

У дослідженні взяли участь підлітки віком 13–16 років (учні 7–10 класів) у кількості 30 осіб, серед яких 15 хлопців та 15 дівчат. Для аналізу сімейного виховання також було залучено батьків/законних представників підлітків у кількості 30 осіб (за можливості – один із батьків, у частині випадків – обидва). Вибірка має груповий характер і є однорідною за основними віковими показниками та умовами навчання.

До участі в дослідженні включалися підлітки, які:

- навчаються у відповідних класах (7–10);
- не мають медичних протипоказань до участі в опитуванні/тестуванні;
- надали добровільну згоду на участь (за необхідності – згоду батьків).

До участі батьків/законних представників включалися особи, які:

- здійснюють реальний виховний вплив на підлітка (постійно проживають або активно залучені у виховання);
- погодилися пройти опитування та заповнити методики.

Емпіричне дослідження було організовано у кілька взаємопов'язаних етапів.

### 1) Підготовчий етап

На підготовчому етапі було:

- здійснено аналіз теоретичних джерел із проблеми емоційного інтелекту та сімейного виховання;
- сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет і гіпотезу дослідження;
- підібрано комплекс психодіагностичних методик відповідно до мети;
- розроблено авторську анкету для уточнення соціально-демографічних та контекстних характеристик сімейного виховання;
- підготовлено інструкції для учасників і визначено порядок проведення тестування.

### 2) Констатувальний етап (основний)

Основний етап дослідження мав на меті визначення:

- стилю сімейного виховання та батьківського ставлення;
- рівня сформованості емоційного інтелекту підлітків;
- додаткових факторів (контекстні змінні сімейних умов), що можуть впливати на інтерпретацію результатів.

На даному етапі використовувалися наступні методики для батьків/законних представників:

1) *Опитувальник батьківського ставлення (А. Я. Варга, В. В. Столін)* призначений для визначення типів батьківського ставлення та характеру взаємодії батьків з дитиною та дозволяє оцінити емоційне ставлення батьків до дитини, зокрема, як вони сприймають її поведінку та емоції (Додаток А). Результати опитувальника виражаються в п'яти шкалах: прийняття/відкидання дитини, кооперація, симбіоз, контроль та ставлення до невдач дитини. Кожна шкала оцінює важливі аспекти батьківського впливу на емоційний розвиток дитини, що є ключовим для формування емоційного інтелекту.

Шкала прийняття/відкидання визначає, чи є загальне емоційно позитивне (прийняття) або негативне (відкидання) ставлення до дитини. Шкала кооперації

вимірює прагнення батьків до співпраці з дитиною, прояв їх зацікавленості та участі в її житті. Симбіоз оцінює ступінь емоційної залежності батьків від дитини та дитячої залежності від батьків. Шкала контролю характеризує, наскільки батьки є авторитарними чи демократичними у своїх взаємодіях з дитиною. Шкала ставлення до невдач дитини показує, як батьки оцінюють здібності дитини, її успіхи та невдачі. Результати методики допомагають зрозуміти, як батьківське ставлення впливає на емоційний розвиток дитини та її соціалізацію.

2) *Методика PARI (Е. Шеффер, Р. Белл)* призначена для вивчення виховних установок батьків та особливостей їхньої взаємодії з дітьми (Додаток Б). Вона дозволяє оцінити ставлення батьків до різних аспектів сімейного життя, таких як контроль, домінування, опіка, тривожність за дитину та психологічна дистанція. У процесі заповнення анкети батьки дають відповіді на твердження, оцінюючи їх за шкалою: «А» – повністю згоден, «а» – скоріше згоден, «б» – скоріше не згоден, «Б» – повністю не згоден. Дана методика дозволяє виявити різні відносини батьків до виховання та взаємодії з дітьми. Вона допомагає визначити рівень емоційної підтримки та контролю, який батьки надають своїм дітям, що важливо для розвитку емоційного інтелекту у дитини.

3) *Методика «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості» (адаптована Н. Я. Сафіною)* спрямована на аналіз виховних настанов батьків та їхніх очікувань стосовно поведінки та розвитку дітей (Додаток В). Вона допомагає виявити, як батьки формують уявлення про своїх дітей, як вони впливають на їхній емоційний та соціальний розвиток. Питання анкети охоплюють такі аспекти, як підтримка, контроль, схвалення чи відкидання, вплив на формування ціннісних орієнтацій дитини. Дана методика дозволяє оцінити, яким чином батьківські установки сприяють або

перешкоджають розвитку емоційного інтелекту у дітей, зокрема їх здатності до саморегуляції, емоційної стабільності та соціальної адаптації.

Для підлітків:

4) *Опитувальник «ЕмІн» (українськомовна адаптація О. Верітової, 2019)* застосовується для визначення рівня емоційного інтелекту підлітків (Додаток Г). Він дозволяє оцінити здатність підлітків розуміти та управляти своїми емоціями, а також здатність розпізнавати та регулювати емоції інших людей. Методика складається з декількох шкал, які охоплюють самоусвідомлення, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички. Підлітки відповідають на питання, оцінюючи свої емоційні реакції в різних ситуаціях та взаємодіях з іншими людьми. Обраний опитувальник є важливим інструментом для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту у підлітків, оскільки він дозволяє не лише виявити проблемні аспекти емоційного розвитку, але й розробити відповідні корекційні заходи для покращення емоційної саморегуляції.

5) *Авторська анкета* розроблена для збору додаткової інформації про сімейну ситуацію підлітків та їхнє суб'єктивне сприйняття стилю взаємин у сім'ї (Додаток Д). Анкета включала питання, що стосуються емоційної підтримки, комунікації, конфліктів, правил/меж та характеру контролю в родині. Підлітки мали змогу поділитися своїми враженнями щодо того, як вони сприймають свою роль у родині, наскільки відкритими є стосунки з батьками, а також вказати, як часто виникають конфлікти та як вони вирішуються. Результати цієї анкети допомагають більш детально зрозуміти, як сімейна ситуація та взаємини між батьками і дітьми впливають на емоційний інтелект підлітків і їх здатність до соціальної адаптації.

Дослідження проводилося у груповій формі для підлітків (у класному приміщенні/кабінеті психолога) та індивідуально або дистанційно для батьків (за домовленістю). Учасники отримували стандартизовані інструкції. Заповнення методик здійснювалося у зручному для респондентів форматі з

обов'язковим забезпеченням анонімності. Середній час виконання методик становив орієнтовно:

підлітки: 15-20 хв (ЕМІн + анкета);

батьки: 25-30 хв (3 методики).

### 3) Аналітико-інтерпретаційний етап

На завершальному етапі здійснювалася обробка та аналіз результатів дослідження:

- первинна обробка (підрахунок балів за ключами методик);
- формування індивідуальних профілів за шкалами;
- узагальнення результатів за вибіркою;
- аналіз взаємозв'язку між показниками стилю сімейного виховання та компонентами емоційного інтелекту підлітків;
- формулювання висновків та підготовка практичних рекомендацій для батьків.

Для перевірки гіпотези у роботі було визначено наступні змінні, зокрема:

1) *незалежна змінна* включає характеристики стилю сімейного виховання / батьківського ставлення та установок (за результатами методик Варги–Століна, PARI, Сафіної);

2) *залежна змінна* визначає рівень сформованості емоційного інтелекту підлітків (загальний показник та шкали «ЕМІн»: розуміння/управління власними емоціями, розуміння/управління емоціями інших);

3) *контекстні (додаткові) змінні* досліджують склад сім'ї, інтенсивність спілкування з батьками, суб'єктивна оцінка підтримки, частота конфліктів, наявність сімейних правил і меж (за авторською анкетною).

Таким чином, в процесі проведення емпіричного дослідження дотримано етичних принципів психологічної науки, зокрема:

- добровільність участі;
- інформованість респондентів щодо мети та умов участі;

- конфіденційність і анонімність результатів;
- коректність формулювання запитань та недопущення психологічного тиску.

## 2.2 Аналіз стилів сімейного виховання в сім'ях підлітків

Дослідження стилів сімейного виховання серед підлітків було проведено на вибірці з 30 батьків або законних представників підлітків, що дало змогу отримати узагальнене уявлення про особливості виховних підходів у сучасних сім'ях. Для збору емпіричних даних було використано комплекс психодіагностичних методик, які доповнюють одна одну та забезпечують більш повне й об'єктивне вивчення досліджуваної проблеми. Зокрема, застосовано Опитувальник батьківського ставлення (А. Я. Варга, В. В. Столін), який дозволяє визначити емоційне ставлення батьків до дитини, рівень прийняття або відторгнення, а також особливості взаємодії у сім'ї. Також була використана методика PARI (Е. Шеффер, Р. Белл), що спрямована на виявлення типових установок батьків щодо виховання та їхнього впливу на поведінку і розвиток дитини, а також методика «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості» (адаптована Н. Я. Сафіною), яка дає змогу глибше проаналізувати виховні орієнтації та їх психологічні наслідки.

Застосування зазначених методик у сукупності дало можливість оцінити різні аспекти взаємодії батьків з дітьми, включаючи рівень контролю, емоційної підтримки, ступінь відкритості у спілкуванні, схильність до співпраці або домінування, а також прояви схвалення чи відкидання дитини. Крім того, дослідження дозволило простежити, яким чином батьківські установки впливають на формування поведінкових стратегій підлітків, їхню самооцінку, рівень тривожності та здатність до соціальної адаптації. Отримані результати можуть бути використані для подальшого аналізу взаємозв'язку між стилем сімейного виховання та розвитком емоційного інтелекту підлітків, а також для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації виховного процесу в родині.

Розподіл стилів виховання серед батьків був визначений за допомогою Опитувальника батьківського ставлення (А. Я. Варга, В. В. Столін), який виявив, що демократичний стиль виховання є найбільш поширеним в родинх підлітків, в той час як авторитарний стиль зустрічається менш часто, а ліберальний стиль – є найменш поширеним, що дозволяє зробити попередній висновок про переважання відкритих і співпрацівницьких взаємин в родинх підлітків, що брали участь в дослідженні (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл стилів сімейного виховання серед батьків підлітків за результатами Опитувальника батьківського ставлення (А. Я. Варга, В. В. Столін)

Стиль виховання	Кількість сімей (N = 30)	Відсоток від загальної вибірки (%)
Демократичний	16	53,3%
Авторитарний	9	30%
Ліберальний	5	16,7%

Результати дослідження, представлені в табл. 2.1, свідчать про те, що більшість батьків підлітків, що брали участь у дослідженні, дотримуються демократичного стилю виховання (53,3%), що вказує на переважання відкритого спілкування, емоційної підтримки та активної участі батьків у житті своїх дітей. У таких родинх батьки схильні до взаємоповаги та підтримки самостійності своїх дітей, що позитивно впливає на емоційний розвиток підлітків, забезпечуючи їхню здатність до саморегуляції та соціальних навичок.

Авторитарний стиль виховання зустрічається в 30% родин, що також є значним показником. Такий стиль характеризується жорстким контролем, встановленням чітких правил і вимог без великої емоційної підтримки та гнучкості. Батьки, що виховують дітей в авторитарному стилі, частіше застосовують строгі методи впливу, що може обмежувати емоційну відкритість дітей і призводити до труднощів у розвитку емоційного інтелекту. Ліберальний

стиль виховання виявився найменш поширеним (16,7%), що свідчить про надання дітям більшої свободи при обмеженому контролі з боку батьків, що може призвести до нестабільності в емоційному розвитку дітей, оскільки вони не отримують достатнього рівня підтримки та структури.

Дані, представлені на рис. 2.1, підтверджують, що демократичний стиль виховання є найбільш поширеним серед батьків, що брали участь у дослідженні.



Рис. 2.1 Розподіл стилів сімейного виховання серед батьків підлітків

Для оцінки рівня емоційного інтелекту підлітків використовувався опитувальник «ЕМІн», що дозволяє виміряти рівень самоусвідомлення, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок підлітків (табл. 2.2). Результати цієї методики показали, що підлітки з демократичних сімей мають значно вищі бали за всіма шкалами емоційного інтелекту. Вони краще розуміють свої емоції, вміють їх контролювати, а також демонструють високий рівень емпатії та соціальних навичок у порівнянні з підлітками, що виховуються в інших типах родин.

Таблиця 2.2

Рівень емоційного інтелекту підлітків залежно від стилю сімейного виховання за результатами Методики PARI (Е. Шеффер, Р. Белл)

Стиль виховання	Середній бал за шкалою контролю	Середній бал за шкалою домінування	Середній бал за шкалою опіки	Середній бал за шкалою тривожності за дитину
Демократичний	8,4	7,9	8,3	8,5
Авторитарний	5,5	6,3	4,8	5,9
Ліберальний	7,1	6,7	6,9	7,0

Підлітки, які виховуються в демократичних родинах, мають найвищі показники за всіма шкалами, що свідчить про позитивний вплив емоційної підтримки та контролю з боку батьків. Зокрема, середній бал за шкалою контролю становить 8,4, за шкалою домінування – 7,9, за шкалою опіки – 8,3, а за шкалою тривожності за дитину – 8,5, що вказує на високий рівень емоційної підтримки, баланс між контролем і свободою, а також на емоційну стабільність підлітків.

Авторитарні родини демонструють значно нижчі показники, особливо за шкалою опіки, де середній бал становить лише 4,8, що вказує на недостатню емоційну підтримку та високий рівень контролю з боку батьків. Вони також мають середній бал 5,5 за шкалою контролю, що свідчить про домінування в сімейних відносинах, і 6,3 за шкалою домінування. Підлітки в таких родинах мають менший рівень саморегуляції і більшу емоційну нестабільність. У ліберальних родинах результати показують середні значення: середній бал за шкалою контролю – 7,1, за шкалою домінування – 6,7, за шкалою опіки – 6,9, і за шкалою тривожності за дитину – 7,0. Дані показники вказують на певну свободу у вираженні емоцій, але без достатньої емоційної підтримки і структури для розвитку емоційної саморегуляції.

Результати, представлені на рис. 2.2, показують, що підлітки з демократичних родин мають найвищі бали за всіма шкалами, що свідчить про

високий рівень емоційного інтелекту, тоді як підлітки з авторитарних родин мають значно нижчі результати, особливо за шкалою опіки.

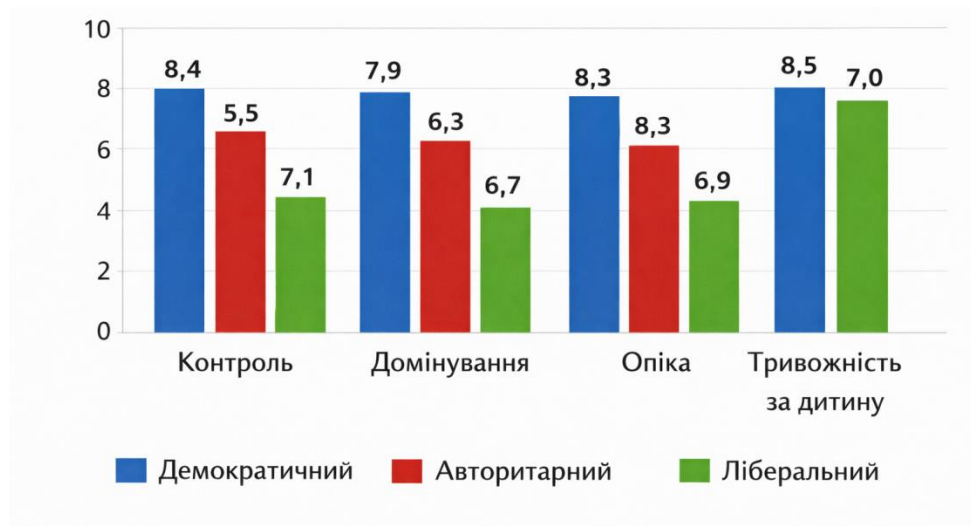


Рис. 2.2 Рівень емоційного інтелекту підлітків залежно від стилю сімейного виховання за результатами Методики PARI (Е. Шеффер, Р. Белл)

Згідно з результатами методики «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості», підлітки, що виховуються в демократичних сім'ях, мають найвищі показники підтримки, схвалення та емоційної відкритості, що позитивно позначається на їх здатності до саморегуляції та розвитку емоційного інтелекту (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівень емоційного інтелекту підлітків залежно від стилю сімейного виховання за результатами Методики «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості» (адаптована Н. Я. Сафіною)

Стиль виховання	Середній бал за шкалою підтримки	Середній бал за шкалою схвалення/відкидання	Середній бал за шкалою контролю	Середній бал за шкалою впливу на ціннісні орієнтації
Демократичний	8,6	8,4	8,3	8,7
Авторитарний	5,7	5,8	6,1	5,9

Стиль виховання	Середній бал за шкалою підтримки	Середній бал за шкалою схвалення/відкидання	Середній бал за шкалою контролю	Середній бал за шкалою впливу на ціннісні орієнтації
Ліберальний	7,2	7,1	7,3	7,5

Підлітки, які виховуються в демократичних родинах, мають найвищі середні показники за всіма шкалами, що вказує на значну емоційну підтримку та схвалення з боку батьків. Зокрема, середній бал за шкалою підтримки становить 8,6, за шкалою схвалення/відкидання – 8,4, за шкалою контролю – 8,3, а за шкалою впливу на ціннісні орієнтації – 8,7, що вказує на те, що демократичний стиль виховання сприяє розвитку емоційної саморегуляції та високої здатності до самосвідомлення в підлітків.

У авторитарних родинах показники значно нижчі, що свідчить про обмежену емоційну підтримку та схвалення, а також жорсткий контроль з боку батьків. Середній бал за шкалою підтримки становить лише 5,7, за шкалою схвалення/відкидання – 5,8, за шкалою контролю – 6,1, а за шкалою впливу на ціннісні орієнтації – 5,9, що вказує на те, що авторитарний стиль виховання знижує рівень емоційного інтелекту підлітків, оскільки обмежує їхню здатність до самовираження і емоційної стабільності. Ліберальний стиль виховання демонструє проміжні результати, що вказує на певну свободу для підлітків у вираженні емоцій, але недостатньо стабільну підтримку та контроль для розвитку емоційної саморегуляції. Середні показники для ліберальних родин: 7,2 за шкалою підтримки, 7,1 за шкалою схвалення/відкидання, 7,3 за шкалою контролю та 7,5 за шкалою впливу на ціннісні орієнтації.

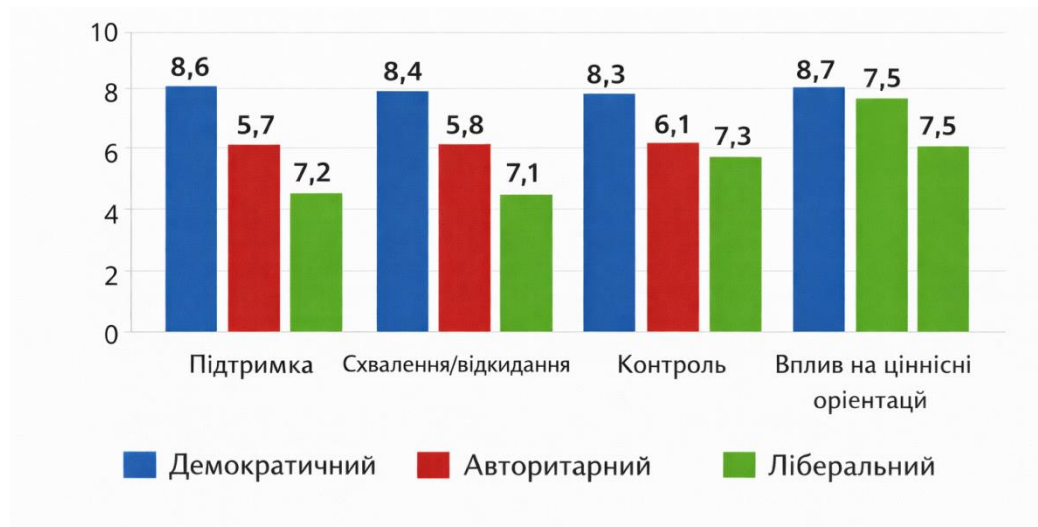


Рис. 2.3. Рівень емоційного інтелекту підлітків залежно від стилю сімейного виховання за результатами Методики «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості» (адаптована Н. Я. Сафіною)

Аналіз матриці кореляції, наведеної в табл. 2.4, показує, що демократичний стиль виховання демонструє найбільш сильні кореляції з рівнем емоційного інтелекту підлітків.

Таблиця 2.4

Матриця кореляції між стилями сімейного виховання та рівнем емоційного інтелекту підлітків

	Контроль	Домінування	Опіка	Тривожність за дитину	Підтримка	Схвалення/відкидання	Ціннісні орієнтації
Демократичний стиль	0.85	0.78	0.83	0.79	0.91	0.87	0.88
Авторитарний стиль	0.50	0.55	0.48	0.52	0.61	0.58	0.59
Ліберальний стиль	0.70	0.65	0.72	0.68	0.74	0.72	0.71
Контроль	1.00	0.78	0.82	0.75	0.85	0.83	0.84
Домінування	0.78	1.00	0.77	0.72	0.80	0.79	0.81
Опіка	0.82	0.77	1.00	0.79	0.88	0.84	0.85
Тривожність за дитину	0.75	0.72	0.79	1.00	0.77	0.74	0.76

	Контроль	Домінування	Опіка	Тривожність за дитину	Підтримка	Схвалення/відкидання	Ціннісні орієнтації
Підтримка	0.85	0.80	0.88	0.77	1.00	0.90	0.92
Схвалення/відкидання	0.83	0.79	0.84	0.74	0.90	1.00	0.95
Ціннісні орієнтації	0.84	0.81	0.85	0.76	0.92	0.95	1.00

Найвища кореляція спостерігається між підтримкою та ціннісними орієнтаціями (0.92) та між підтримкою та схваленням/відкиданням (0.90), що свідчить про те, що в демократичних родинах високий рівень емоційної підтримки й схвалення сприяє розвитку емоційного інтелекту підлітків, їх здатності до саморегуляції, а також формуванню стабільних ціннісних орієнтацій.

Для авторитарних родин спостерігається помірна кореляція між шкалами, такими як контроль (0.61) і підтримка (0.61), що вказує на те, що хоча авторитарні батьки можуть застосовувати жорсткий контроль, вони все ж надають певну підтримку своїм дітям. Однак, цей стиль виховання знижує рівень емоційного інтелекту підлітків через жорсткі обмеження та меншу емоційну відкритість, що видно з низької кореляції між шкалою опіки (4,8) і загальними показниками емоційної підтримки.

Ліберальний стиль виховання показує середні кореляційні значення (0.70 - 0.74), що свідчить про певну свободу в емоційній виразності дітей, але без достатнього рівня контролю й стабільної підтримки з боку батьків, що є причиною того, що підлітки, виховані в ліберальних родинах, демонструють відносно високі показники за шкалою підтримки (7,2) та ціннісними орієнтаціями (7,5), але все ж мають менш виражену здатність до саморегуляції

та емоційної стабільності в порівнянні з підлітками, вихованими в демократичних родин.

Кореляційний аналіз між різними шкалами стилів сімейного виховання та рівнем розвитку емоційного інтелекту підлітків вказує на суттєву роль емоційної підтримки, прийняття та схвалення з боку батьків у формуванні здатності підлітків до емоційної саморегуляції. Отримані результати свідчать про те, що підлітки, які зростають у середовищі, де панує довіра, відкритість і позитивне підкріплення, демонструють вищий рівень усвідомлення власних емоцій, краще справляються зі стресовими ситуаціями та мають більш розвинені навички міжособистісної взаємодії. Натомість дефіцит емоційної підтримки або переважання авторитарних чи байдужих стилів виховання може негативно впливати на формування емоційної сфери, знижуючи рівень самоконтролю та здатність до емпатії.

Особливо значущими є виявлені високі кореляційні показники, пов'язані з демократичним стилем виховання, який передбачає поєднання вимогливості з повагою до особистості дитини, її думок і почуттів. Такий стиль створює оптимальні умови для розвитку емоційної стабільності, формування адекватної самооцінки, підвищення рівня самосвідомості та вдосконалення соціальних навичок підлітків. У межах демократичного підходу дитина має можливість відкрито висловлювати свої емоції, отримувати підтримку та конструктивний зворотний зв'язок, що сприяє гармонійному розвитку її емоційного інтелекту. Таким чином, результати аналізу підтверджують, що саме збалансований, емоційно підтримуючий стиль сімейного виховання є одним із ключових чинників формування психологічно зрілої та соціально адаптованої особистості.

### 2.3 Дослідження рівня емоційного інтелекту підлітків та його зв'язку зі стилем сімейного виховання

Для дослідження рівня емоційного інтелекту підлітків використовувалися різні методики, зокрема опитувальник «ЕмІн» (українськомовна адаптація О. Верітової, 2019) та авторське опитування. Обидва інструменти дозволяють отримати детальну картину емоційного розвитку підлітків та його зв'язку з особливостями стилю сімейного виховання. За результатами опитування було виявлено цікаві взаємозв'язки між рівнем емоційного інтелекту та стилем виховання в родині підлітків (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою «ЕмІн» (українськомовна адаптація О. Верітової)

Стиль виховання	Середній бал за шкалою самоусвідомлення	Середній бал за шкалою саморегуляції	Середній бал за шкалою емпатії	Середній бал за шкалою соціальних навичок
Демократичний	8,6	8,3	8,7	8,5
Авторитарний	5,9	6,1	5,5	5,8
Ліберальний	7,3	7,0	7,2	7,4

Результати опитувальника «ЕмІн» показали значні відмінності в рівні емоційного інтелекту підлітків залежно від стилю сімейного виховання. Підлітки, виховані в демократичних родині, продемонстрували найвищі показники за всіма шкалами емоційного інтелекту, зокрема за шкалою емпатії (8,7) та соціальних навичок (8,5), що вказує на високий рівень здатності розуміти й управляти своїми емоціями, а також взаємодіяти з іншими людьми в соціальних контекстах. Відповідно, цей стиль виховання сприяє розвитку емоційної зрілості та соціальних компетенцій підлітків.

Натомість авторитарний стиль виховання мав низькі показники, особливо за шкалою емпатії (5,5) та соціальних навичок (5,8), що свідчить про обмежену

здатність підлітків розпізнавати емоції інших людей і взаємодіяти в соціальних ситуаціях. Отримані результати вказують на негативний вплив жорсткого контролю та відсутності емоційної підтримки на емоційний розвиток підлітків. Ліберальний стиль виховання показав проміжні результати, зокрема середній бал за шкалою соціальних навичок склав 7,4, що свідчить про певний рівень здатності підлітків до соціальної адаптації, але без достатнього емоційного розвитку та підтримки.

Рис. 2.4 надає наочне порівняння рівня емоційного інтелекту підлітків залежно від стилю виховання, де підлітки з демократичних родин мають найвищі показники за всіма шкалами.

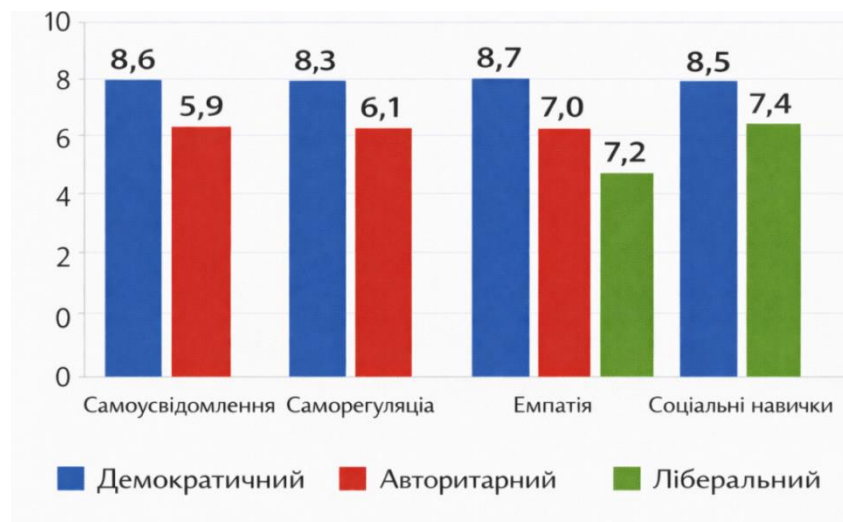


Рис. 2.4 Рівень емоційного інтелекту підлітків залежно від стилю сімейного виховання за результатами опитувальника «ЕМІн»

Результати авторського опитування вказують на важливі аспекти, що характеризують взаємодію підлітків з батьками залежно від стилю сімейного виховання (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати дослідження за авторським опитуванням

Стиль виховання	Середній бал за шкалою емоційної підтримки	Середній бал за шкалою комунікації	Середній бал за шкалою конфліктів	Середній бал за шкалою правил і меж
Демократичний	8,5	8,3	6,7	8,4
Авторитарний	5,2	5,4	7,8	5,6
Ліберальний	6,9	7,2	7,3	6,5

Підлітки з демократичних родин мають найвищі показники за шкалою емоційної підтримки (8,5) та комунікації (8,3), що свідчить про наявність відкритих і підтримувальних взаємин у сім'ї, де батьки активно залучені в емоційний розвиток своїх дітей. Високий бал за шкалою правил і меж (8,4) вказує на збалансований підхід у вихованні, де є чіткі межі, але з одночасною емоційною підтримкою та свободою для розвитку особистості.

Авторитарні родини демонструють значно нижчі показники за шкалою емоційної підтримки (5,2) та комунікації (5,4), що свідчить про жорсткість і обмеження в емоційному спілкуванні між батьками і дітьми. Високий бал за шкалою конфліктів (7,8) вказує на наявність емоційної напруги в родині, що може мати негативний вплив на емоційний розвиток підлітків. Знижені показники за шкалою правил і меж (5,6) також свідчать про нестабільність і непередбачуваність виховного процесу в таких родин.

Ліберальний стиль виховання виявився проміжним, з більш високими показниками, ніж у авторитарних родин, але з меншими результатами, ніж у демократичних. Середній бал за шкалою емоційної підтримки (6,9) і комунікації (7,2) показує наявність певної емоційної свободи, але без достатнього рівня підтримки і взаємодії. За шкалою конфліктів (7,3) цей стиль виховання має середні показники, що вказує на наявність певної емоційної напруги в родині, але з меншими конфліктами, ніж у авторитарних родин.

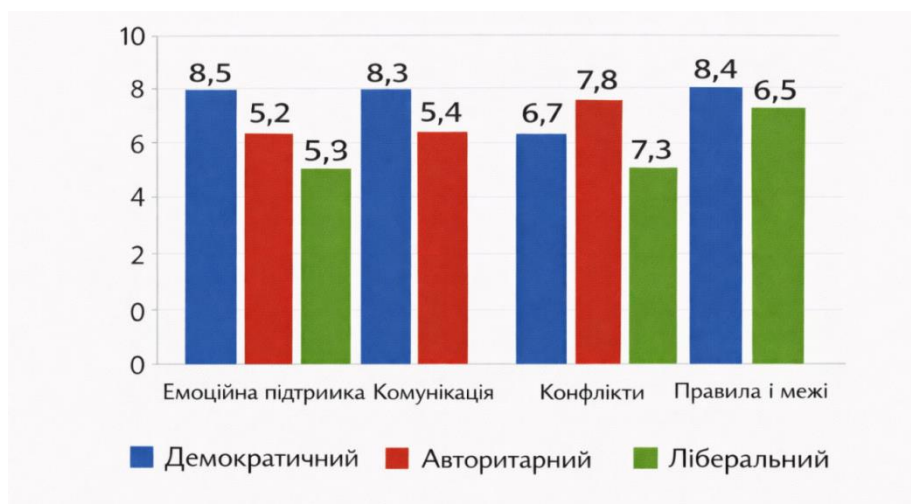


Рис. 2.5 Рівень емоційного інтелекту підлітків за результатами авторського опитування

Результати проведеного дослідження, узагальнені у відповідних таблицях та графічних матеріалах, наочно демонструють наявність чіткої та статистично значущої кореляції між стилем сімейного виховання та рівнем розвитку емоційного інтелекту підлітків. Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що характер взаємодії в родині безпосередньо впливає на формування ключових емоційних і соціальних компетенцій дитини. Зокрема, підлітки, які виховуються в умовах демократичного стилю, показали найвищі результати за всіма досліджуваними шкалами емоційного інтелекту, серед яких самоусвідомлення, здатність до саморегуляції, рівень емпатії та сформованість соціальних навичок. Це свідчить про те, що відкрите спілкування, емоційна підтримка, довіра та розумний баланс між контролем і свободою створюють сприятливе середовище для розвитку емоційної зрілості та впевненості у собі.

Водночас підлітки, які виховуються в авторитарних родинах, продемонстрували суттєво нижчі показники за більшістю шкал емоційного інтелекту, що вказує на обмежені можливості для емоційного самовираження та недостатній рівень підтримки з боку батьків. Надмірний контроль, жорсткі

вимоги та відсутність емоційної відкритості в таких сім'ях можуть призводити до підвищеної тривожності, зниження самооцінки та труднощів у встановленні міжособистісних контактів. Крім того, такі підлітки частіше стикаються з проблемами у розвитку емпатії та навичок конструктивного спілкування, що ускладнює їхню соціальну адаптацію. Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість гармонійного, підтримуючого сімейного середовища як ключового чинника формування високого рівня емоційного інтелекту та успішної інтеграції підлітка в суспільство.

## Висновки до розділу 2

В другому розділі кваліфікаційної роботи було представлено результати практичного дослідження особливостей взаємозв'язку стилів сімейного виховання та рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків на базі сімей учнів шкільного віку. Проведене емпіричне дослідження дозволило здійснити комплексний аналіз особливостей емоційного розвитку підлітків, виявити основні характеристики сімейного виховання та визначити ступінь їхнього впливу на формування емоційної сфери особистості.

У процесі дослідження було здійснено діагностику рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків, а також проаналізовано особливості стилів сімейного виховання, що переважають у досліджуваних сім'ях. Отримані результати засвідчили, що рівень розвитку емоційного інтелекту безпосередньо пов'язаний із характером емоційної взаємодії в родині, рівнем підтримки з боку батьків, особливостями комунікації між членами сім'ї та загальним психологічним кліматом сімейного середовища.

Аналіз емпіричних даних підтвердив, що підлітки, які виховуються в умовах демократичного стилю сімейного виховання, демонструють вищий рівень розвитку емоційної самосвідомості, здатності до саморегуляції, емпатії та ефективної соціальної взаємодії. Такі сім'ї характеризуються відкритістю у спілкуванні, взаємною повагою, підтримкою та створенням сприятливих умов для вільного вираження емоцій і переживань. Натомість у сім'ях, де переважає авторитарний стиль виховання, у підлітків частіше спостерігаються труднощі у вираженні власних емоцій, підвищений рівень тривожності, недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції та складнощі у побудові міжособистісних відносин.

Крім того, результати дослідження показали, що надмірна поблажливість або недостатній рівень батьківського контролю також можуть негативно впливати на формування емоційного інтелекту, оскільки у таких умовах підлітки нерідко виявляють труднощі у розвитку відповідальності, самоконтролю та усвідомленого ставлення до власних емоційних реакцій.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що стиль сімейного виховання є одним із визначальних чинників розвитку емоційного інтелекту підлітків. Саме особливості батьківської взаємодії, рівень емоційної підтримки, атмосфера довіри та характер сімейного спілкування формують основу для становлення емоційної зрілості особистості. Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на підвищення психологічної культури батьків, оптимізацію стилів сімейного виховання та створення сприятливих умов для гармонійного емоційного розвитку підлітків.

## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ У СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ**

### **3.1 Основні напрями розвитку емоційного інтелекту підлітків у сім'ї**

Для розвитку емоційного інтелекту підлітків у сім'ї важливою складовою є формування емоційної чутливості та емпатії. Такі навички є основою для взаєморозуміння та взаємодії підлітків із іншими людьми. Емоційна чутливість дозволяє підліткам бути більш уважними до своїх емоцій та емоцій оточуючих, а емпатія дає змогу виявляти співчуття і розуміння стосовно інших. Роль батьків у цьому процесі є надзвичайно важливою. Батьки повинні бути відкритими до емоцій своїх дітей, виявляти розуміння їхніх почуттів і активно підтримувати емоційну відкритість, що може включати в себе практики відкритих розмов про емоції, показуючи приклади того, як правильно виражати свої почуття в різних ситуаціях. Завдяки такій підтримці підлітки не лише навчаються краще розуміти свої емоції, але й можуть створювати більш здорові та гармонійні стосунки з іншими людьми [6, с. 10–15]. Формування емоційної чутливості та емпатії в родині значною мірою сприяє розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Розвиток емоційної чутливості є передумовою для розвитку емпатії, адже саме вміння усвідомлювати свої емоції створює основи для сприймання та розуміння емоцій інших людей. Якщо батьки вчать дітей чутливо реагувати на емоції інших, підлітки здатні більш глибоко сприймати переживання своїх ровесників, розуміти, що відчувають інші, і з відповідальністю ставитися до своїх вчинків щодо них. У цьому контексті дуже важливою є здатність батьків бути емоційно доступними, надавати емоційну підтримку в моменти потреби і не лише реагувати на емоції дітей, але й формувати у них позитивні способи вираження своїх почуттів [8, с. 100–101]. Підлітки, які виховуються в таких

сім'ях, зазвичай більш емоційно зрілі, чутливі до потреб інших і здатні до створення здорових міжособистісних стосунків.

Другим важливим напрямом розвитку емоційного інтелекту є навички емоційної саморегуляції - як здатність підлітка контролювати свої емоційні реакції, зокрема в стресових ситуаціях. У сім'ї батьки є першими моделями поведінки, тому вони повинні демонструвати приклади ефективного управління своїми емоціями. Наприклад, вони можуть показувати, як справлятися з розчаруванням або стресом, застосовуючи різні методи, такі як дихальні техніки або емоційну відстороненість, що сприятиме розвитку саморегуляції у дітей. Підлітки, що спостерігають за такою поведінкою своїх батьків, мають більше шансів успішно адаптувати ці стратегії для себе, що допомагає їм у складних соціальних ситуаціях. Крім того, для розвитку саморегуляції батьки можуть навчати дітей визначати свої емоційні стани і використовувати методи для їхньої зміни, такі як позитивне мислення чи прогресивне розслаблення [7, с. 145–149]. Уміння керувати своїми емоціями допомагає підліткам не тільки справлятися зі стресом, але й уникати імпульсивних і непродуманих вчинків, що є одним із важливих аспектів для емоційного розвитку.

Саморегуляція також включає здатність відкладати негайне задоволення або імпульсивну реакцію на емоційний стимул, що є необхідним для успішного соціального і академічного розвитку підлітків. У сім'ї батьки можуть допомогти підліткам розвивати цю навичку, встановлюючи чіткі, але гнучкі межі та допомагаючи дитині усвідомити, коли і чому важливо контролювати свої емоції. Важливо, щоб батьки активно брали участь у навчанні дітей ефективним стратегіям саморегуляції, а не лише поклалися на їхнє власне вміння справлятися з емоціями, що включає навчання методам зниження рівня стресу, відпочинку, а також використання когнітивних стратегій для боротьби з негативними емоціями, такими як тривога чи агресія [6, с. 10–15]. Систематичний підхід до розвитку цих навичок у сім'ї дозволяє підліткам бути

більш стабільними в емоційному плані і підвищує їх здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми.

Не менш важливою складовою розвитку емоційного інтелекту є підтримка емоційного контакту між батьками та дітьми. Емоційний контакт є основою для розвитку емоційної підтримки і забезпечення відкритого спілкування в родині. Коли підлітки відчують підтримку та розуміння з боку батьків, вони мають більші шанси для розвитку емоційної стабільності та саморегуляції. Батьки, які активно проявляють емоційну відкритість, створюють комфортне середовище для своїх дітей, де вони можуть вільно виражати свої почуття і переживання. У свою чергу, підлітки, які виховуються в таких умовах, здатні краще регулювати свої емоції, ефективно вирішувати конфлікти та будувати здорові стосунки з оточенням [8, с. 100–101].

Зміцнення емоційного контакту між батьками та дітьми дозволяє не лише покращити емоційну атмосферу в родині, але й є важливим кроком у розвитку емпатії та соціальних навичок. Підлітки, які отримують емоційну підтримку та розуміння від своїх батьків, мають більш високий рівень емоційної інтелігентності і здатні краще взаємодіяти з оточуючими. Вони вчаться розуміти та підтримувати емоційні потреби інших, що є важливою складовою для розвитку гармонійних міжособистісних стосунків у майбутньому. Підтримка емоційного контакту між батьками та дітьми також створює сприятливі умови для розвитку самоусвідомлення, саморегуляції та емпатії, що дозволяє підліткам бути більш успішними в соціальному та емоційному плані [7, с. 145–149].

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту підлітків у сім'ї постає як складний, динамічний і багатогранний процес, що охоплює не лише формування емоційної чутливості та здатності до емпатії, але й цілеспрямований розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення

власних почуттів і підтримку стабільного емоційного контакту між батьками та дітьми. У межах цього процесу важливу роль відіграють такі аспекти, як довіра, взаємоповага, відкритість у спілкуванні та готовність батьків бути емоційно доступними для дитини. Саме через щоденну взаємодію, обговорення переживань і спільне вирішення труднощів підлітки навчаються розуміти свої емоції, керувати ними та адекватно реагувати на різні життєві ситуації.

Кожен із зазначених напрямів тісно взаємопов'язаний і взаємодіє між собою, створюючи цілісну систему, яка забезпечує підліткам емоційну стійкість, внутрішню рівновагу, здатність до самоконтролю та побудову гармонійних міжособистісних стосунків. Підтримка з боку батьків, заохочення до відкритого вираження почуттів, а також активне залучення до розвитку емоційної сфери дитини сприяють формуванню високого рівня емоційної компетентності. У свою чергу, це допомагає підліткам більш ефективно адаптуватися до різноманітних соціальних і особистісних викликів, знижує рівень тривожності та підвищує впевненість у власних силах. Отже, сім'я виступає ключовим середовищем, у якому закладаються основи емоційного благополуччя та успішного особистісного розвитку підлітка.

### **3.2 Практичні рекомендації для батьків щодо оптимізації стилю сімейного виховання**

Розвиток емоційного інтелекту підлітків є одним із ключових і найбільш значущих аспектів їхнього соціального, емоційного та особистісного становлення, оскільки саме в цьому віковому періоді активно формуються базові механізми самосвідомості, саморегуляції та взаємодії з іншими людьми. Емоційний інтелект визначає здатність підлітка розуміти власні переживання, розпізнавати емоції інших, адекватно реагувати на різні життєві ситуації та будувати ефективні міжособистісні стосунки. Його розвиток безпосередньо впливає на рівень соціальної адаптації, успішність навчання, якість спілкування та загальний психологічний добробут особистості. Саме тому формування емоційного інтелекту розглядається як важливе завдання сім'ї, школи та всього соціального оточення підлітка.

Важливими етапами цього процесу є поступове формування емоційної чутливості, розвиток здатності до емпатії, удосконалення навичок емоційної саморегуляції, а також підтримка стабільного та довірливого емоційного контакту між батьками та дітьми. Кожен із цих компонентів відіграє окрему, але взаємопов'язану роль у становленні емоційно зрілої особистості. Емоційна чутливість дозволяє підлітку краще усвідомлювати власні внутрішні стани, емпатія сприяє розумінню почуттів інших людей, а саморегуляція допомагає контролювати імпульсивні реакції та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. У свою чергу, емоційний контакт із батьками створює безпечне середовище, у якому підліток може вільно висловлювати свої переживання, отримувати підтримку та навчатися ефективним моделям поведінки. Розглянемо ці напрямки детальніше, щоб глибше зрозуміти їхню роль у формуванні емоційного інтелекту підлітків.

Формування емоційної чутливості та емпатії у підлітків є основою для розвитку здатності розуміти та враховувати почуття інших людей. Батьки відіграють важливу роль у цьому процесі, адже їхнє ставлення до емоцій дитини та вміння виражати свої почуття є прикладом для підлітка. Важливо, щоб батьки демонстрували емоційну чутливість до потреб і переживань дитини, активно слухали і підтримували її в моменти емоційних труднощів, що сприяє розвитку в дитини здатності правильно оцінювати емоції інших людей, що є необхідним для розвитку її емпатії [8, с. 34].

Розвиток навичок емоційної саморегуляції є другим важливим напрямом у розвитку емоційного інтелекту підлітка. Саморегуляція включає здатність підлітка управляти своїми емоціями, зберігати спокій в стресових ситуаціях, а також знаходити конструктивні способи вирішення проблем. Батьки повинні навчати дітей, як справлятися з негативними емоціями, використовувати методи релаксації та інші стратегії для контролю емоцій. Саме в родинному середовищі підлітки здобувають перші навички самоконтролю через практику і приклад своїх батьків [12, с. 56].

Підтримка емоційного контакту між батьками та дітьми також є важливою складовою розвитку емоційного інтелекту. Батьки, які активно взаємодіють з дітьми, підтримують відкриту комунікацію, створюють атмосферу безпеки та довіри, дають можливість дітям висловлювати свої почуття. Така емоційна підтримка допомагає підліткам формувати правильне сприйняття власних емоцій і сприяє розвитку їх емоційної стабільності. Відкрите спілкування між батьками і підлітками дозволяє краще зрозуміти переживання дитини, що, в свою чергу, сприяє розвитку її соціальних навичок [14, с. 78].

Демократичний стиль виховання в родині має найбільший вплив на розвиток емоційного інтелекту підлітка, адже він передбачає створення емоційно підтримуючого середовища для дитини. Такий стиль виховання дозволяє підліткам відчувати себе цінними і важливими членами родини, що

позитивно впливає на їхню самооцінку та емоційне благополуччя. Батьки, що використовують демократичний стиль виховання, активно залучають дітей до прийняття рішень, дають можливість висловлювати свої думки та емоції, що сприяє розвитку їх емоційної чутливості та емпатії до інших [15, с. 90].

Таблиця 3.1

## Рекомендації для батьків щодо демократичного стилю виховання

Напрями розвитку емоційного інтелекту	Рекомендації для батьків	Пояснення
Формування емоційної чутливості та емпатії	Підтримка відкритого діалогу, активне слухання та реагування на емоційні потреби підлітка. Залучення до обговорення почуттів та емоцій.	Батьки мають давати можливість підліткам виражати свої емоції, активно слухати їх і підтримувати їхні почуття, що дозволить дитині розвивати емоційну чутливість і емпатію.
Розвиток навичок емоційної саморегуляції	Навчання стратегіям самоконтролю, використання технік релаксації, допомога у знаходженні конструктивних способів вирішення конфліктів.	Важливо, щоб батьки демонстрували своїм прикладом, як справлятися з негативними емоціями та як конструктивно вирішувати конфлікти, що допомагає підліткам контролювати свої емоції.
Підтримка емоційного контакту між батьками та дітьми	Створення атмосфери довіри та емоційної підтримки, заохочення відкритої комунікації, участь у житті підлітка, підтримка при труднощах.	Батьки повинні бути доступними для емоційного контакту, підтримувати відкритість і зберігати взаємну довіру, особливо в періоди емоційних труднощів підлітка.
Створення умов для розвитку соціальних навичок	Заохочення активної участі підлітка в соціальних заходах, розвиток комунікативних навичок, взаємодія з однолітками та дорослими.	Підлітки мають можливість навчатися соціальним навичкам через активне спілкування з іншими людьми. Батьки можуть організовувати для цього відповідні ситуації.
Активне залучення до прийняття рішень	Дозволяти підлітку бути частиною процесу прийняття рішень у родині, обговорювати важливі питання.	Важливо, щоб батьки брали підлітка до участі в прийнятті сімейних рішень, що зміцнює почуття значущості та відповідальності у дитини.
Підвищення самооцінки і впевненості в собі	Постійно підтримувати позитивні досягнення підлітка, визнавати його успіхи і мотивувати до	Батьки повинні виявляти позитивне ставлення до досягнень дитини, хвалити за старання і створювати умови для

Напрями розвитку емоційного інтелекту	Рекомендації для батьків	Пояснення
	подальших досягнень.	самовираження, що сприяє розвитку самооцінки.
Створення умов для конструктивного вирішення конфліктів	Підлітки повинні бачити, як батьки справляються з конфліктами мирним шляхом, заохочувати до розв'язання конфліктів через переговори.	Демонстрація підліткам ефективних стратегій вирішення конфліктів дає можливість навчитися мирно вирішувати спори та підтримувати емоційну стабільність.
Інтеграція емоційного та когнітивного розвитку	Заохочення до обміну думками і відчуттями в процесі навчання, інтеграція емоційних і когнітивних процесів у побуті.	Важливо, щоб батьки не тільки підтримували емоційну сторону, а й заохочували до розвитку розумових здібностей підлітка, обговорюючи питання, які цікаві і емоційно важливі для нього.
Гнучкість у вихованні	Надання підлітку свободи вибору в межах дозволеного, підтримка в разі необхідності та адаптація підхід до зміни життєвих умов.	Батьки повинні виявляти гнучкість у своєму стилі виховання, даючи підліткам простір для самовираження, що сприяє розвитку їх емоційної і соціальної зрілості.

Таким чином, демократичний стиль виховання є важливим фактором розвитку емоційного інтелекту підлітків, оскільки він сприяє формуванню у них емоційної чутливості, здатності до саморегуляції та високого рівня соціальних навичок. Батьки, що використовують цей стиль, активно підтримують емоційний контакт із дітьми, що допомагає підліткам адаптуватися до змін у соціальному середовищі та вирішувати проблеми з мінімальним стресом.

Профілактика негативних стилів сімейного виховання є важливою складовою частиною розвитку здорових емоційних і соціальних навичок у підлітків, оскільки саме від якості сімейної взаємодії залежить формування їхньої особистості, самооцінки та здатності до конструктивного спілкування. Для цього використовуються різноманітні методи, методики, програми та тренінги, що допомагають батькам покращити взаємодію з дітьми та створити сприятливу атмосферу для розвитку емоційного інтелекту у родині. Зокрема,

ефективними є психолого-педагогічні консультації, сімейна терапія, тренінги батьківської компетентності, а також освітні програми, спрямовані на розвиток навичок активного слухання, емоційної підтримки та ненасильницького спілкування. Важливу роль відіграє підвищення обізнаності батьків щодо впливу різних стилів виховання на психоемоційний стан підлітків, що дозволяє своєчасно коригувати власну поведінку та уникати крайнощів, таких як надмірна суворість або вседозволеність. Крім того, профілактична робота передбачає формування у батьків умінь розпізнавати емоційні потреби дитини, підтримувати її в складних ситуаціях та сприяти розвитку самостійності й відповідальності. Не менш важливим є залучення підлітків до спільних сімейних активностей, що зміцнюють емоційний зв'язок між членами родини та сприяють формуванню довірливих відносин. Таким чином, систематична профілактика негативних стилів виховання сприяє гармонійному розвитку підлітків, підвищенню рівня їхньої емоційної зрілості та формуванню здорового психологічного клімату в сім'ї.

Одним із методів є психологічне консультування для батьків. За допомогою цього методу батьки можуть отримати інструменти для коригування стилю виховання та навчитися розпізнавати свої емоційні реакції на поведінку дитини. Програма "Сімейна терапія" допомагає сім'ям, що мають труднощі у взаємодії, покращити комунікацію та вирішити конфлікти без застосування авторитарних методів. Вона передбачає роботу з батьками та підлітками для розв'язання проблем у родинних стосунках.

Іншим корисним інструментом є тренінги з розвитку емоційної грамотності для батьків, які включають навчання вмінню керувати своїми емоціями, приймати відповідальність за свої вчинки та створювати сприятливі умови для емоційного розвитку дітей. Програми тренінгів типу «Емоційна компетентність батьків» допомагають батькам зрозуміти, як їхні емоції впливають на поведінку

дітей та як застосовувати демократичний стиль виховання для створення здорового емоційного клімату в родині.

Крім того, можна рекомендувати семінари для батьків на тему «Розвиток конструктивних стилів виховання». Такі семінари фокусуються на покращенні навичок вирішення конфліктів, розвитку емоційної саморегуляції та запобіганні авторитаризму в родинному вихованні.

Методика «Тренування батьківських навичок» – спрямована на розвиток у батьків навичок підтримки, ефективної комунікації та позитивного контролю за поведінкою дітей.

Методика «Простір для дитини» – дозволяє навчити батьків створювати для дітей умови для самовираження та розвитку емоційної незалежності.

Щоб не допустити авторитарного або ліберального стилю виховання, важливо застосовувати програми, що заохочують підвищення рівня емоційної підтримки та створення балансу між свободою і контролем. Програма «Батьківський підхід» допомагає зміцнити взаєморозуміння та гармонію між батьками та дітьми через практичні заняття з управління конфліктами, встановлення здорових меж і розвитку соціальних навичок.

Табл. 3.2 відображає основні методи та програми, які можуть допомогти батькам уникнути негативних стилів виховання, таких як авторитарний чи ліберальний, і застосовувати демократичний стиль, що сприяє розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Таблиця 3.2

Профілактика негативних стилів сімейного виховання через методи і програми

Метод/Програма	Опис	Цілі та завдання	Рекомендації для використання
Психологічне	Індивідуальні	Розпізнавання	Рекомендується

Метод/Програма	Опис	Цілі та завдання	Рекомендації для використання
консультування для батьків	консультації, що сприяють зміні стилю виховання	емоційних реакцій, коригування стилю виховання	батькам, що використовують жорсткі методи виховання
Програма "Сімейна терапія"	Програма для сімей, що мають труднощі у взаємодії	Покращення комунікації, зниження рівня конфліктності	Підходить для сімей з високим рівнем конфліктів або кризових ситуацій
Тренінг з розвитку емоційної грамотності	Тренінг для батьків на тему емоційної саморегуляції	Навчання батьків контролювати свої емоції, коригувати поведінку	Підходить для батьків, що мають труднощі з емоційним самоконтролем
Семінар "Розвиток конструктивних стилів виховання"	Навчання конструктивним методам виховання	Розвиток конструктивної комунікації, профілактика авторитаризму	Рекомендується для батьків, що використовують домінуючий стиль виховання
Методика "Тренування батьківських навичок"	Методика, що допомагає батькам розвивати навички емоційної підтримки	Підвищення емоційної компетентності батьків, розвиток позитивних моделей виховання	Рекомендується для всіх батьків, зокрема тих, хто відчуває труднощі в навчанні своїх дітей
Методика "Простір для дитини"	Навчання батьків створювати умови для розвитку дитини	Сприяння емоційному розвитку підлітків через свободу самовираження	Підходить для батьків, що часто застосовують контроль над дітьми
Програма "Батьківський підхід"	Програма, що допомагає зміцнити взаєморозуміння в родині	Розвиток балансу між свободою та контролем, вирішення конфліктів	Рекомендується для батьків, що мають труднощі з встановленням меж
Програма "Розвиток емоційної чутливості"	Програма для розвитку емоційної чутливості у батьків	Покращення емоційної чутливості, розвиток емпатії	Рекомендується для батьків, що мають схильність до байдужості чи дистанції в стосунках з дітьми

Отже, вищевикреслені рекомендації є важливими практичними інструментами для батьків, спрямованими на свідоме вдосконалення стилю

сімейного виховання та створення більш сприятливих умов для гармонійного розвитку особистості підлітка. Їх реалізація дозволяє не лише підвищити рівень емоційної чутливості дитини, але й сприяє формуванню стійких навичок саморегуляції, відповідального ставлення до власних емоційних станів та більш усвідомленого сприйняття емоцій інших людей. Завдяки цьому підлітки отримують можливість краще розуміти себе, адекватно реагувати на стресові ситуації та ефективніше взаємодіяти з соціальним оточенням.

Крім того, важливим аспектом є підтримка постійного емоційного контакту між батьками та дітьми, що передбачає відкритість у спілкуванні, готовність слухати та приймати переживання підлітка без осуду, а також створення атмосфери довіри та психологічної безпеки в сім'ї. Такий підхід сприяє зміцненню емоційного зв'язку між поколіннями, підвищує рівень взаєморозуміння та дозволяє своєчасно виявляти й вирішувати можливі труднощі у розвитку дитини. У сукупності ці рекомендації виступають важливим фактором підвищення якості сімейного виховання та ефективним засобом формування емоційно зрілої, соціально адаптованої та психологічно стійкої особистості підлітка.

### Висновки до розділу 3

В третьому розділі кваліфікаційної роботи було розроблено та обґрунтовано практичні рекомендації щодо оптимізації стилів сімейного виховання з метою розвитку емоційного інтелекту підлітків. Основну увагу було зосереджено на визначенні ефективних шляхів підвищення емоційної компетентності батьків, удосконалення сімейної взаємодії та створення сприятливого психологічного середовища для гармонійного емоційного розвитку підлітків.

У ході аналізу було встановлено, що розвиток емоційного інтелекту підлітків у сімейному середовищі є складним, багаторівневим і безперервним процесом, який передбачає цілеспрямоване формування здатності до усвідомлення власних емоцій, розвитку емпатії, оволодіння навичками саморегуляції та побудови конструктивної міжособистісної взаємодії. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від характеру взаємин між батьками та дітьми, стилю сімейного виховання, рівня емоційної відкритості у спілкуванні та готовності дорослих виступати прикладом емоційно зрілої поведінки.

Розроблені рекомендації були спрямовані на вдосконалення таких ключових аспектів сімейної взаємодії, як розвиток емоційної чутливості батьків до переживань підлітків, створення атмосфери довіри та взаємоповаги, підтримка відкритого емоційного діалогу, формування навичок конструктивного вираження почуттів та розвиток здатності до самоконтролю в емоційно напружених ситуаціях. Особливу увагу було приділено необхідності формування в сім'ї умов, за яких підліток може вільно висловлювати власні переживання, не боячись осуду чи нерозуміння, що є важливою передумовою розвитку емоційної самосвідомості та внутрішньої психологічної стійкості.

Проведений аналіз підтвердив, що підвищення рівня емоційної компетентності батьків сприяє формуванню у підлітків здатності до усвідомленого сприйняття власних емоційних станів, розвитку емпатії до інших людей, опанування навичок емоційної саморегуляції та конструктивного розв'язання конфліктів. Саме батьківська підтримка, уважність до емоційних потреб дитини та позитивний приклад емоційного реагування виступають важливими чинниками становлення емоційно зрілої особистості.

Було також визначено, що впровадження запропонованих рекомендацій сприяє не лише розвитку емоційного інтелекту підлітків, а й загальному покращенню психологічного клімату в родині, зміцненню довірливих взаємин між батьками та дітьми, зниженню рівня конфліктності та формуванню сприятливого середовища для особистісного розвитку. Практична реалізація цих рекомендацій дозволяє створити умови для ефективної соціальної адаптації підлітків, розвитку їхньої емоційної стійкості та підготовки до успішної взаємодії в різних життєвих ситуаціях.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують, що системна робота з удосконалення стилів сімейного виховання, підвищення психологічної культури батьків та розвиток емоційно підтримувального сімейного середовища є важливою умовою формування високого рівня емоційного інтелекту підлітків. Запропоновані рекомендації мають вагомим практичне значення та можуть бути використані у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників, а також у консультативній роботі з батьками з метою гармонізації сімейних стосунків і забезпечення повноцінного емоційного розвитку підростаючого покоління.



## ВИСНОВКИ

Метою даної кваліфікаційної роботи було теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу стилю сімейного виховання на формування емоційного інтелекту підлітків. Дане завдання було успішно досягнуто, оскільки в рамках роботи було проведено максимально детальний аналіз емоційного інтелекту в підлітковому віці, визначено ключові аспекти його розвитку, а також досліджено взаємозв'язок цього розвитку з різними стилями сімейного виховання. Результати дослідження підтвердили значну роль стилю виховання у формуванні емоційного інтелекту підлітків, що було наочно продемонстровано через використання різноманітних методик і анкетувань.

1. Визначення психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці було важливим кроком для подальшого розуміння зв'язку між емоціями, соціальними навичками та поведінкою підлітків. Встановлено, що в підлітковому віці особливо важливим є розвиток емоційної саморегуляції, що дозволяє підліткам ефективно управляти своїми емоціями, долати стресові ситуації та будувати здорові міжособистісні відносини. Крім того, розвивається емпатія, яка є ключовою для побудови ефективних соціальних зв'язків та розуміння емоцій інших людей.

Досягнення цього завдання дозволило більш детально з'ясувати, як саме емоційний інтелект розвивається в підлітковому віці та який вплив мають родинні умови. Психологічні особливості, що визначають рівень емоційного інтелекту в цей період, включають високу чутливість до емоційних ситуацій, здатність до саморефлексії та розуміння соціальних сигналів. Результати дослідження вказують на те, що підтримка емоційної стабільності в родині є необхідною умовою для розвитку цих характеристик.

2. За результатами даного дослідження, демократичний стиль виховання виявився найбільш ефективним для розвитку емоційного інтелекту підлітків,

оскільки він сприяє відкритому спілкуванню, підтримці та взаємоповазі між батьками та дітьми. Такий стиль виховання дозволяє підліткам вільно висловлювати свої емоції та думки, що позитивно впливає на розвиток їх соціальних та емоційних навичок.

Авторитарний стиль виховання, з іншого боку, має більш обмежений вплив на емоційний розвиток підлітків, оскільки встановлює жорсткі рамки та обмеження для емоційного вираження, що може призводити до зниження рівня емоційної відкритості та саморегуляції підлітків. Ліберальний стиль виховання надає більшу свободу дій, але іноді недостатня структура та контроль можуть сприяти нестабільності в емоційному розвитку дітей. Дане завдання дозволило виявити зв'язок між стилем виховання та емоційною поведінкою підлітків, підкреслюючи важливість підтримки та емоційного контакту в родині.

3. Аналіз взаємозв'язку між стилем сімейного виховання та емоційним інтелектом підлітків показав чітку кореляцію між демократичним стилем виховання та високим рівнем розвитку емоційного інтелекту. Підлітки з таких родин продемонстрували високі показники за шкалами саморегуляції, емпатії та соціальних навичок, що підтверджує значення емоційної підтримки та відкритого спілкування в родині. Авторитарні родини, де контролю і вимоги переважають над емоційною підтримкою, показали низькі результати за тими ж шкалами, що вказує на обмежений емоційний розвиток дітей.

Ліберальні родини мали середні показники, що вказує на певну свободу в емоційному вираженні підлітків, однак недостатня підтримка та емоційна регуляція створюють умови для нестабільності в емоційній сфері дітей. Виявлені результати підкреслюють, що емоційний інтелект підлітків безпосередньо залежить від якості емоційних відносин з батьками, де головними факторами є відкритість, підтримка та збалансований контроль.

4. Однією з основних рекомендацій є створення атмосфери емоційної підтримки в родині, що дозволяє підліткам відкрито виражати свої емоції. Крім

того, важливим є забезпечення балансу між свободою і контролем, що дозволяє підліткам розвивати саморегуляцію та соціальні навички. Підтримка емоційного контакту через спільні обговорення емоційних ситуацій та навчання вмінням співпереживати є важливим елементом для розвитку емоційного інтелекту підлітків. Наведені рекомендації спрямовані на покращення емоційного розвитку підлітків і сприяють гармонізації їх соціальних та емоційних навичок.

Розроблені рекомендації базуються на результатах дослідження, що показало, як позитивно впливає демократичний стиль виховання на розвиток емоційного інтелекту підлітків. У зв'язку з цим, ключовими рекомендаціями є заохочення до відкритого спілкування, підтримка емоційної саморегуляції та активне залучення батьків до розвитку соціальних навичок підлітків. Підтримка та взаєморозуміння у родині створюють умови для розвитку емоційного інтелекту, що має довгостроковий позитивний вплив на формування зрілої та емоційно стабільної особистості підлітка.

Отже, результати проведеного дослідження переконливо підтверджують важливість і визначальну роль стилю сімейного виховання у процесі формування та розвитку емоційного інтелекту підлітків, оскільки саме характер взаємодії в сім'ї створює базові умови для становлення емоційної зрілості, самосвідомості та соціальної компетентності дитини. Отримані дані свідчать про те, що різні стилі виховання по-різному впливають на здатність підлітків розуміти власні емоції, контролювати їх, а також ефективно взаємодіяти з оточенням, що безпосередньо позначається на рівні їхньої соціальної адаптації та психологічного благополуччя. У цьому контексті особливо важливим є те, що сімейне середовище виступає першим і найзначущішим простором соціалізації, де формуються базові емоційні моделі поведінки.

Зокрема, демократичний стиль виховання виявився найбільш ефективним для сприяння гармонійному емоційному розвитку та успішній соціальній

адаптації дітей, оскільки він поєднує в собі елементи емоційної підтримки, поваги до особистості дитини та розумного контролю з боку батьків. Такий підхід забезпечує умови для формування високого рівня емпатії, розвитку навичок саморегуляції, адекватної самооцінки та впевненості у власних силах. Крім того, діти, які виховуються в умовах демократичного стилю, краще адаптуються до нових соціальних ситуацій, легше встановлюють міжособистісні контакти та демонструють вищий рівень психологічної стійкості. Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність свідомого підходу батьків до вибору стилю виховання як одного з ключових факторів розвитку емоційно зрілої та соціально успішної особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. Молодий вчений. 2019. № 2 (66). С.145–149.
2. Барчук М. В., Кошова І. В. Вплив батьківських установок на емоційний стан дітей. Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин); за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2024. С. 26–27.
3. Басюк, Н. А. Історична ретроспектива ідеї емоційного інтелекту у філософській спадщині Середньовіччя та Відродження. Вісник науки та освіти, 12(18), 2023. С. 275–289.
4. Басюк, Н. Філософський контекст ідеї емоційного інтелекту в поглядах античних мислителів. Освіта. Інноватика. Практика, 12(1), 2024. С. 25–31.
5. Безверхня Л. О., Чернявський Д. О. Виховання дітей у сім'ї: соціальнопедагогічні аспекти. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2016. Вип. 59. С. 8–15.
6. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 10–15.
7. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 1(1). С. 83– 90
8. Булгакова О.Ю., Азаркіна О.В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т. 31 (70), №3. С. 100- 101
9. Волік Н. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту дитини дошкільного віку в закладі дошкільної освіти. Науковий вісник

Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка 2022. 2 (29) С. 162–169.

10. Галузьяк В. Розвиток емпатії в учнів підліткового віку. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. 2020. № 62. С. 210–219.

11. Гаркуша М. Особливості сімейного виховання в українських сім'ях в контексті культурно-історичного досвіду. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2016. Вип. 36. С. 125–129.

12. Гоменюк В.В. Вплив сім'ї на формування безпорадності особистості. Актуальні питання психології: теорія, методика, практика, Вип. № 11. 2023. С. 101-104.

13. Гончарук Н. М., Онуфрієва Л. А. Психологічні засади впливу сімейного виховання на емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку. Психологічний часопис. 2019. № 5. С. 148–160.

14. Гоулман Д. Емоційний інтелект; пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків: Віват, 2020. 512 с.

15. Дерев'янку С. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. Теорія і практика сучасної психології. 2016 (1). С. 12–15.

16. Дерев'янку С. П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту: науковий вісник. Вип. 1. Херсон, 2015. С. 12-15.

17. Зобенько Н. А. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів в освітньому процесі сучасної початкової школи. Імідж сучасного педагога, 2023. 2(209). С. 99–107

18. Івашкевич Е. Соціальний інтелект як здатність особистості до соціального пізнання та взаємодії. Технології розвитку інтелекту, 2016. Т. 2. Вип. 2. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_2\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_10)

19. Котик Т. М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навч.-метод. посіб. для вчителів початкової школи. Тернопіль: Астон. 2020. 192 с.

20. Кириленко, Т. Емоційна сфера особистості: Вектори вивчення. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(8), 2018. С. 26–30.

21. Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. Молодий вчений. 2018. № 4(1). С. 215–217

22. Ковальчук О.В. Теоретичні підходи до розвитку емоційного інтелекту. Психологія і суспільство. 2020. Вип. № 1. С. 78-84

23. Конотопова А. Ю., Зобенько Н. А. Вплив сім'ї на емоційну сферу дитини молодшого шкільного віку. Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2019»: XXI Всеукраїнська наукова конференція молодих учених, 2019. С. 295–296.

24. Кочубейник Л.В. Емоційний інтелект як фактор успішної соціалізації особистості. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум». 2021. № 3. С. 23-29.

25. Кулик Н., Гільова Л. Емоційний інтелект : аналіз сучасних західних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 79–90.

26. Лабач М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. 2016. № 13. С. 214–220.

27. Лазуренко О.О. Емоційна регуляція в підлітковому віці: вплив стресових ситуацій. Практична психологія та соціальна робота. Вип. №3, 2019. С. 45–50

28. Мелоян А.Е., Новиченко І.С. Дитячо-батьківські стосунки як фактор розвитку емпатії у молодших школярів. Науковий вісник Херсонського

державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 4. Том 2. 2017. С. 75-80.

29. Методика PARI (Е.С. Шефер, Р.К. Белл; адаптація Т.В. Нещерет). URL: <http://testik.com.ua/pari-e-s-shefer-r-k-bell-adaptatsiya-t-v-neshheret/>

30. Міщенко М.А. Емоційний інтелект як ключовий чинник емоційної стійкості людини. Психологічні науки: сучасний стан та перспективи розвитку. Вип. 5. 2022. С. 45-52.

31. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. Вісник ДНУ. Адаптивне управління: теорія і практика. Педагогіка, 2019. 7 (13). С. 122

32. Одошевська Є. С., Бобирєва О. С. Пріоритет впливу стилю сімейного виховання на формування особистості дитини. Наука майбутнього. 2022. № 1. С. 116–120.

33. Павлюк М.М. Вплив батьківських концепцій та поведінки на формування негативного "Я"-образу та заниженої самооцінки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. №1. 2021. С. 89.

34. Педагогіка сімейного виховання: навчальний посібник. Ізмаїл: Ізмаїльський державний гуманітарний університет, 2015. С. 60–75.

35. Потапчук Є.М. Вплив сім'ї та сімейного виховання на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку. Габітус. Серія Вікова та педагогічна психологія. Вип. 42, 2022. С. 84-89.

36. Прахова С. А., Макаренко Н. М. Формування емоційного інтелекту як необхідної компетенції на шляху соціалізації дитини. Psychological journal, 2020. С. 134–142

37. Семенюк О.Л. Емоційний інтелект: від теорії до практики розвитку у підлітковому віці. Вісник психології та педагогіки, 2020. № 8. С. 91-98.

38. Сов'як О. Стиль взаємин між батьками як чинник морального виховання дошкільників. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Педагогічні науки, № 2(1), 2018. С. 125–129.

39. Солохіна О.С., Гуляєва Х. А. Дослідження особливостей батьківських установок матерів з різним рівнем особистісної зрілості. Особистість, суспільство, закон. Харків, 2020. С. 96-99.

40. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей: дис. д-ра філософії: 053 Психологія. Львів, 2020. 346 с.

41. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті НУШ. Наукові записки БДПУ. Педагогічні науки, 2020. С. 111–122

42. Тест-опитувач батьківського ставлення (А. Я. Варга, В. В. Столін). URL: <https://psymag.info/tests/test-opituvach-batktivskogo-stavlennya-a-ya-varga-v-v-stolin-1674945743/>

43. Титаренко Т. М. Психологія емоційного інтелекту: методологічні аспекти дослідження. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка. Т. 41. 2019. С. 112-120

44. Товстоног А.В. Психологічні засади батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях. Збірник наукових праць. 2023. С. 35.

45. Шевчук В.В., Тесленко М.М. Дитячо-батьківські стосунки в сім'ях, які виховують дітей із комплексними порушеннями розвитку. Габітус. Серія Психологія особистості. Вип. 21, 2021. С. 223-227.

46. Шмегановська А.В. Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і розвитку посттравматичних стресових станів у підлітків. Науковий вісник Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2022. С. 5.

47. Гончаренко Т. С., Литвиненко О. В. Роль сімейного середовища у розвитку емоційного інтелекту дитини. Психологічні перспективи. 2021. № 37. С. 52–58.

48. Дорошенко І. П. Емоційна компетентність як складова особистісного розвитку школярів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 1 (21). С. 88–94.

49. Кравченко Н. В., Сидоренко А. М. Особливості формування емоційного інтелекту в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 14. № 2. С. 113–119.

50. Ткачук О. В. Вплив стилів батьківського виховання на розвиток емоційної регуляції дитини. Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка. Серія: Психологія. 2024. № 2 (18). С. 41–47.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник батьківського ставлення до дитини

(А.Я. Варга, В.В. Столін)

*Інструкція: «Дайте відповіді на питання з максимально можливою відвертістю. Знаком «плюс» відзначайте твердження, з якими Ви згодні, знаком «мінус» – з якими не згодні».*

#### Питання

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, про що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно довше оберегати дитину від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю до дитини почуття прихильності.
7. Хороші батьки оберегають своїх дітей від життєвих труднощів.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюся допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли жорстоке поводження з дитиною приносить їй більшу користь.
11. Я відчуваю розпач по відношенню до своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не доб'ється у житті.
13. Мені здається, що діти знущаються над моєю дитиною.
14. Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які, крім презирства, нічого не варті.

15. Для свого віку моя дитина трохи незріла.
16. Моя дитина навмисно веде себе погано, щоб досадити мені.
17. Моя дитина вбирає все погане, як губка.
18. За будь-яких старань, мою дитину важко навчити хорошим манерам.
19. Дитину слід тримати в жорстких рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять в наш дім.
21. Я беру участь у вихованні своєї дитини.
22. До моєї дитини – липне усе погане.
23. Моя дитина не доб'ється успіху в житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей, мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як би мені хотілося.
25. Я жалію свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з однолітками, вони здаються мені дорослішими і за поведінкою, і за судженнями.
27. Я із задоволенням провожу з дитиною увесь вільний час.
28. Я часто жалкую про те, що моя дитина росте і дорослішає, і з ніжністю згадую її маленькою.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла усього того, що мені не вдалося у житті.
31. Батьки повинні пристосовуватися до дитини, а не тільки вимагати цього від неї.
32. Я намагаюся виконувати усі прохання своєї дитини.
33. При прийнятті сімейних рішень варто враховувати і думку дитини.
34. Я дуже цікавлюся життям дитини.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона по-своєму права.

36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди рахуюся зі своєю дитиною.
38. Я відчуваю до своєї дитини дружні почуття.
39. Основна причина капризів моєї дитини – егоїзм, впертість та лінь.
40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводити відпустку з дітьми.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безтурботне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина нездатна ні на що хороше.
43. Я поділяю захоплення своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести із себе будь-кого.
45. Я розумію невдачі своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.
47. Виховання дитини – суцільне вимотування нервів.
48. Строга дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти потім вдячні.
51. Іноді мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж переваг.
53. Я розділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не в змозі будь-що зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.
55. Моя дитина виросте непристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.
57. Я слідкую за станом здоров'я моєї дитини.
58. Нерідко я захоплююся своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Я невисокої думки про власну дитину і не приховую це від неї.
61. Бажано, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.



### *Ключ*

*Прийняття – відторгнення: -3, 5, 6, -8, -10, -12, -14, -15, -16, -18, 20, -23, -24, -26, 27, -29, 37, 38, -39, -40, -42, 43, -44, 45, -46, -47, -49, -51, -52, 53, -55, 56, -60.*

*Соціальна бажаність поведінки: 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.*

*Симбіоз: 1, 4, 7, 28, 32, 41, 58.*

*Авторитарна гіперсоціалізація: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.*

*Маленький невдаха: 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61.*

### *Підрахунок балів*

#### Шкала «Прийняття – відторгнення»

Підраховується кількість відповідей, з якими ви згодні (відповідь «Так» дає 1 бал, «Ні» – 0 балів). Для запитань, де перед номером є знак «-», за відповідь «Ні» нараховується 1 бал, а за відповідь «Так» – 0 балів.

Призначений бал для шкали: 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60. Для кожного з цих пунктів, рахувати скільки «Так» або «Ні» з ваших відповідей.

#### Шкала «Кооперація»

Враховується кількість відповідей: 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36. Для кожного з цих пунктів, рахувати скільки «Так» або «Ні».

#### Шкала «Симбіоз»

Враховується кількість відповідей: 1, 4, 7, 28, 32, 41, 58. Для кожного з цих пунктів, рахувати скільки «Так» або «Ні».

#### Шкала «Авторитарна гіперсоціалізація»

Враховується кількість відповідей: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59. Для кожного з цих пунктів, рахувати скільки «Так» або «Ні».

#### Шкала «Маленький невдаха»

Враховується кількість відповідей: 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61. Для кожного з цих пунктів, рахувати скільки «Так» або «Ні».

*Інтерпретація результатів:* Високі бали свідчать про високу розвиненість відповідних видів батьківських взаємин, а низькі бали – про їх слабкий розвиток.

### *Методика PARI*

У методиці виділено 23 аспекти - ознаки, які торкаються різних сторін ставлення батьків до дитини і життя у сім'ї. Із них - 8 ознак описують *ставлення до сімейної ролі* і 15 - *торкаються батьківсько-дитячих стосунків*.

15 ознак діляться на 3 групи:

- 1) оптимальний емоційний контакт;
- 2) зайва (надмірна) емоційна дистанція з дитиною.
- 3) надмірна концентрація уваги на дитині.

*Ставлення до сімейної ролі* описується з допомогою 8 ознак, їх номери в опитувальнику - 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23.

- обмеженість інтересів жінки рамками сім'ї, турботами виключно про сім'ю (3);
- відчуття самопожертви в ролі матері (5);
- сімейні конфлікти (7);
- надавторитет батьків (11);
- незадоволеність роллю господині дому (13);
- байдужість чоловіка, його невключеність у справи сім'ї (17);
- домінування матері (19);
- залежність і несаможиттєвість матері (23).

#### *Ставлення батьків до дитини:*

1. Оптимальний емоційний контакт (складається з чотирьох ознак, їх номери в опитувальному листі - 1, 14, 15, 21):

- спонукання словесних проявів, вербалізація (1);
- партнерські стосунки (14);
- розвиток активності дитини (15);

- вирівнювальні стосунки між батьками і дитиною (21).
2. Надмірна емоційна дистанція між батьками та дитиною (складається з трьох ознак, їх номери в опитувальнику (8, 9, 16):
- роздратованість (8);
  - суворість, надмірна строгість (9);
  - ухиляння від контакту з дитиною (16).
3. Надмірна концентрація уваги на дитині (описується 8 ознаками, їх номери в опитувальнику 2, 4, 6, 10, 12, 18, 20, 22):
- надмірна турбота, встановлення відносин залежності (2);
  - подолання опору (4);
  - створення безпеки, боязкість образити (6);
  - виключення позасімейних впливів (10);
  - придушення агресивності (12);
  - придушення сексуальності (18);
  - надмірне втручання у світ дитини (20);
  - прагнення прискорити розвиток дитини (22).

Кожна ознака вимірюється з допомогою 5 суджень, врівноважених з точки зору вимірювальної здатності і значущого змісту. Вся методика складається із 115 суджень. Судження розміщені у певній послідовності і той, хто відповідає, повинен виявити своє ставлення активною або частковою згодою чи незгодою. Поруч з кожним судженням знаходяться букви *A*, *a*, *б*, *Б*. Їх потрібно вибрати залежно від свого переконання у правильності даного положення:

- A* - якщо з даним положенням згідні повністю (4 бали);
- a* - якщо з даним положенням швидше згідні, ніж не згідні (3 бали);
- б* - якщо з даним положенням швидше не згідні, ніж згідні (2 бали);
- Б* - якщо з даним положенням повністю не згідні (1 бал).

Сума цифрової значимості виражає дану ознаку. Таким чином, максимальна вираженість ознаки - 20, мінімальна - 5; 18, 19, 20 - високі оцінки, відповідно - 8, 7, 6, 5 - низькі оцінки. Насамперед рекомендується аналізувати високі та низькі оцінки.

Методика дозволяє оцінити специфіку відносин всередині сім'ї, особливості організації сімейного життя. У сім'ї можна вичленити окремі аспекти відносин: господарсько-побутові, організація побуту сім'ї (у методиці це шкали 3, 13, 19, 23); подружні стосунки, зв'язані з моральною, емоційною підтримкою, організацією дозвілля, створенням середовища для розвитку особистості, власної та партнера (шкала 17); відносини, що забезпечують виховання дітей, "педагогічні" (шкали 5, 11).

Подивившись на цифрові дані, можна скласти "попередній" портрет сім'ї. Дуже важлива шкала 7 (сімейні конфлікти). Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про конфліктність, перенесення сімейного конфлікту на виробничі відносини.

Психологічна допомога спрямовується на розв'язання сімейних конфліктів і поліпшення відносин у виробничих групах.

Високі оцінки за шкалою 3 свідчать про пріоритет сімейних проблем над виробничими, про вторинність інтересів "справи", зворотне можна сказати про шкалу 13. Для осіб, які мають високі оцінки за цією ознакою, характерна залежність від сім'ї, низька узгодженість у розподілі господарських функцій. Про погану інтегрованість сім'ї свідчать високі оцінки за шкалами 17, 19, 23.

### *Шановні батьки!*

*Перед вами запитання, які допоможуть в'яснити, що Ви думаєте про виховання дітей. Тут немає правильних і неправильних відповідей. Намагайтеся відповідати точно і правдиво.*

*У бланку для відповідей поруч з позицією проставте букви:*

*A – якщо з цим положенням Ви згодні повністю.*

*a – якщо з цим положенням скоріше згодні, ніж незгодні.*

*б – якщо з цим положенням скоріше не згодні, ніж згодні.*

*Б – якщо з цим положенням повністю не згодні.*

1. Якщо діти вважають свої погляди правильними, вони можуть не погоджуватись з поглядами батьків.
2. Добра мама повинна оберігати своїх дітей навіть від найменших труднощів і образ.
3. Для доброї матері дім і сім'я - найважливіше в житті.
4. Деякі діти такі погані, що заради їх же блага, треба навчити їх боятися дорослих.
5. Діти мають відповідати перед собою в тому, що родичі роблять для них дуже багато.
6. Маленьку дитину необхідно завжди міцно тримати під час купання, щоб вона не впала.
7. Люди, які думають, що в хорошій сім'ї немає непорозумінь, не знають життя.
8. Дитина в юності буде вдячна батькам за строге виховання.
9. Перебування з дитиною цілий день приводить до нервового виснаження.
10. Ліпше, коли дитина не задумується над тим, чи правильні погляди її батьків.
11. Батьки повинні виховувати у дітях повне довір'я до себе.
12. Дитину потрібно вчити уникати бійок, незалежно від обставин.
13. Найгірше для матері, яка займається господарством, відчуття, що їй нелегко звільнитися від обов'язків.
14. Батькам легше пристосуватися до дітей, ніж навпаки.

15. Дитина повинна навчитися у житті багатьом потрібним речам, тому їй не можна дозволяти губити дорогоцінний час.

16. Якщо один раз згодиться з тим, що дитина - -наклепник, то вона буде робити це постійно.

17. Якщо б тати не заважали у вихованні дітей, матері би краще справлялися з дітьми.

18. У присутності дитини не можна розмовляти про питання статі.

19. Якщо б мама не керувала у домі, чоловіком і дітьми, все відбувалося б менш організовано.

20. Мама повинна робити все, щоб дізнатись про думки дітей.

21. Якщо батьки більше цікавились би справами своїх дітей, діти були б кращими і щасливішими.

22. Більшість дітей повинні самостійно справлятися з фізіологічними потребами уже з 15 місяців.

23. Найтяжче для молодої матері - залишатись одній у перші роки виховання дитини.

24. Треба сприяти тому, щоб діти висловлювали свою думку про життя у сім'ї, навіть якщо вони вважають, що життя у сім'ї неправильне.

25. Мати повинна робити все, щоб вберегти свою дитину від розчарувань, які дає життя.

26. Жінки, які ведуть безтурботне життя, не дуже хороші матері.

27. Треба обов'язково викорінювати у дітей прояви єхидства, що появляються.

28. Мати повинна жертвувати своїм щастям заради щастя дитини.

29. Всі молоді матері бояться своєї недосвідченості у стосунках з дитиною.

30. Подружжя час від часу має сваритися, щоб доказати свої права.

31. Суворі дисципліна стосовно дитини розвиває у неї сильний характер.

32.Матері часто бувають настільки замучені присутністю своїх дітей, що їм здається, ніби вони не можуть з ними бути більше жодної хвилини.

33.Батьки не повинні показуватись перед дітьми в поганому світлі.

34.Дитина повинна поважати батьків більше за інших.

35.Дитина має завжди звертатися за допомогою до батьків або вчителів замість того, щоб розв`язувати свої непорозуміння бійкою.

36.Постійне перебування з дітьми переконує маму в тому, що її виховні можливості менші за уміння та здібності (могла би, але...).

37.Батьки своїми вчинками повинні завойовувати прихильність дітей.

38.Діти, які не пробують своїх сил для досягнення успіху, повинні знати, що в житті їм зустрінуться невдачі.

39.Батьки, які розмовляють з дитиною про її проблеми, повинні знати, що краще її залишити в спокої і не втручатися у її справи.

40.Чоловіки, якщо не хочуть бути егоїстами, мають брати участь у житті сім'ї.

41.Не можна допускати, щоб дівчатка і хлопчики бачили один одного голими.

42.Якщо дружина достатньо підготовлена до самостійного вирішення проблем, то це краще і для дітей, і для чоловіка.

43.Дитина не повинна мати таємниць від батьків.

44.Якщо у Вас прийнято, що діти розказують Вам анекдоти, а Ви - їм, то багато питань можна вирішити спокійно і без конфліктів.

45.Якщо рано навчити дитину ходити, це благотворно впливає на її розвиток.

46.Недобре, коли мати сама долає всі труднощі, зв`язані з доглядом за дитиною та її вихованням.

47.Дитина повинна мати свої погляди і можливість їх вільно висловлювати.

48.Треба оберегати дитину від важкої роботи.

49. Жінка повинна вибирати між домашнім господарством та розвагами.
50. Розумний тато повинен навчити дитину поважати начальство.
51. Дуже мало жінок отримує подяку від дітей за працю, витрачену на їх виховання.
52. Якщо дитина потрапила в біду, у будь-якому випадку мати завжди відчуває себе винною.
53. У молодого подружжя, незважаючи на силу почуття, завжди є незгоди, що викликають роздратованість.
54. Діти, яким прищепили повагу до норм поведінки, стають добрими, стійкими і поважаються людьми.
55. Рідко буває, щоб мати, котра цілий день займається з дитиною, зуміла бути ласкавою і спокійною.
56. Діти не повинні поза домом вчитися тому, що суперечить поглядам їх батьків.
57. Діти повинні знати, що немає людей мудріших за батьків.
58. Немає виправдання дитині, котра б'є іншу дитину.
59. Молоді матері страждають через своє ув'язнення вдома більше, ніж через іншу причину.
60. Заставляти дітей відмовлятися і пристосовуватися - поганий метод виховання.
61. Батьки повинні навчити дітей знайти заняття і не тратити вільний час.
62. Діти турбують батьків дріб'язковими проблемами, якщо змалку до цього привикають.
63. Коли мати погано виконує свої обов'язки перед дітьми, це, мабуть, означає, що батько не виконує своїх обов'язків щодо утримання сім'ї.
64. Дитячі ігри сексуального змісту можуть привести дітей до сексуальних злочинів.

65. Планувати повинна тільки мати, оскільки тільки вона знає, як необхідно вести господарство.

66. Уважна мати має знати думки дитини.

67. Батьки, які схвально вислуховують відверті розповіді дітей про їх переживання на побаченнях, товариських зустрічах, танцях тощо, допомагають їх швидкому розвитку.

68. Чим скоріше послаблюється зв'язок дітей з сім'єю, тим швидше діти навчаться вирішувати свої проблеми.

69. Розумна мати робить все можливе для того, щоб дитина до і після народження знаходилась у гарних умовах.

70. Діти повинні брати участь у вирішенні важливих сімейних проблем.

71. Батьки повинні знати, як треба діяти, щоб їх діти не потрапили у складні ситуації.

72. Надто багато жінок забуває про те, що їх необхідне місце - дім.

73. Діти потребують материнської турботи, якої їм іноді недостатньо.

74. Діти повинні бути більш турботливі і вдячні матері за її працю, вкладену у них.

75. Більшість матерів бояться мучити дитину, даючи їй дрібні доручення.

76. У сімейному житті є багато питань, які не можна вирішити шляхом спокійного обговорення.

77. Більшість дітей необхідно виховувати суворіше, ніж це є насправді.

78. Виховання дітей - важка нервова робота.

79. Діти не повинні сумніватись у способі мислення батьків.

80. Найбільше діти повинні поважати батьків.

81. Не потрібно сприяти тому, щоб діти займались боксом чи боротьбою, оскільки це може привести до серйозних розладів тіла та інших проблем.

82. Одне з поганих явищ полягає в тому, що у матері, як правило, немає вільного часу для улюблених занять.

83. Батьки повинні вважати дітей рівноправними з ними стосовно всіх питань життя.

84. Коли дитина робить те, що зобов'язана, вона знаходиться на правильному шляху і буде щаслива.

85. Треба залишити сумну дитину в спокої і не займатися нею.

86. Найбільше бажання будь-якої матері - бути зрозумілою чоловіком.

87. Одне з найскладніших питань у вихованні дітей - сексуальні проблеми дітей.

88. Якщо мати керує вдома і турбується про все, то вся сім'я відчуває себе добре.

89. Оскільки дитина - частинка матері, мама має право знати все про її життя.

90. Діти, яким дозволяють жартувати і сміятися разом з батьками, легше сприймають їх поради.

91. Батьки повинні прикласти всі зусилля, щоб якомога раніше навчити дитину справляти фізіологічні потреби.

92. Більшість жінок потребує більше часу для відпочинку після народження дитини, ніж їм дається насправді.

93. Дитина повинна бути впевнена в тому, що її не покарають, якщо вона довірить батькам свої проблеми.

94. Не треба дитину привчати до важкої роботи вдома, щоб вона не втратила охоту до будь-якої роботи.

95. Для хорошої матері достатньо спілкування з власною сім'єю.

96. Деколи батьки вимушені чинити проти волі дитини.

97. Матері жертвують всім заради блага своїх дітей.

98. Найголовніша турбота матері - благополуччя і безпека дитини.

99. Звичайно, двоє людей з протилежними поглядами у шлюбі сваряться.

100. Виховання дітей у суворій дисципліні робить їх щасливішими.

101.Звичайно, мати "сходить з розуму", якщо в неї діти егоїсти і дуже вимогливі.

102.Дитина ніколи не повинна слухати критичні зауваження про своїх батьків.

103.Перший обов'язок дітей - довір'я у ставленні до батьків.

104.Батьки, як правило, надають перевагу спокійним дітям.

105.Молода мама почуває себе нещасливою, якщо для неї існує багато недоступних речей.

106.Немає ніяких підстав, щоб у батьків було більше прав і привілеїв, ніж у дітей.

107.Чим швидше дитина зрозуміє, що немає смислу тратити час, тим краще для неї.

108.Діти роблять все можливе, щоб зацікавити батьків своїми проблемами.

109.Небагато мужчин розуміє, що матері їх дитини також потрібна радість у житті.

110.З дитиною щось коїться, якщо вона багато розпитує про секс.

111.Виходячи заміж, жінка має признатися в тому, що буде змушена керувати сімейними справами.

112.Обов'язок матері - знати потаємні думки дитини.

113.Якщо включати дитину в домашні справи, вона стає прив'язанішою до батьків і швидше довіряє їм свої проблеми.

114.Треба якнайшвидше припинити годувати дитину грудьми (привчити дитину «самостійно» харчуватися).

115.Не можна вимагати від матері надто великого почуття відповідальності щодо дитини.

**Значення ознак:**

- 1) Вербалізація
- 2) Надмірна турбота
- 3) Залежність від сім'ї
- 4) Придушення волі
- 5) Відчуття самопожертви
- 6) Боязкість образити
- 7) Сімейні конфлікти
- 8) Роздратованість
- 9) Надмірна суворість
- 10) Виключення позасімейних впливів
- 11) Надмірний авторитет батьків
- 12) Придушення агресивності
- 13) Незадоволення роллю господині
- 14) Партнерські стосунки
- 15) Розвиток активності дитини
- 16) Відхилення від конфлікту
- 17) Байдужість чоловіка
- 18) Придушення сексуальності
- 19) Домінування матері
- 20) Надмірне втручання у світ дитини
- 21) Вирівнювання стосунків
- 22) Прагнення прискорити розвиток дитини
- 23) Несамостійність матері

### Ключ

Ознака	АабБ		АабБ		АабБ		АабБ		АабБ	Значення ознаки
1		24		47		70		93		
2		25		48		71		94		
3		26		49		72		95		
4		27		50		73		96		
5		28		51		74		97		
6		29		52		75		98		
7		30		53		76		99		
8		31		54		77		100		
9		32		55		78		101		
10		33		56		79		102		
11		34		57		80		103		
12		35		58		81		104		
13		36		59		82		105		
14		37		60		83		106		
15		38		61		84		107		
16		39		62		85		108		
17		40		63		86		109		
18		41		64		87		110		
19		42		65		88		111		
20		43		66		89		112		
21		44		67		90		113		
22		45		68		91		114		
23		46		69		92		115		

**Методика «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості» (адаптована Н. Я. Сафіною)**

*Інструкція для респондента: У цій анкеті вам буде запропоновано кілька тверджень, які стосуються виховних практик та взаємодії з вашою дитиною. Для кожного твердження виберіть одну відповідь, яка найбільше відповідає вашому ставленню та поведінці щодо дитини.*

Оцінка здійснюється за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 – Повністю не згоден
- 2 – Скоріше не згоден
- 3 – Не можу сказати
- 4 – Скоріше згоден
- 5 – Повністю згоден

*Шкали методики:*

Авторитарність - оцінює рівень контролю та жорсткості у вихованні.

Я встановлюю чіткі правила для дитини і не дозволяю відхилятися від них.

Я використовую покарання для того, щоб моя дитина поведилася належно.

Я приймаю рішення за свою дитину, навіть якщо вона хоче щось інше.

Демократичність - відображає ступінь залученості дитини до прийняття рішень у сім'ї.

Я обговорюю з дитиною важливі рішення, що стосуються її життя.

Я дозволяю дитині висловлювати свої думки та брати участь у прийнятті рішень.

Я поважаю думку моєї дитини щодо сімейних справ.

Гіперопіка - вимірює надмірну турботу та обмеження самостійності дитини.

Я завжди намагаюся захистити свою дитину від будь-яких проблем.

Я часто хвилююся за свою дитину і намагаюся контролювати все, що вона робить.

Я відчуваю необхідність допомогти дитині навіть у тих випадках, коли вона може впоратися сама.

Індиферентність - показує рівень байдужості та емоційної дистанції батьків.

Я рідко приділяю увагу емоційному стану моєї дитини.

Я не маю часу або бажання обговорювати з дитиною її почуття.

Я не дуже переживаю, коли моя дитина має проблеми.

Потуральність - оцінює схильність батьків до надмірної поблажливості та відсутності контролю.

Я часто дозволяю своїй дитині робити те, що вона хоче, навіть якщо це не зовсім правильно.

Я не обмежую свою дитину, навіть якщо вона робить помилки.

Я вважаю, що дитина повинна бути вільною і не повинна мати обмежень.

*Підсумкова оцінка:*

Для кожної шкали підраховуються бали:

0-7 балів: Низький рівень вираженості характеристик.

8-14 балів: Середній рівень вираженості характеристик.

15-20 балів: Високий рівень вираженості характеристик.

*Інтерпретація:* Високий рівень авторитарності може свідчити про жорсткий контроль, який батьки застосовують до дитини.

Високий рівень демократичності відображає залучення дитини до прийняття рішень, повагу до її думки.

Високий рівень гіперопіки вказує на надмірну турботу і схильність обмежувати самостійність дитини.

Високий рівень індиферентності вказує на емоційну дистанцію між батьками і дитиною.

Високий рівень потуральності може свідчити про поблажливість та відсутність контролю над поведінкою дитини.

**Опитувальник діагностики емоційного інтелекту****«ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.)****(адаптація О. Верітової, 2019 р.)**

*Інструкція. Пропонуємо Вам заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і вставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку. Наведені нижче твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:*

Шкала MEI (міжособистісний EI). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

Шкала VEI (внутрішньоособистісний EI). Здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.

Шкала PE (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

Шкала UE (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.

Субшкала MP (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Субшкала MU (управління чужими емоціями). Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Субшкала VP (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Субшкала ВУ (управління своїми емоціями). Здатність і потреба керувати своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Субшкала ВЕ (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей.

Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях:

Варіант відповіді	У прямих	У зворотних
Зовсім не згоден	0 балів	3 бала
Швидше не згоден	1 бал	2 бала
Швидше згоден	2 бала	1 бал
Повністю згоден	3 бала	0 балів

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він / вона намагається це приховати.

2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки.

3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.

4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій.

5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.

6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю.

7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.

8. Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись.

9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих.

10. Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно й активно жестикулюю.

11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.

12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.

13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.

14. Коли я злюся, я знаю, чому.

15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.

16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.

17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.

18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.

19. Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.

20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.

21. Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі.

22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.

23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.

24. Якщо треба, я можу розлютити людину.

25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.

26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.

27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.

28. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розлютився/-лась.

29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.

30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.

31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.

32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.

33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.

34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.

35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.

36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.

37. Я вмю контролювати свої емоції.

38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.

39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.

40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.

41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини.

42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.

43. Я не вмю долати страх.

44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.

45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.

46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

### *Інтерпретація результатів*

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління емоціями інших	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46

Внутрішньо- особистісний емоційний інтелект	26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стени	Бали за шкалами			
	MEI	BEI	PE	UE
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

**Авторська анкета для оцінки батьківських установок та їхнього впливу на розвиток емоційного інтелекту дитини**

*Інструкція: Шановні респонденти! Ця анкета допоможе визначити ваші основні установки щодо виховання дітей та оцінити їх вплив на розвиток емоційного інтелекту вашої дитини. Всі відповіді є конфіденційними, і результати використовуються виключно для наукових цілей.*

Виберіть один з варіантів відповіді для кожного твердження:

- 1 – Повністю не згоден
- 2 – Скоріше не згоден
- 3 – Не можу сказати
- 4 – Скоріше згоден
- 5 – Повністю згоден

1. *Авторитарність у вихованні* оцінює рівень контролю та жорсткості у взаєминах між вами та вашою дитиною.

Я встановлюю чіткі правила, які дитина повинна виконувати без запитань.  1  2  3  4  5

Я вважаю, що дитина повинна беззаперечно підкорятися моїм вимогам.

1  2  3  4  5

Мені здається, що дитина повинна бути завжди під моїм контролем.

1  2  3  4  5

Я часто застосовую покарання для того, щоб дитина вчилася, як правильно поводитись.  1  2  3  4  5

2. *Демократичний стиль виховання* оцінює залученість дитини до прийняття рішень у сім'ї.

Я обговорюю з дитиною важливі питання, що стосуються її життя.

1  2  3  4  5

Я підтримую ініціативу моєї дитини та завжди намагаюся врахувати її думку.  1  2  3  4  5

Я дозволяю дитині приймати рішення в ситуаціях, де вона може самостійно вибирати.  1  2  3  4  5

Я вважаю, що дитина повинна бути залучена до обговорення сімейних правил і обов'язків.  1  2  3  4  5

3. *Гіперопіка* оцінює надмірну турботу та обмеження самостійності дитини.

Я часто хвилююсь за свою дитину та намагаюся убезпечити її від будь-яких труднощів.  1  2  3  4  5

Я намагаюся зробити все за свою дитину, щоб вона не стикалась з проблемами.  1  2  3  4  5

Я часто беру на себе відповідальність за прийняття рішень, навіть коли дитина може зробити це самостійно.  1  2  3  4  5

Я намагаюся убезпечити дитину від будь-яких помилок і складнощів.

1  2  3  4  5

4. *Індиферентність* оцінює рівень емоційної дистанції та байдужості батьків.

Я рідко цікавлюсь, як моя дитина почувається або що її турбує.

1  2  3  4  5

Я не завжди готовий/готова допомогти дитині з її проблемами.

1  2  3  4  5

У мене немає часу для емоційного спілкування з дитиною, часто я не звертаю увагу на її емоційний стан.  1  2  3  4  5

Я іноді вважаю, що дитина повинна вирішувати свої проблеми сама, без моєї допомоги.  1  2  3  4  5

5. *Потуральність* оцінює схильність до надмірної поблажливості та відсутності контролю.

Я часто дозволяю своїй дитині робити все, що вона хоче, навіть якщо це не зовсім правильно.  1  2  3  4  5

Я не обмежую дитину в її виборі і дозволяю їй поводитись так, як вона хоче.

1  2  3  4  5

Я не часто ставлю обмеження, бо вважаю, що дитина повинна бути вільною у своїх діях.  1  2  3  4  5

Я дозволяю дитині приймати рішення, навіть якщо знаю, що вона зробить помилку.  1  2  3  4  5

#### *Підсумкова оцінка:*

Кожна шкала має свій діапазон балів, який дозволяє класифікувати стиль виховання від низького до високого рівня вираженості. Підрахунок балів здійснюється за такою шкалою:

0-7 балів – низький рівень вираженості стилю виховання.

8-14 балів – середній рівень вираженості стилю виховання.

15-20 балів – високий рівень вираженості стилю виховання.

