

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра психології розвитку**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА  
РОЛЬ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ  
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

студентки 4 курсу 6 групи

**Світлани КУРІШКИ**

**Науковий керівник:**

к.п.н., доцент,

доцент кафедри психології розвитку

**Світлана ПАЩЕНКО**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедра психології розвитку

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри: д.психол.н., доц.

**Наталія ДЕМБИЦЬКА**

\_\_\_\_\_ (підпис)

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1. Поняття емоційного інтелекту .....	7
1.2. Стилi батьківського виховання .....	13
1.3. Стилb батьківського виховання як психологічний чинник розвитку емоційного інтелекту у підлітків .....	22
Висновки до Розділу 1 .....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ.....	30
2.1. Методика та організація дослідження.....	30
2.2. Обґрунтування підбору методичного інструментарію.....	32
Висновки до розділу 2 .....	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ .....	39
3.1. Емпіричне дослідження взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків та стилю батьківського виховання .....	39
3.2. Психологічна рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків.....	54
Висновки до розділу 3 .....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ .....	68

## ВСТУП

У сучасному суспільстві ролі батьківського впливу на емоційний розвиток підлітків приділяється все більша увага серед психологів-науковців. Формування емоційного інтелекту в підлітковому віці є багатограним процесом, що формується різними факторами навколишнього середовища, причому батьківське виховання стає однією з вирішальних детермінант. Емоційний інтелект, який охоплює здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати емоціями, відіграє ключову роль у загальному добробуті та успіху людини в соціальній, академічній та професійній сферах.

Актуальність дослідження ролі батьківства у формуванні емоційного інтелекту підлітків підкреслюється глибоким впливом, який воно має на сучасне суспільство в цілому і на кожного підлітка окремо. В епоху, яка характеризується швидкими суспільними змінами, технологічним прогресом і еволюцією сімейних структур, підлітки стикаються з безліччю проблем, орієнтуючись у своєму емоційному ландшафті. Практика батьківства, яка ґрунтується на культурних нормах, індивідуальних переконаннях і соціально-економічних умовах, відіграє ключову роль у формуванні того, як підлітки сприймають, виражають і регулюють свої емоції. Розуміння тонкої динаміки впливу батьків на емоційний інтелект є, таким чином, важливим для сприяння позитивному розвитку молоді та виховання стійких людей, здатних процвітати серед різноманітного життєвого досвіду.

Недавні дослідження та публікації висвітлили складну взаємодію між стилями виховання, практикою та емоційним інтелектом підлітків. Дослідження зафіксували наявність зв'язку між авторитетним батьківством, яке характеризується теплотою, підтримкою та чіткими межами і вищим рівнем емоційного інтелекту у підлітків. І навпаки, авторитарний або недбалий стиль виховання, пов'язані з дефіцитом емоційної компетентності та неадаптивними стратегіями подолання у підлітків. Крім того, дослідження

методик соціалізації батьківських емоцій, таких як моделювання, коучинг і стратегії регулювання емоцій, дали цінну інформацію про механізми, за допомогою яких батьки передають емоційні навички своїм дітям.

Хоча існуюча література пропонує важливу інформацію щодо ролі батьківства у формуванні емоційного інтелекту підлітків залишається кілька прогалин. Вони включають дослідження культурних відмінностей у практиках батьківства та їх наслідки для емоційного розвитку, довготривалий вплив різних стилів виховання на емоційний розвиток підлітків та ефективність програм втручання, спрямованих на підвищення навичок батьківського емоційного впливу. Усунення цих прогалин має важливе значення для розробки психологічних інтервенцій, які можуть стати основою для втручань у вихованні дітей та підтримувати ініціативи, адаптовані до різноманітних потреб підлітків та їхніх сімей.

Ми прагнемо заглибитися в раніше не досліджені виміри взаємозв'язку між стилями батьківського виховання та емоційним інтелектом підлітків. Завдяки використанню методик, спрямованих на аналіз батьківських стилів спілкування та відносин з дітьми, а також на визначення рівня емоційного інтелекту підлітків, дослідження може допомогти знайти нові аспекти вже дослідженої теми. Зв'язок між батьківськими стилями виховання та емоційним інтелектом дітей може допомогти виявити оптимальні підходи до виховання, сприяючи формуванню вміння підлітків розпізнавати та ефективно керувати своїми емоціями.

По-друге, застосування методик, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту підлітків, дозволяє отримати об'єктивну інформацію про їхню емоційну компетентність та соціально-психологічну адаптацію. Це може виявитися корисним для розробки інтервенційних програм, спрямованих на покращення психологічного благополуччя підлітків та підтримку їхньої успішної соціальної взаємодії. Нарешті, це дозволяє розширити наше розуміння алекситимії та її впливу на емоційний інтелект підлітків. Алекситимія, яка виявляється у труднощах у вираженні та розумінні власних

емоцій, може мати значний вплив на емоційний розвиток і міжособистісні відносини. Інтегруючи аналіз цього фактору в рамках дослідження, ми можемо зрозуміти, як батьківські підходи сприяють або перешкоджають розвитку емоційної компетентності в умовах алекситимії.

**Об'єктом дослідження** є емоційний інтелект підлітків.

**Предметом дослідження** є вплив стилю батьківського виховання на рівень розвитку емоційного інтелекту підлітків.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному вивченні та емпіричному дослідженні впливу стилю батьківського виховання на рівень розвитку емоційного інтелекту підлітків.

**Завданнями роботи** є:

1. На основі аналізу наукових джерел з проблеми батьківського виховання обґрунтувати теоретичну модель впливу стилю батьківського виховання на рівень розвитку емоційного інтелекту у підлітків.

2. Емпірично дослідити вплив стилю батьківського виховання на рівень розвитку емоційного інтелекту у підлітків.

3. Виокремити взаємозв'язки між стилем батьківського виховання, рівнем емоційного інтелекту та соціально-психологічною адаптацією.

4. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту підлітків.

**Емпірична база дослідження:** до нашого дослідження було залучено 12 батьків і 13 матерів та 25 дітей підліткового віку.

**Методи дослідження:**

- на теоретичному рівні наукового пізнання використовуються такі методи, як теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми, синтез, узагальнення, теоретичне моделювання;

- на емпіричному рівні наукового пізнання використовуються такі методи:

*для батьків:* Тест на виявлення батьківського стилю спілкування з дитиною (за О. Мерзляковою) та Тест PARI «Батьківсько-дитячі відносини» Е. С. Шефера та Р. К. Белл;

*для підлітків:* Визначення рівня емоційного інтелекту (за Н. Холлом), Методика дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда та Торонтська шкала алекситимії.

- *математико-статистичні методи обробки емпіричних даних:* описові статистики, частотний аналіз, кореляційний аналіз Спірмена.

**Наукова новизна** одержаних результатів дослідження полягає в тому, що за результатами вивчення впливу стилю батьківського виховання на рівень емоційного інтелекту у підлітків у роботі розкриваються важливі зв'язки між стилем, яким батьки виховують своїх дітей та розвитком їхнього емоційного інтелекту, що має велике значення для розуміння психологічних аспектів сімейного виховання та розвитку дитини.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в можливості розробки рекомендацій для батьків та вчителів щодо поліпшення якості взаємин у сім'ї та сприяння позитивному емоційному розвитку дітей. Враховуючи віднайдені зв'язки між стилем виховання і розвитком емоційного інтелекту, можливо розробити індивідуальні підходи до виховання та підтримки сімей, що сприятимуть загальному благополуччю та розвитку молодших поколінь.

**Структура та обсяг дослідження.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменування та 5 додатків. У дослідженні вміщено 16 таблиць та 10 малюнків. Основний зміст викладено на 61 сторінці комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 81 сторінку.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ

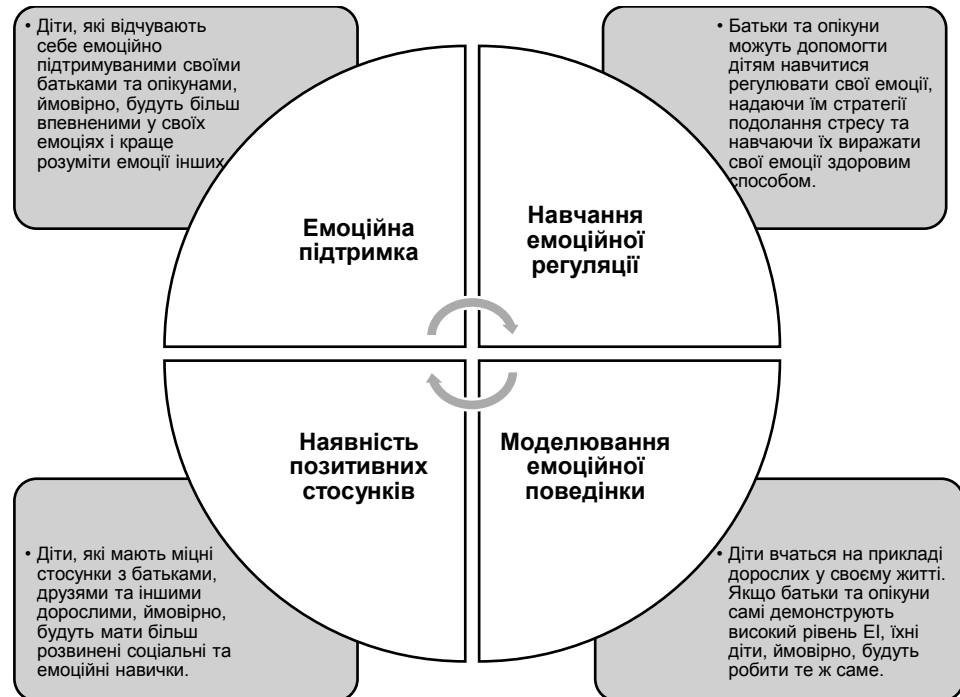
### 1.1. Поняття емоційного інтелекту

Емоційний інтелект – це концепція, яка останнім часом привернула значну увагу вчених та психологів-практиків. Цей конструкт стосується здатності розпізнавати власні емоції та емоції інших і керувати ними [4]. Емоційний інтелект є важливою навичкою, яка стає все більш значущою як в особистому, так і в професійному житті.

Емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. Він складається з чотирьох елементів: самосвідомості, самоуправління, соціальної свідомості та управління стосунками. Самосвідомість передбачає розуміння своїх емоцій і того, як вони впливають на поведінку. Самоуправління – це здатність регулювати емоції та контролювати імпульси [15]. Соціальна обізнаність передбачає розпізнавання та розуміння емоцій інших, тоді як управління стосунками передбачає використання емоційного інтелекту для побудови та підтримки позитивних стосунків. Емоційний інтелект дозволяє людям ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та будувати міцні стосунки. На відміну від IQ, емоційний інтелект не є фіксованим і його можна розвинути з часом шляхом практики та навчання.

На розвиток емоційного інтелекту впливають як природа, так і виховання (рис. 1.1). Хоча деякі люди можуть народитися з природною схильністю до емоційного інтелекту, його також можна розвинути шляхом навчання та практики. Стратегії розвитку емоційного інтелекту включають уважність, емоційну регуляцію та навчання емпатії [8]. Значну роль у формуванні емоційного інтелекту відіграють також культура, виховання та середовище. Діти, які ростуть в емоційно сприятливому середовищі мають

більше шансів розвинути вищий рівень емоційного інтелекту, ніж ті, хто цього не робить. Подібним чином люди, які стикаються з різними культурами та досвідом, мають більше шансів розвинути ширший спектр навичок емоційного інтелекту.



**Рис. 1.1. Вплив батьківського виховання на розвиток емоційного інтелекту**

*Джерело: створено автором на основі [7, 16]*

Емоційний інтелект має кілька застосувань в особистому та професійному житті. У лідерстві та управлінні емоційний інтелект необхідний для ефективного спілкування, вирішення конфліктів і побудови команди. Лідери з високим емоційним інтелектом можуть надихати та мотивувати свої команди, що призводить до підвищення продуктивності та задоволення від роботи.

Емоційний інтелект також відіграє вирішальну роль у міжособистісних стосунках. Люди з високим емоційним інтелектом краще підготовлені, щоб розуміти емоції інших і реагувати на них, що веде до більш міцних і

значущих стосунків [13]. Що стосується психічного здоров'я та благополуччя, емоційний інтелект може допомогти людям справлятися зі стресом і ефективно керувати своїми емоціями. Це важлива навичка, яка може мати глибокий вплив на різні аспекти нашого життя, включаючи наші особисті стосунки, успіх у кар'єрі та навіть загальний стан здоров'я, табл. 1.1.

Таблиця 1.1

### Вплив емоційного інтелекту (ЕІ)

Сфера впливу	Опис	Позитивний вплив високого ЕІ	Негативний вплив низького ЕІ
Особисті стосунки	Здатність будувати та підтримувати міцні стосунки з іншими людьми.	Краща комунікація та емпатія	Труднощі з розумінням та реагуванням на потреби інших
		Зниження рівня конфліктів	Збільшення рівня конфліктів
		Більш стійкі та задовільні стосунки	Самотність та ізоляція
Успіх у кар'єрі	Здатність досягати своїх цілей та бути продуктивним на роботі.	Ефективне лідерство та співпраця	Труднощі з управлінням стресом та емоціями
		Краща адаптація до змін	Низька мотивація та продуктивність
		Підвищення шансів на просування по службі	Конфлікти з колегами та керівництвом
Психічне та фізичне здоров'я	Здатність керувати своїм емоційним станом та підтримувати загальне благополуччя.	Зниження рівня стресу та тривоги	Підвищений ризик депресії та тривоги
		Покращення психічного та фізичного здоров'я	Погіршення фізичного здоров'я
		Більш стійке до життєвих труднощів	Нездорові механізми подолання труднощів

Джерело: створено автором на основі [11, 19, 27]

Однією з ключових переваг високого емоційного інтелекту є здатність ефективно керувати емоціями. Наприклад, дослідження, проведене TalentSmart, показало, що люди з високим ЕІ заробляють у середньому на 29 000 доларів США більше на рік, ніж люди з низьким ЕІ [11]. Це пояснюється

тим, що вони краще вміють спілкуватися та ефективно вести переговори з іншими, що сприяє кращим результатам роботи та просуванню по службі.

ЕІ також має значний вплив на особисте життя та стосунки. Люди з високим ЕІ краще керують власними емоціями, що призводить до підвищення самосвідомості та саморегуляції. Наприклад, дослідження, опубліковане в *Journal of Personality and Social Psychology*, показало, що пари з високим ЕІ мають більше шансів мати задовільні та тривалі стосунки.

Емоційний інтелект означає здатність розпізнавати емоції себе та інших і керувати ними. Чотири компоненти ЕІ – це самосвідомість, самоконтроль, соціальна обізнаність і управління стосунками (табл. 1.2). Самосвідомість передбачає усвідомлення власних емоцій, сильних і слабких сторін. Самоуправління передбачає регуляцію власних емоцій і поведінки [19]. Соціальна обізнаність передбачає розпізнавання та розуміння емоцій інших, тоді як управління стосунками передбачає використання емоційного інтелекту для ефективного спілкування, вирішення конфліктів і побудови стосунків.

ЕІ має вирішальне значення як в особистому, так і в професійному контексті. В особистих умовах ЕІ може допомогти людям розвинути значущі стосунки, впоратися зі стресом і врегулювати конфлікти. У професійних умовах ЕІ може допомогти лідерам мотивувати та надихати свої команди, будувати міцні стосунки з клієнтами та вирішувати складні ситуації з витонченістю та професіоналізмом. Важливо зазначити, що ЕІ відрізняється від IQ. Тоді як IQ вимірює когнітивні здібності, такі як вирішення проблем і міркування, ЕІ вимірює емоційні здібності. Хоча IQ здебільшого заздалегідь визначений, ЕІ можна розвивати та покращувати з часом [13].

Таблиця 1.2

### Чотири компоненти емоційного інтелекту

Компонент	Опис	Приклади	Пояснення
Само-усвідомлення	Здатність розуміти свої емоції, думки та поведінку, а також їх вплив на інших.	Впізнавати свої сильні та слабкі сторони	Самосвідомі люди знають, що вони відчувають, чому вони так відчувають і як їхні емоції можуть впливати на інших. Це дозволяє їм краще керувати своїми емоціями та приймати обдумані рішення.
		Розуміти свої емоційні тригери	
		Ефективно спілкуватися свої емоції	
Самоконтроль	Здатність керувати своїми емоціями та імпульсами.	Залишатися спокійним під тиском	Самоконтроль дозволяє людям керувати своєю поведінкою, навіть коли вони відчувають сильні емоції. Це важлива навичка для вирішення конфліктів, досягнення цілей та побудови міцних стосунків.
		Відкладати задоволення	
		Вибачатися, коли це необхідно	
Соціальна обізнаність	Здатність розуміти емоції, думки та мотиви інших людей.	Вміти читати мову тіла та міміку	Соціальна обізнаність дозволяє людям налагоджувати зв'язок з іншими та будувати міцні стосунки. Це також важлива навичка для ефективного лідерства та командної роботи.
		Розуміти соціальні норми та звичаї	
		Вміти ставитися до інших з повагою	
Управління стосунками	Здатність будувати та підтримувати міцні стосунки з іншими людьми.	Ефективно спілкуватися	Управління стосунками дозволяє людям створювати позитивні та продуктивні стосунки з іншими. Це важлива навичка для особистого та професійного успіху.
		Вирішувати конфлікти конструктивно	
		Співпрацювати з іншими	

*Джерело: створено автором на основі [19, 25, 31]*

Тривають дебати щодо того, чи можна навчати ЕІ чи ні. У той час як деякі люди вважають, що ЕІ є вродженою здатністю, інші стверджують, що її можна навчитися та розвинути за допомогою практики та навчання. Роль самосвідомості та уважності є вирішальною у розвитку ЕІ. Усвідомлюючи власні емоції, люди можуть навчитися регулювати їх і правильно реагувати на різні ситуації.

Існує кілька методів розвитку ЕІ, табл. 1.3.

Таблиця 1.3

### Методи розвитку емоційного інтелекту

Метод	Опис	Переваги	Недоліки
Тренінги з емоційної самосвідомості	Ці тренінги допомагають людям краще розуміти свої емоції, думки та поведінку, а також їх вплив на інших.	Покращує самоусвідомлення	Можуть бути дорогими
		Збільшує самоповагу	Вимагають часу та зусиль
		Знижує рівень стресу	
Тренінги з управління гнівом	Ці тренінги допомагають людям навчитися контролювати свій гнів та емоційно реагувати на складні ситуації.	Покращує самоконтроль	Можуть бути складними для людей з сильним гнівом
		Знижує рівень конфліктів	Вимагають практики та постійної роботи
		Покращує стосунки з іншими	
Тренінги з емпатії	Ці тренінги допомагають людям краще розуміти емоції інших людей та ставитися до них з співчуттям.	Покращує соціальну обізнаність	Можуть бути складними для людей з низьким рівнем емпатії
		Збільшує емпатію	Вимагають практики та постійної роботи
		Покращує стосунки з іншими	
Практика активного слухання	Активне слухання – це навичка, яка дозволяє вам дійсно чути те, що говорять інші люди.	Покращує комунікацію	Вимагає практики та постійної уваги
		Збільшує довіру	Може бути складним у шумному середовищі
		Зміцнює стосунки	
Ведення щоденника емоцій	Щоденник емоцій може допомогти вам відстежувати свої емоції та розуміти, як вони впливають на ваше життя.	Покращує самосвідомість	Вимагає часу та зусиль
		Збільшує само розуміння	Може бути емоційно складним
		Може допомогти вам ідентифікувати емоційні тригери	
Терапія	Терапія може допомогти людям з глибокими емоційними проблемами, такими як тривога або депресія.	Може допомогти вам вирішити основні причини емоційних проблем	Може бути дорогою
		Покращує загальне психічне здоров'я	
		Збільшує EQ	Вимагає часу та зусиль

Джерело: створено автором на основі [12, 14, 31]

Практики усвідомленості, такі як медитація та глибоке дихання, можуть допомогти людям стати більш усвідомленими та краще керувати своїми емоціями [4]. Емпатія, соціальні навички та емоційна регуляція також є ключовими компонентами ЕІ. Емпатія передбачає розуміння та розділення почуттів інших. Соціальні навички передбачають ефективне спілкування, вирішення конфліктів і побудову стосунків. Емоційна регуляція передбачає управління власними емоціями та відповідне реагування на емоції інших.

Навчальні програми та семінари доступні для окремих осіб та організацій, які прагнуть покращити свій ЕІ. Ці програми часто спрямовані на розвиток самосвідомості, емпатії та соціальних навичок. Когнітивно-поведінкова терапія та емоційний коучинг також є ефективними способами розвитку ЕІ. Ці підходи включають роботу з терапевтом або тренером для виявлення та зміни негативних моделей мислення та поведінки. Практичні шляхи розвитку ЕІ включають практику саморефлексії, активного слухання, емпатії та інших соціальних навичок. Наприклад, люди можуть практикувати активне слухання, звертаючи увагу на те, що говорять інші, і реагуючи на них із співчуттям і розумінням. Вони також можуть практикувати саморефлексію, виділяючи час на роздуми про власні емоції та поведінку.

Підсумовуючи, емоційний інтелект є життєво важливою навичкою, яка відіграє важливу роль в особистому та професійному житті. Це дозволяє людям розпізнавати свої емоції, а також емоції інших людей і керувати ними. Емоційний інтелект можна розвинути шляхом навчання та практики, і він має кілька застосувань у лідерстві, міжособистісних стосунках, а також у психічному здоров'ї та благополуччі. Розуміючи та розвиваючи емоційний інтелект, люди можуть покращити загальну якість життя.

## **1.2. Стили батьківського виховання**

Стили виховання відіграють вирішальну роль у формуванні розвитку дітей. Батьки мають різні підходи до виховання своїх дітей, і ці підходи

можуть мати значний вплив на емоційні, соціальні та когнітивні результати їхніх дітей [3].

Стилі виховання означають загальний підхід, який батьки використовують до виховання своїх дітей. Цей підхід включає поведінку, ставлення та переконання, які використовують батьки для взаємодії зі своїми дітьми. На стилі виховання дітей впливають різні фактори, зокрема історичні та культурні.

Наприклад, деякі культури високо цінують слухняність і повагу до влади, тоді як інші цінують незалежність та індивідуальність. Розуміння стилів виховання має важливе значення для дослідження розвитку дитини, оскільки воно допомагає дослідникам визначити фактори, які впливають на розвиток дитини, і результати, пов'язані з різними стилями виховання.

Виділяють три основні типи стилю виховання: авторитарний, авторитетний та ліберальний (рис. 1.2). Авторитарне виховання характеризується суворими правилами та покараннями, низьким рівнем тепла та спілкування, а також орієнтацією на слухняність та дисципліну. З іншого боку, авторитетне батьківство передбачає чіткі правила й очікування, високу теплоту й спілкування, а також увагу як на дисципліні, так і на підтримці [15]. Дозволене виховання передбачає низку правил і наслідків, велику теплоту та спілкування, а також зосередженість на тому, щоб дозволити дитині робити власний вибір. Кожен стиль виховання має свої сильні та слабкі сторони, і підхід, який обирають батьки, може мати значний вплив на розвиток їхніх дітей.

Вплив стилю виховання на розвиток дитини добре задокументований. Діти, яких виховують авторитарні батьки, як правило, мають нижчу самооцінку, більше проблем у поведінці та нижчу соціальну компетентність, ніж діти, яких виховують авторитетні батьки. Діти поблажливих батьків можуть відчувати труднощі з самодисципліною та дотримуватись правил і розпорядку.

**Авторитарний стиль виховання****• Характерні риси:**

- Батьки встановлюють жорсткі правила та очікування, які діти повинні беззаперечно виконувати.
- Батьки використовують покарання, включаючи фізичні, як основний метод виховання.
- Батьки мало спілкуються з дітьми про свої очікування та міркування.

**• Приклад:**

- Батько каже: "Ти повинен прибрати свою кімнату негайно! Якщо ти цього не зробиш, я заберу в тебе планшет."

**Авторитетний стиль виховання****• Характерні риси:**

- Батьки встановлюють чіткі правила та очікування, але пояснюють дітям, чому ці правила важливі.
- Батьки використовують різні методи виховання, включаючи заохочення та винагороди, а також покарання.
- Батьки спілкуються з дітьми про свої очікування та міркування.

**• Приклад:**

- Батько каже: "Я б хотів, щоб ти прибрав свою кімнату. Коли ти це зробиш, ми зможемо пограти у твою улюблену гру."

**Вседозвільний стиль виховання****• Характерні риси:**

- Батьки встановлюють мало правил або очікувань, і дітям дозволено робити все, що вони хочуть.
- Батьки рідко використовують покарання.
- Батьки мало спілкуються з дітьми про свої очікування та міркування.

**• Приклад:**

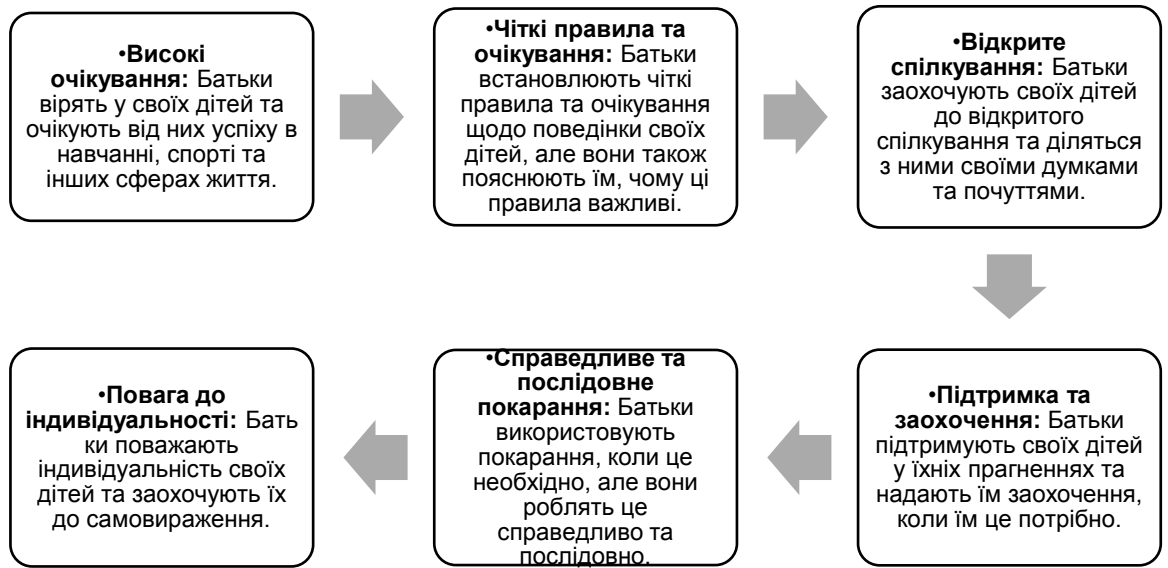
- Дитина просить цукерку перед вечерею.
- Батько каже: "Звичайно, бери скільки хочеш."

**Рис. 1.2. Три основні типи стилю виховання дітей**

*Джерело: створено автором на основі [8, 24, 29]*

Навпаки, діти, яких виховують авторитетні батьки, як правило, мають кращі емоційні та соціальні результати, включаючи вищу самооцінку, кращу поведінку та сильніші соціальні навички. Авторитетне батьківство також пов'язане з кращими когнітивними результатами, такими як вищі академічні досягнення, навички вирішення проблем і креативність [7]. Довгострокові результати стилю виховання можуть включати психічне здоров'я, відносини та стиль виховання дитини, коли вони самі стануть батьками.

Авторитетний стиль виховання характеризується високими очікуваннями з теплотою та підтримкою, рис. 1.3. Батьки, які приймають цей стиль, заохочують незалежність і самодисципліну своїх дітей, підтримуючи відкрите спілкування з чіткими правилами та наслідками. Вони надають керівництво та підтримку, дозволяючи своїм дітям робити помилки та вчитися на них.



**Рис. 1.3. Авторитетний стиль виховання: високі очікування з теплотою та підтримкою**

*Джерело: створено автором на основі [14]*

Перевагами авторитетного стилю виховання є такі, як:

- Діти, які виховуються в авторитетних сім'ях, частіше бувають:
  - Впевненими в собі та незалежними.
  - Відповідальними та дотримуються правил.
  - Мають хороші академічні показники.
  - Здатними до самоконтролю.
  - Здатними до формування здорових стосунків з іншими людьми.
- Цей стиль виховання також може допомогти зменшити:
  - Рівень тривоги та депресії у дітей.
  - Агресивну поведінку.
  - Зловживання психоактивними речовинами.

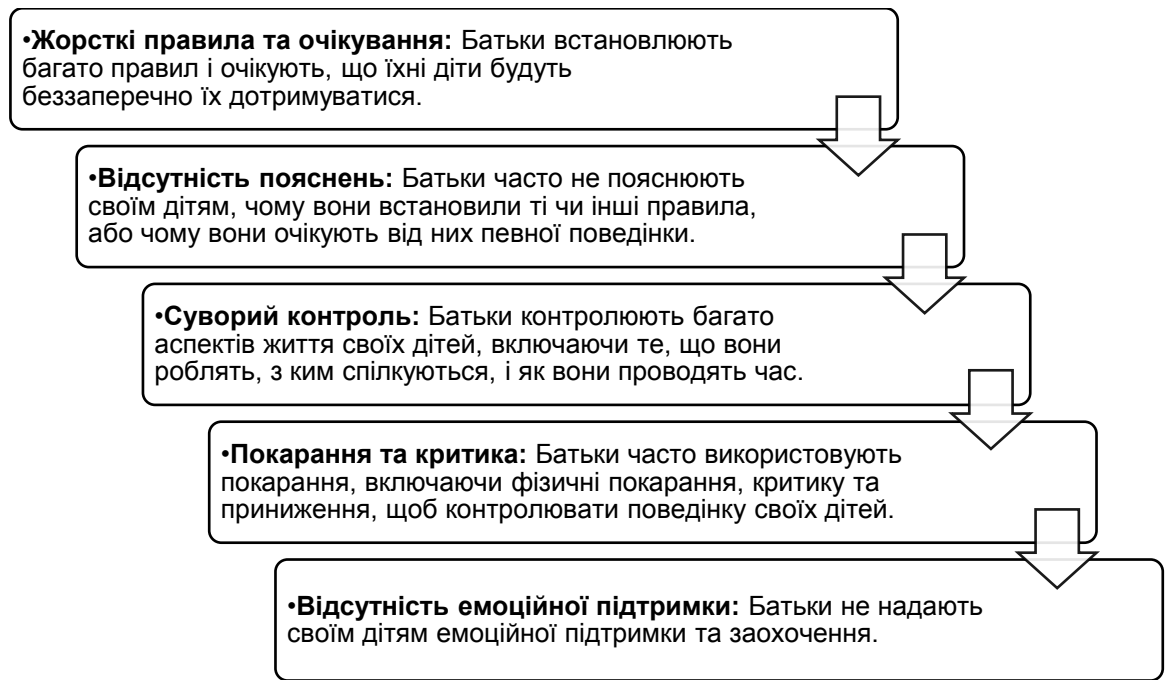
Дослідження показують, що діти, виховані авторитетними батьками, мають більшу ймовірність високої самооцінки, кращих соціальних навичок і успішності в навчанні. Наприклад, дослідження, проведене Баумріндом (1991), показало, що діти, які виховуються авторитетними батьками, мають

більше шансів розвивати позитивну соціальну поведінку, таку як емпатія, альтруїзм і співпраця [15]. Ці діти також більш схильні бути незалежними та самостійними. Навпаки, діти, виховані авторитарними батьками, як правило, тривожні, замкнуті та мають низьку самооцінку.

Авторитарний стиль виховання характеризується суворою та контролюючою поведінкою з низьким рівнем тепла та підтримки, рис. 1.4. Батьки, які приймають цей стиль, наголошують на слухняності та конформності, часто використовуючи суворі покарання, щоб забезпечити виконання своїх правил. Вони не заохочують відкритого спілкування і, як правило, менше реагують на потреби своїх дітей. Діти, яких виховують авторитарні батьки, як правило, мають низьку самооцінку, погані соціальні навички та більш схильні до ризикованої поведінки.

Наприклад, дослідження, проведене Маккобі та Мартіном (1983), виявило, що діти, виховані авторитарними батьками, як правило, більш агресивні та мають нижчі академічні досягнення [11]. Ці діти також більш схильні до правопорушень, таких як вживання наркотиків і вандалізм.

Ліберальний стиль виховання характеризується теплотою та підтримкою з низькими очікуваннями та дисципліною. Батьки, які приймають цей стиль, заохочують своїх дітей до самовираження та творчості, дозволяючи їм приймати власні рішення. Вони забезпечують мало структури та непослідовні правила, що призводить до відсутності кордонів. Діти, виховані поблажливими батьками, як правило, мають поганий самоконтроль, низьку академічну успішність і більш схильні до ризикованої поведінки. Наприклад, дослідження, проведене Lamborn et al. (1991) виявили, що діти, які виховуються поблажливими батьками, як правило, мають нижчі навчальні досягнення та більш схильні до правопорушень [24]. Ці діти також частіше мають погані соціальні навички та низьку самооцінку.



**Рис. 1.4. Авторитарний стиль виховання: суворість та контроль без тепла**

*Джерело: створено автором на основі [12, 14]*

Стиль виховання означає підхід, який батьки використовують у вихованні своїх дітей. У кожного з батьків є свій унікальний спосіб виховання, на який впливає безліч факторів.

Культурні вірування та традиції відіграють значну роль у формуванні стилю виховання. Наприклад, у колективістських культурах батьки, як правило, приймають авторитетні стилі виховання, які підкреслюють групову гармонію та слухняність. Навпаки, індивідуалістичні культури, як правило, заохочують автономію та незалежність, що призводить до більш поблажливого стилю виховання [7]. Подібним чином культурні норми впливають на стратегії виховання дітей, наприклад застосування фізичних покарань, які є більш поширеними в одних культурах, ніж в інших. Іміграція та глобалізація також вплинули на стилі виховання, оскільки батьки з різних культур можуть прийняти різні стилі виховання у відповідь на нове середовище.

На стилі виховання також впливають особисті фактори, зокрема виховання та досвід самих батьків. Наприклад, батьки, які виростили в сім'ях, де жорстоке ставлення до дітей, швидше за все, приймуть авторитарний стиль виховання, тоді як ті, хто мав позитивний досвід, можуть прийняти більш турботливий підхід. Особистісні риси також відіграють важливу роль у стилях виховання: авторитарні батьки, як правило, більш контролюють, тоді як поблажливі батьки, як правило, більш поблажливі. Психічне здоров'я та стрес також можуть вплинути на стиль виховання, оскільки батькам, які борються з депресією або тривогою, може бути важко бути послідовними у своєму підході.

Зовнішні фактори, такі як соціально-економічний статус, також можуть впливати на стилі виховання, оскільки батьки з сімей з низькими доходами можуть мати менший доступ до ресурсів і систем підтримки [15]. Системи соціальної підтримки, такі як сім'я чи громада, також можуть впливати на стиль батьківства, оскільки батьки, які мають доступ до мереж підтримки, можуть з більшою ймовірністю прийняти підхід виховання. Зрештою, засоби масової інформації та технології можуть впливати на стратегії виховання дітей, оскільки батьки можуть покладатися на цифрові пристрої, щоб розважити своїх дітей, або на них можуть впливати медіа-зображення виховання.

Стилі виховання мають значний вплив на розвиток і благополуччя дитини (табл. 1.4). Різні стилі виховання можуть призвести до різних наслідків у поведінці та психічному здоров'ї дитини.

Таблиця 1.4

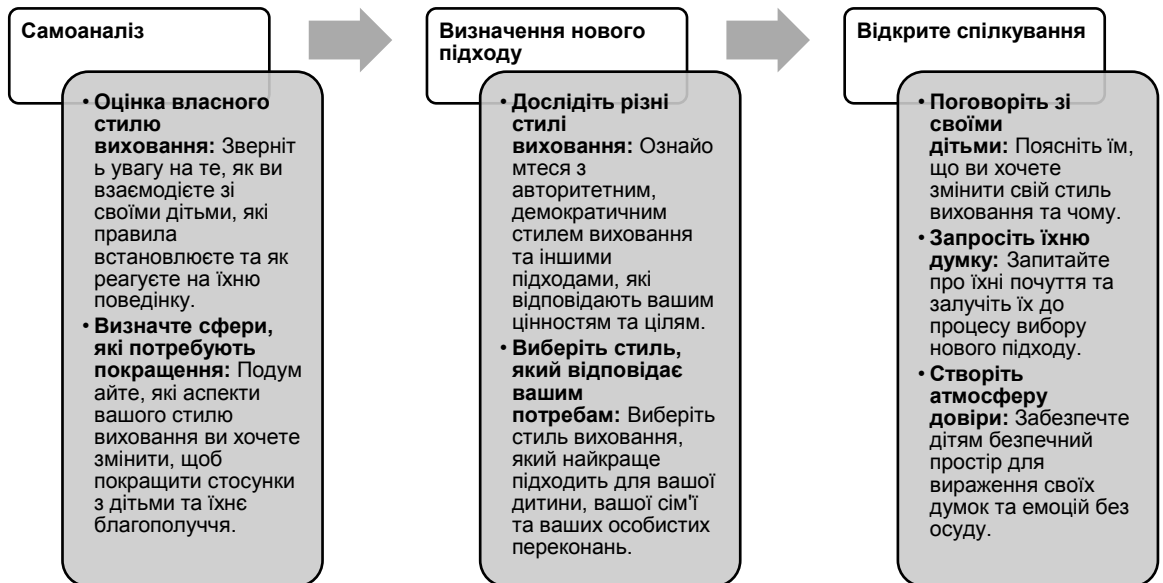
**Вплив стилів виховання на розвиток і благополуччя дитини**

Стиль виховання	Характерні риси	Наслідки для дитини
Авторитетний	Високі очікування	Впевненість у собі
		Незалежність
		Відповідальність
	Чіткі правила	Самоконтроль
	Відкрите спілкування	Здорові стосунки
	Підтримка та заохочення	Низький рівень тривоги та депресії
	Справедливе покарання	Низький рівень агресії
Повага до індивідуальності	Низький рівень зловживання психоактивними речовинами	
Авторитарний	Жорсткі правила	Тривожність та депресія
	Суворий контроль	Невпевненість у собі та залежність
	Відсутність пояснень	Агресія та ворожість
	Покарання та критика	Проблеми з самоконтролем
	Відсутність емоційної підтримки	Труднощі у формуванні здорових стосунків
	Повага до авторитету	Низька самооцінка
		Погані академічні показники
Зловживання психоактивними речовинами		
Злочинність		
Вседозвільний	Мало правил або очікувань	Імпульсивність
		Недисциплінованість
		Проблеми з самоконтролем
	Відсутність покарань	Труднощі з дотриманням правил та норм
	Мінімальне спілкування	Низька самооцінка
Немає чіткого керівництва	Погані академічні показники	

*Джерело: створено автором на основі [24, 26]*

Стилі виховання мають значний вплив на розвиток та психічне здоров'я дитини. Авторитарний стиль виховання може призвести до негативних наслідків, таких як тривога та депресія, ліберальний стиль виховання може призвести до ризикованої поведінки та поганих навичок прийняття рішень, тоді як авторитарний стиль виховання може призвести до позитивних результатів, таких як стійкість та емоційний інтелект. Розуміючи наслідки різних стилів виховання, батьки можуть приймати обґрунтовані рішення про те, як виховувати своїх дітей і сприяти їхньому благополуччю.

Змінити наш стиль виховання може бути складним і складним завданням, але це не неможливо, рис. 1.5.



**Рис. 1.5. Як змінити стиль виховання: кроки до кращого спілкування з дітьми**

*Джерело: створено автором на основі [18, 24]*

Наступні стратегії можуть допомогти батькам, які хочуть змінити свій стиль виховання: По-перше, визначення потреби в змінах і встановлення цілей має вирішальне значення. Це передбачає обдумування нашого поточного стилю виховання та визначення областей, які потребують покращення. Встановлення конкретних, вимірних і досяжних цілей може допомогти нам залишатися зосередженими та мотивованими.

По-друге, може бути корисним звернення за підтримкою до родини, друзів або професіоналів. Розмова з іншими батьками, які успішно змінили свій стиль виховання, може дати цінну інформацію та підбадьорити. Звернення за професійною допомогою до терапевта або консультанта також може бути корисним. По-третє, застосування методів позитивної дисципліни та ефективного спілкування може допомогти нам побудувати більш позитивні та сприятливі стосунки з нашими дітьми [8].

Методи позитивної дисципліни включають встановлення чітких меж, використання позитивного підкріплення та моделювання відповідної

поведінки. Ефективне спілкування передбачає активне слухання, співпереживання та підтвердження.

Існує багато ресурсів для батьків, які хочуть змінити свій стиль виховання. До них належать: Класи та семінари з виховання: багато громадських центрів, шкіл і лікарень пропонують уроки та семінари з виховання, які зосереджуються на різних аспектах виховання, таких як дисципліна, спілкування та розвиток дитини. Інтернет-ресурси: доступно багато онлайн-ресурсів, таких як блоги, статті та форуми, які надають інформацію та підтримку батькам, які хочуть змінити свій стиль виховання [7].

Підсумовуючи, стилі виховання відіграють значну роль у формуванні поведінки та розвитку дітей. Авторитетний стиль виховання є найефективнішим, оскільки він заохочує незалежність, самодисципліну та позитивну соціальну поведінку. Авторитарний стиль виховання породжує тривожних, замкнутих і агресивних дітей. Поблажливий стиль виховання призводить до поганого самоконтролю, низької успішності та ризикованої поведінки. Тому для батьків важливо прийняти авторитетний стиль виховання, щоб виростити здорових, добре пристосованих дітей.

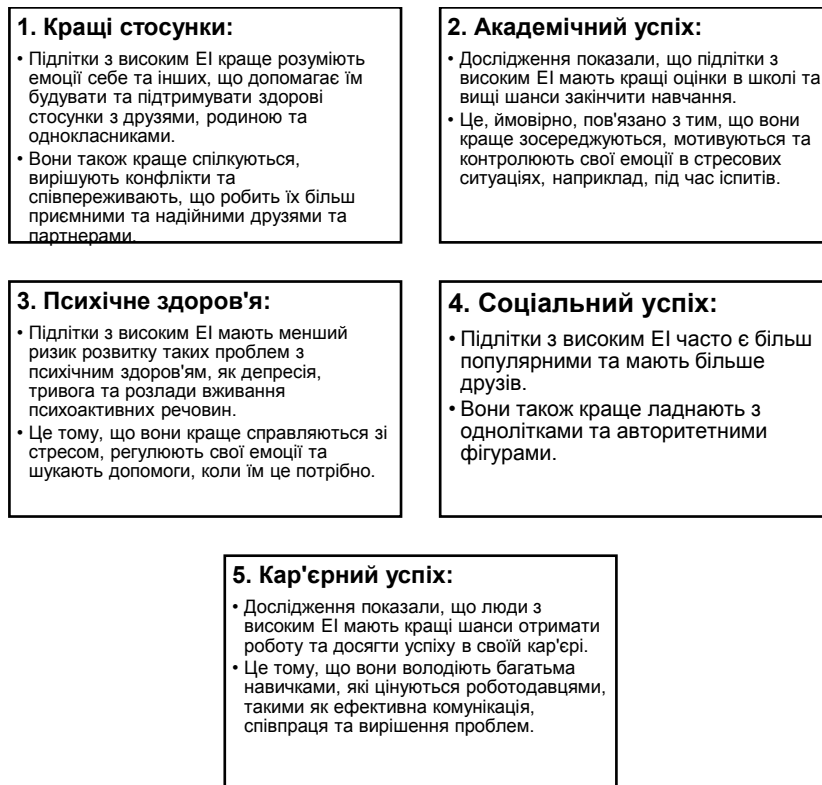
### **1.3. Стиль батьківського виховання як психологічний чинник розвитку емоційного інтелекту у підлітків**

Емоційний інтелект (ЕІ) останнім часом стає все більш популярною темою досліджень, особливо у зв'язку з його впливом на особисте та навчальне життя підлітків. ЕІ відноситься до здатності розпізнавати власні емоції, а також емоції інших людей і керувати ними.

Високий рівень ЕІ може мати численні переваги для підлітків. Наприклад, дослідження показали, що люди з високим ЕІ, як правило, мають краще психічне здоров'я та благополуччя, включаючи нижчий рівень тривоги та депресії. Вони також, як правило, мають кращу академічну успішність і навички вирішення проблем, а також підвищену стійкість і здатність

справлятися зі стресом. Крім того, люди з високим ЕІ можуть бути більш успішними в особистому та професійному житті, оскільки вони здатні краще розуміти власні емоції, а також емоції інших людей і керувати ними, рис. 1.6.

Хоча ЕІ та ІQ важливі для успіху в житті, вони є різними конструктами з різними фокусами та характеристиками. Когнітивний інтелект (ІQ) — це показник таких когнітивних здібностей, як міркування, розв’язання проблем і пам’ять [22]. Нарешті, дослідження показують, що ЕІ може бути кращим показником успіху в певних сферах, таких як лідерство та робота в команді, тоді як ІQ може бути важливішим для успіху в академічній та технічній сферах.



**Рис. 1.6. Переваги високого рівня ЕІ для підлітків**

*Джерело: створено автором на основі [22, 23, 32]*

Емоційний інтелект є важливою складовою особистого та навчального життя підлітків. Розвиваючи самосвідомість, саморегуляцію та мотивацію, підлітки можуть отримати численні переваги, зокрема покращити психічне

здоров'я, успішність у навчанні та стійкість. Хоча EI та IQ є різними конструктами, обидва важливі для успіху в житті, і люди, які здатні ефективно керувати своїми емоціями та когнітивними здібностями, ймовірно, будуть більш успішними в особистому та професійному житті [18].

Емоційний інтелект (EI) є життєво важливим аспектом розвитку підлітків, оскільки він дозволяє підліткам розуміти свої емоції та ефективно керувати ними. На розвиток EI у підлітків впливають різноманітні психологічні чинники, зокрема сімейні, ровесників, особистісні фактори.

Сімейне оточення відіграє вирішальну роль у формуванні емоційного розвитку підлітка. Стилi виховання та емоційна підтримка, яку надають батьки, є важливими факторами, які впливають на розвиток EI у підлітків. Дослідження показали, що підлітки, які отримують емоційну підтримку від своїх батьків, частіше мають вищий рівень EI. Навпаки, ті, хто зазнає зневаги або жорстокого поводження, мають більше шансів мати нижчий рівень EI.

Сімейна динаміка та моделі спілкування також є важливими факторами, які впливають на розвиток EI у підлітків. Наприклад, у сім'ях, які відкрито спілкуються та вільно виражають свої емоції, як правило, є підлітки з вищим рівнем EI. Крім того, стосунки між братами та сестрами та соціалізація також відіграють важливу роль у розвитку EI у підлітків [24]. Підлітки, які мають позитивні стосунки зі своїми братами та сестрами, мають більше шансів мати вищий рівень EI.

Стосунки з однолітками мають вирішальне значення для формування емоційного розвитку підлітків. Тиск однолітків і конформність можуть негативно вплинути на розвиток EI у підлітків. Підлітки, які піддалися тиску однолітків і пристосувалися до негативної поведінки, частіше мають нижчий рівень EI. З іншого боку, підлітки, які мають позитивні дружні стосунки та отримують емоційну підтримку від однолітків, як правило, мають вищий рівень EI. Досвід булінгу та віктимізації також може вплинути на розвиток EI у підлітків. Підлітки, які зазнали знуцань або віктимізації, зазвичай мають

нижчий рівень ЕІ [11]. Їм може бути важко зрозуміти свої емоції та ефективно керувати ними, що призводить до довгострокових емоційних проблем.

Особистісні фактори, такі як риси особистості, життєвий досвід, а також культурні та суспільні чинники також впливають на розвиток ЕІ у підлітків. Такі риси особистості, як емпатія, самосвідомість і емоційна регуляція, є життєво важливими компонентами ЕІ. Підлітки, які володіють цими рисами, зазвичай мають вищий рівень ЕІ. Життєвий досвід, такий як травма, важка втрата та хвороба, також може вплинути на розвиток ЕІ у підлітків [15]. Підліткам, які пережили травматичні події, може бути важко ефективно керувати своїми емоціями, що призводить до довгострокових емоційних проблем. Нарешті, культурні та суспільні фактори, такі як гендерні ролі та соціальні норми, також можуть впливати на розвиток ЕІ у підлітків.

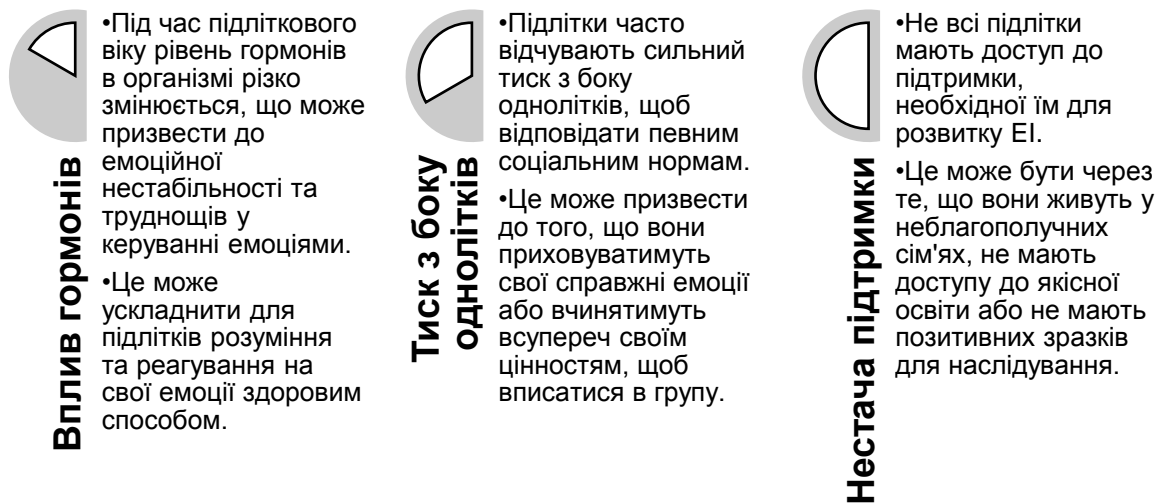
Існує кілька стратегій розвитку ЕІ у підлітків. Заохочення до саморефлексії та усвідомлення може допомогти підліткам краще зрозуміти власні емоції та те, як вони впливають на їхню поведінку [24]. Це може включати ведення щоденника, медитацію чи інші практики усвідомленості. Навчання емоційній регуляції та навикам подолання може допомогти підліткам керувати своїми емоціями здоровим способом. Це може включати вправи на глибоке дихання, фізичну активність або розмову з другом чи дорослим, якому ви довіряєте. Заохочення емпатії та сприйняття перспективи може допомогти підліткам краще розуміти емоції інших і реагувати на них. Це може включати волонтерство, участь у громадських роботах або просто ставити запитання та активно слухати інших.

Незважаючи на важливість розвитку ЕІ у підлітків, є кілька проблем, які необхідно подолати. Культурні та суспільні норми, які перешкоджають вираженню емоцій, і вразливість можуть заважати підліткам розвивати та виражати свої емоції здоровим способом. Відсутність обізнаності та розуміння важливості ЕІ також може обмежити ресурси та підтримку для розвитку ЕІ в школах і громадах [25]. Нарешті, обмежені ресурси та

підтримка розвитку ЕІ можуть ускладнити підліткам доступ до інструментів і ресурсів, необхідних для розвитку свого емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект (ЕІ) є критично важливим аспектом розвитку підлітків, який часто забувають. Підлітки стикаються з безліччю труднощів, проходячи свій шлях через складнощі підліткового віку. Розвиток ЕІ може допомогти підліткам керувати своїми емоціями, налагоджувати здорові стосунки та приймати виважені рішення. Однак розвиток ЕІ у підлітків не позбавлений проблем (рис. 1.7).

На розвиток ЕІ у підлітків впливає сукупність біологічних і психологічних факторів. Генетика відіграє вирішальну роль у регулюванні емоційних реакцій. Дослідження показали, що люди успадковують схильність до певних емоційних рис, таких як тривога або депресія [30]. Досвід раннього дитинства також відіграє вирішальну роль в емоційному розвитку. Діти, які зазнають нехтування або жорстокого поводження, можуть мати проблеми з емоційною регуляцією пізніше в житті.



**Рис. 1.7. Виклики розвитку ЕІ у підлітків**

*Джерело: створено автором на основі [29]*

Гормони та розвиток мозку також впливають на емоційну регуляцію. У підлітків відбуваються гормональні зміни, які можуть вплинути на їхні емоційні реакції. Префронтальна кора, частина мозку, що відповідає за емоційну регуляцію, все ще розвивається в підлітковому віці. Через це підліткам може бути важко ефективно керувати своїми емоціями.

Фактори навколишнього середовища також відіграють значну роль у розвитку ЕІ у підлітків. Сімейна динаміка може мати значний вплив на розвиток емоційного інтелекту [21]. Діти, які ростуть у сім'ях, де емоції не обговорюються та не визнаються, можуть мати проблеми з емоційною регуляцією. Стосунки з однолітками також впливають на розвиток емоційного інтелекту. Підлітки, які мають позитивні стосунки з однолітками, мають більше шансів розвинути емоційний інтелект, ніж ті, хто його не має. Культурні та суспільні норми також впливають на розвиток емоційного інтелекту. Наприклад, у деяких культурах вираження емоцій сприймається як ознака слабкості, яка може перешкоджати розвитку емоційного інтелекту [13].

Існує кілька втручань, спрямованих на сприяння розвитку ЕІ у підлітків. Програми соціально-емоційного навчання в навчальних закладах показали свою ефективність у сприянні розвитку емоційного інтелекту. Ці програми навчають підлітків таким навичкам, як емоційна регуляція, емпатія та спілкування [14]. Когнітивно-поведінкова терапія є ще одним втручанням, яке може допомогти підліткам розвинути навички емоційної регуляції. Ця терапія зосереджена на виявленні та зміні негативних моделей мислення, які сприяють емоційній дисрегуляції. Практики уважності, такі як медитація та йога, також можуть допомогти підліткам розвинути емоційну усвідомленість і навички зменшення стресу.

Підсумовуючи, на розвиток ЕІ у підлітків впливає поєднання біологічних, психологічних та факторів середовища. Генетика, досвід раннього дитинства, гормони, розвиток мозку, сімейна динаміка, стосунки з однолітками, а також культурні та суспільні норми – усе це впливає на

розвиток емоційного інтелекту. Однак існують доступні втручання, які можуть сприяти розвитку ЕІ у підлітків. Програми соціально-емоційного навчання, когнітивно-поведінкова терапія та практики усвідомленості можуть допомогти підліткам розвинути емоційну регуляцію, усвідомлення та навички зменшення стресу. Вкрай важливо, щоб ми надавали пріоритет розвитку ЕІ у підлітків, щоб переконатися, що вони озброєні навичками, необхідними для того, щоб орієнтуватися в складнощах підліткового віку та поза ним.

### **Висновки до розділу 1**

Емоційний інтелект є критично важливим аспектом розвитку підлітка, який пов'язаний з академічною успішністю, соціальною компетентністю та результатами психічного здоров'я. Визнано, що стиль виховання є важливим фактором, який впливає на емоційний розвиток підлітків. Проте теоретико-методологічні принципи, які лежать в основі дослідження впливу стилю виховання на емоційний інтелект підлітків, є складними та багатограними.

Емоційний інтелект — це багатогранна конструкція, яка охоплює здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також здатність розпізнавати емоції інших і реагувати на них. Встановлено, що стиль виховання має значний вплив на емоційний розвиток підлітків. Наприклад, батьки, які підтримують, чуйно реагують і забезпечують безпечне середовище прихильності, як правило, мають дітей з вищим рівнем емоційного інтелекту. Теоретичні основи, такі як теорія прихильності та теорія соціального навчання, є корисною лінзою для вивчення впливу стилю виховання на емоційний інтелект підлітків.

Теорія прихильності стверджує, що якість стосунків між батьками та дитиною є критичним фактором, який формує емоційний розвиток дітей. Діти, які мають надійні відносини прихильності з батьками, як правило, мають кращі навички емоційної регуляції, вищий рівень емпатії та більш позитивні соціальні стосунки. Теорія соціального навчання припускає, що

діти навчаються навичкам емоційної регуляції за допомогою спостереження за навчанням, моделюванням і підкріпленням. Батьки, які моделюють ефективні стратегії емоційної регуляції та забезпечують позитивне підкріплення для адаптивної емоційної поведінки, як правило, мають дітей з вищим рівнем емоційного інтелекту.

Вивчення впливу стилю виховання батьків на емоційний інтелект підлітків вимагає використання ретельних дослідницьких планів і відповідних інструментів вимірювання. Плани лонгітюдного дослідження ідеально підходять для дослідження довгострокового впливу стилю виховання на емоційний інтелект. Перехресні плани дозволяють перевірити взаємозв'язок між стилем виховання та емоційним інтелектом у певний момент часу. Методи вибірки та розмір вибірки також є важливими факторами, які слід враховувати при проведенні досліджень у цій галузі. Використання валідизованих інструментів вимірювання емоційного інтелекту та стилю виховання має важливе значення для забезпечення надійності та достовірності результатів дослідження.

Емпіричні дослідження надали докази впливу стилю виховання на емоційний інтелект підлітків. Дослідження постійно показують, що батьки, які є теплими, чуйними та забезпечують безпечне середовище прихильності, як правило, мають дітей з вищим рівнем емоційного інтелекту. Крім того, дослідження показали, що використання позитивного підкріплення, моделювання адаптивних стратегій емоційної регуляції та участь батьків у програмах емоційного розвитку можуть позитивно вплинути на емоційний інтелект підлітків. Однак деякі дослідження повідомили про змішані результати, підкреслюючи необхідність додаткових досліджень у цій галузі.

Підсумовуючи, можна сказати, що вивчення впливу стилю виховання батьків на емоційний інтелект підлітків є складним і багатогранним напрямком дослідження.

## РОЗДІЛ 2.

### МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Методика та організація дослідження

Емоційний інтелект є вирішальним фактором у розвитку підлітків, впливаючи на їх успішність у навчанні, соціальні стосунки та психічне здоров'я. Визначено, що стиль виховання батьків є важливим чинником у формуванні емоційного інтелекту у дітей [28].

Емоційний інтелект означає здатність сприймати, розуміти емоції та ефективно керувати ними. Вимірювання емоційного інтелекту є складним процесом, який передбачає оцінку різних емоційних навичок, таких як емпатія, самосвідомість і соціальні навички. Доведено, що стиль виховання батьків має значний вплив на розвиток емоційного інтелекту у дітей. Попередні дослідження визначили чотири основні стилі виховання батьків: авторитетний, авторитарний, демократичний та ліберальний. Авторитетні батьки теплі, чуйні та підтримують, а також встановлюють чіткі очікування та межі. Авторитарні батьки суворі та контролюючі, з малою теплотою та чуйністю. Поблажливі батьки теплі та поблажливі, без очікувань чи обмежень [8]. Недбалі батьки байдужі та емоційно віддалені. Гіпотези для поточного дослідження включають те, що підлітки з авторитетними батьками матимуть вищий рівень емоційного інтелекту, ніж підлітки з авторитарними, все дозволяючими або нехтуючими батьками.

Результати цього дослідження мають значне значення для практики, оскільки вони свідчать про те, що стиль виховання батьків відіграє вирішальну роль у формуванні емоційного інтелекту підлітків. Батьки та педагоги можуть використовувати ці висновки для розробки втручань, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту у підлітків, таких як програми виховання, які навчають авторитетним батьківським навичкам [19]. Майбутні

дослідження можуть вивчити взаємозв'язок між освітою батьків та емоційним інтелектом у різних контекстах, таких як культурні та соціально-економічні чинники, які можуть впливати на вплив стилю навчання батьків на емоційний інтелект. Отримавши глибше розуміння факторів, які формують емоційний інтелект підлітків, ми можемо сприяти їхньому благополуччю та успіху в усіх сферах життя.

Доведено, що стилі виховання мають значний вплив на емоційний інтелект підлітків. Емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших [31]. Це критично важлива навичка для успіху в особистих і професійних стосунках, яка формується під впливом низки екологічних і генетичних факторів.

Розуміння впливу стилю виховання на емоційний інтелект підлітків є складною та багатогранною темою, яка потребує низки методів дослідження. Підходи кількісних, якісних і змішаних методів мають унікальні сильні та слабкі сторони, і їх можна використовувати для вивчення різних аспектів досліджуваного питання.

Встановлено, що стиль виховання є важливим фактором у формуванні емоційного інтелекту підлітків. Розуміння впливу стилю виховання на емоційний інтелект вимагає використання відповідних методів збору даних і вибірки [7].

Дослідження впливу стилю виховання батьків на емоційний інтелект підлітків було проведено з метою вивчення зв'язку між стилем виховання та емоційним інтелектом підлітків. Щоб досягти цього, ми використовуємо батарею психодіагностичних методик (для батьків: Тест на виявлення батьківського стилю спілкування з дитиною (за О. Мерзляковою) та Тест PARI «Батьківсько-дитячі відносини» Е. С. Шефера та Р. К. Белл; для підлітків: Визначення рівня емоційного інтелекту (за Н. Холлом), Методика дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда та Торонтська шкала алекситимії). Емпіричний рівень наукових знань розглядається через впровадження різноманітних інструментів, призначених

для оцінки як батьківських стилів спілкування, так і емоційного інтелекту підлітків.

#### *Етапи дослідження*

1. Відбір учасників. Першим кроком, після підбору методик, є залучення батьків і підлітків до участі в нашому дослідженні. Серед критеріїв відбору – вік, батьківський статус та згода на участь. Ми поширювали опитувальники створені на платформі Google Forms у соціальних мережах Телеграм, Інстаграм.

2. Збір даних. Збір даних передбачає проведення вибраних тестів окремо для батьків і підлітків. Так як ми маємо певний набір методик для обох груп ми створили певне ідентифікуюче питання, щоб співставити на наступному етапі відповіді батьків і дітей.

3. Аналіз даних. Після збору даних ми аналізуємо результати, щоб виявити певні закономірності та тенденції.

4. Інтерпретація та висновки. Нарешті, ми інтерпретуємо результати в контексті існуючої літератури про стилі виховання, емоційний інтелект і розвиток підлітків, роблячи висновки та наслідки для майбутніх досліджень і практичного застосування.

## **2.2. Обґрунтування підбору методичного інструментарію**

*Тест на визначення стилю спілкування батьків з дитиною (за О. Мерзляковою)*

Ця методика дозволяє нам розглядати, які саме аспекти батьківського спілкування впливають на емоційний розвиток підлітків. Аналізуючи результати цього тесту, ми можемо виявити, які стилі батьківського виховання сприяють формуванню позитивного емоційного середовища для дитини, а які можуть мати негативний вплив на її емоційний розвиток.

Такий аналіз допомагає нам розробити рекомендації для батьків щодо покращення спілкування з дітьми та створення сприятливого емоційного клімату в сім'ї.

### *Шкала «Прийняття дитини» та «Відторгнення дитини»*

По цій шкалі ми оцінюємо, наскільки батьки виявляють прийняття чи відторгнення до своєї дитини. Високі бали за шкалою «Прийняття» свідчать про те, що батьки позитивно ставляться до дитини, поважають її індивідуальність та підтримують її інтереси. Натомість, високі бали за шкалою «Відторгнення» вказують на те, що батьки можуть відчувати негативні почуття стосовно дитини, такі як роздратування або злість, і можуть навіть травмувати її своїм ставленням.

### *Шкала «Кооперація»*

По цій шкалі ми досліджуємо рівень співпраці між батьками та дітьми. Високі бали свідчать про те, що батьки проявляють інтерес до інтересів дитини, підтримують її самостійність та ініціативу, і намагаються розуміти її точку зору. Зворотно, низькі бали вказують на відсутність такої співпраці, що може не сприяти розвитку дітей.

### *Шкала «Симбіоз»*

По шкала відображає рівень психологічної близькості між батьками та дітьми. Високі бали свідчать про те, що батьки не встановлюють психологічної дистанції з дітьми і намагаються бути завжди поруч, задовольняючи їхні потреби. Низькі бали, навпаки, вказують на наявність психологічної дистанції, що може сприяти більшій самостійності дітей.

### *Шкала «Контроль»*

По шкала оцінює рівень контролю батьків над дітьми. Високі бали вказують на авторитарний стиль виховання, коли батьки намагаються нав'язувати свою волю дітям. Низькі бали, навпаки, свідчать про відсутність контролю, що також може бути несприятливим для розвитку дітей.

### *Шкала «Ставлення до невдач дитини»*

По шкала відображає ставлення батьків до невдач дітей. Високі бали вказують на те, що батьки можуть не серйозно ставитися до невдач дітей і ігнорувати їхні інтереси та почуття. Низькі бали, навпаки, свідчать про підтримку та віру батьків у здатність дітей подолати труднощі.

*PARI Тест «Батьківсько-дитячі відносини» Є. С. Шефер і Р. К. Белл*

Ця методика дозволяє визначити, яке ставлення батьки мають до різних аспектів сімейного життя та відносин з дітьми. Розроблено американськими психологами Е. Шефером і Р. Беллом, адаптовано кандидатом психологічних наук Т. Нещерет.

Методика включає 23 аспекти, які описують відношення батьків до сімейних ролей та стосунків з дітьми. З них 8 описують ставлення до сімейних ролей, а 15 – до відносин з дітьми. Ці 15 аспектів поділені на три групи:

1. Оптимальний емоційний контакт – показники, що вказують на теплі та позитивні взаємини між батьками та дітьми.
2. Надмірна емоційна дистанція з дитиною – характеризується відсутністю близькості та взаєморозуміння між батьками та дітьми.
3. Надмірна увага до дитини – вказує на те, що батьки можуть бути перенапружені та перейматися надмірною увагою до дітей.

Кожен з аспектів оцінюється за допомогою суджень, які обрані з урахуванням їх значущості та можливості точного вимірювання. На кожне судження надається відповідь залежно від ступеня згоди з ним та отримується певна кількість балів. Загальна сума балів вказує на ступінь вираження кожного аспекту.

Ця методика дозволяє досліджувати, як саме ставлення батьків до ролей та взаємин з дітьми впливає на динаміку та клімат у сім'ї. Аналізуючи отримані дані, можна виявити та підкреслити особливості відносин всередині сім'ї, а також з'ясувати, як вони впливають на розвиток дітей. Такий аналіз може бути корисним для розробки рекомендацій щодо поліпшення сімейних відносин та створення позитивного емоційного клімату у сім'ї.

*Визначення рівня емоційного інтелекту (за Н. Холлом)*

Методика Ніколаса Холла для визначення рівня емоційного інтелекту використовує шкалу інтегрального показника, яка допомагає оцінити рівень емоційної компетентності особистості. Цей інтегральний показник

визначається на основі відповідей на певні питання, що дозволяють оцінити рівень розуміння, виявлення, регулювання та вираження емоцій.

У нашому дослідженні використання методики емоційного інтелекту Холла дає можливість отримати інформацію про емоційну компетентність досліджуваних. Значення інтегрального показника емоційного інтелекту можуть вказувати на рівень розвиненості їхньої здатності виявляти та розуміти власні емоції, управляти ними, а також розуміти емоції інших людей та ефективно взаємодіяти з ними.

*Методологія дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда*

Ця методика включає в себе шість основних шкал, які визначають різні аспекти соціально-психологічної адаптації людини:

1. Адаптація. Ця шкала вимірює ступінь, до якої особа успішно впоралася з вимогами та викликами соціального середовища. Високі показники на цій шкалі вказують на відмінну здатність пристосовуватися до нових ситуацій та розв'язувати проблеми.

2. Самосприйняття. Ця шкала визначає, наскільки особа задоволена своїм власним «Я» та своєю особистістю. Високі бали на цій шкалі вказують на здорове самовизначення та впевненість у собі.

3. Прийняття інших. Ця шкала вимірює здатність особи сприймати та толерувати інших людей, їхні думки та почуття. Високі показники на цій шкалі свідчать про толерантне та відкрите ставлення до інших.

4. Емоційна комфортність. Ця шкала оцінює рівень емоційного благополуччя та здатність особи ефективно впоратися зі стресом та негативними емоціями. Високі бали на цій шкалі вказують на високий рівень емоційної стабільності та здатність контролювати свої емоції.

5. Інтернальність. Ця шкала вимірює ступінь, до якої особа сприймає контроль за своїм життям та подіями як внутрішній, залежний від її власних дій та рішень. Високі бали на цій шкалі вказують на внутрішню локус контролю та впевненість у своїх здібностях.

6. Прагнення до домінування. Ця шкала визначає рівень прагнення особи до влади, контролю та домінування над іншими. Високі бали на цій шкалі можуть вказувати на схильність до конкуренції та незалежність.

Застосування цієї методики в дослідженні про роль батьківства в формуванні емоційного інтелекту підлітків може допомогти визначити, як саме спосіб виховання та ставлення батьків впливає на соціально-психологічну адаптацію підлітків.

#### *Торонтська шкала алекситимії*

Торонтська шкала алекситимії (TAS-26) – це методика, що використовується для визначення рівня алекситимії у особи, тобто її здатності розпізнавати та виражати власні емоції та почуття.

Ця методика складається з 26 запитань, кожне з яких має свій певний ваговий коефіцієнт. Деякі запитання формулюються в прямій формі, тоді як інші – в протилежних, що допомагає зменшити налаштованість відповідей. В оригінальній версії методики не існує внутрішніх підшкал і результат виражається одним числовим значенням.

Однак, у варіанті TAS-20, що відрізняється від оригіналу, введені три підшкали:

1. Труднощі в ідентифікації почуттів – ця підшкала вимірює здатність особи ідентифікувати свої власні емоції та розрізняти їх.
2. Труднощі опису почуттів – ця підшкала оцінює, наскільки особа може ефективно описати свої почуття словами та виразами.
3. Зовнішньо-орієнтоване (екстернальне) мислення – ця підшкала визначає ступінь, до якої особа спрямована на зовнішні події та обставини, а не на свої внутрішні почуття та емоції.

Четвертий компонент, який, за задумом автора, є частиною алекситимічного синдрому – бідність фантазій та чуттєвих асоціацій – не має своєї окремої шкали, проте припускається, що він також відображається у третій шкалі.

Використання Торонтської шкали алекситимії в нашому дослідженні може допомогти визначити рівень емоційної компетентності та вираження почуттів у підлітків.

## **Висновки до розділу 2**

Стиль виховання визначено як важливий фактор формування емоційного розвитку дітей. Емоційний інтелект (EI) підлітків особливо важливий, оскільки він пов'язаний із низкою позитивних результатів, включаючи кращу успішність у навчанні, покращення психічного здоров'я та більш задовільні міжособистісні стосунки.

У рамках даного розділу ми розглянули методичне забезпечення нашого дослідження, спрямованого на вивчення впливу стилю батьківського виховання на розвиток емоційного інтелекту у підлітків. Детально описані етапи дослідження, включаючи відбір учасників, збір та аналіз даних, а також інтерпретацію результатів.

Першим кроком у проведенні емпіричного дослідження є відбір учасників і вибірка. Використовуватиметься метод випадкової вибірки, який гарантує, що всі члени сукупності мають рівні шанси бути відібраними. Другим кроком у проведенні емпіричного дослідження є збір даних. У цьому дослідженні вимірювання будуть використовуватися для оцінки як емоційного інтелекту, так і стилю виховання.

Ми використали різні методики для отримання необхідних даних. Зокрема, методика визначення стилю спілкування батьків з дітьми за О. Мерзляковою дозволила нам дослідити, як саме аспекти батьківського спілкування впливають на емоційний розвиток підлітків. Також, за допомогою PARI Тесту «Батьківсько-дитячі відносини» ми вивчили ставлення батьків до різних аспектів сімейного життя та відносин з дітьми.

Додатково, використання методики Ніколаса Холла та Торонтської шкали алекситимії дало змогу оцінити рівень емоційного інтелекту та здатність розпізнавати та виражати власні емоції у підлітків. Загальна

аналізована інформація дозволила виявити певні закономірності та тенденції між стилем батьківського виховання та розвитком емоційного інтелекту у підлітків. Це дозволило нам зробити висновки щодо важливості позитивного емоційного середовища у сім'ї для розвитку дитини, а також наголосити на необхідності підтримки батьків у створенні такого середовища.

Підсумовуючи, результати дослідження дадуть цінну інформацію про роль стилю батьківства у формуванні емоційного розвитку в підлітковому віці. Використані відбір учасників і вибірка, методи збору даних і методи аналізу даних забезпечать надійність і дійсність результатів дослідження.

### РОЗДІЛ 3.

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ

### 3.1. Емпіричне дослідження взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків та стилю батьківського виховання

До нашого дослідження було залучено 12 батьків і 13 матерів і 25 дітей підліткового віку. Ми поширювали опитувальник в соціальних мережах і створили ідентифікаційну змінну, щоб співставити відповіді батьків і дітей.

Розглянемо характеристику вибіркової сукупності батьків.

*Таблиця 3.1*

#### Опис вікового розподілу батьків

N	Валідні	25
	Пропущені	0
Середнє		37,90
Медіана		38,00
Мода		37
Мінімум		35
Максимум		45

За цією таблицею бачимо, що середній вік вибіркової сукупності складає 38 років, мода, як найбільш поширене значення складає 37 років, а мінімальний вік досліджуваних 35 років і максимальний 45.

Розглянемо характеристику вибіркової сукупності дітей.

*Таблиця 3.2*

#### Опис вікового розподілу дітей

N	Валідні	25
	Пропущені	0
Середнє		15,60
Медіана		16,00
Мода		14
Мінімум		12
Максимум		17

За цією таблицею бачимо, що середній вік вибіркової сукупності дітей складає 15,6 років, мода, як найбільш поширене значення складає 14 років, а мінімальний вік досліджуваних 12 років і максимальний 17 років, що відповідає підлітковому віку.

Наступним кроком, розглянемо узагальнені дані за методиками батьків.

*Тест на визначення стилю спілкування батьків з дитиною (за О. Мерзляковою).*

Таблиця 3.3

### Результати за методикою стилю спілкування батьків з дитиною

Шкала	Mean, sd
Прийняття дитини	Mean=6, sd=0,43
Відторгнення дитини	Mean=3, sd=0,24
Кооперація	Mean=6, sd=0,73
Симбіоз	Mean=5, sd=0,28
Контроль	Mean=5, sd=0,68
Ставлення до невдач	Mean=4, sd=0,57

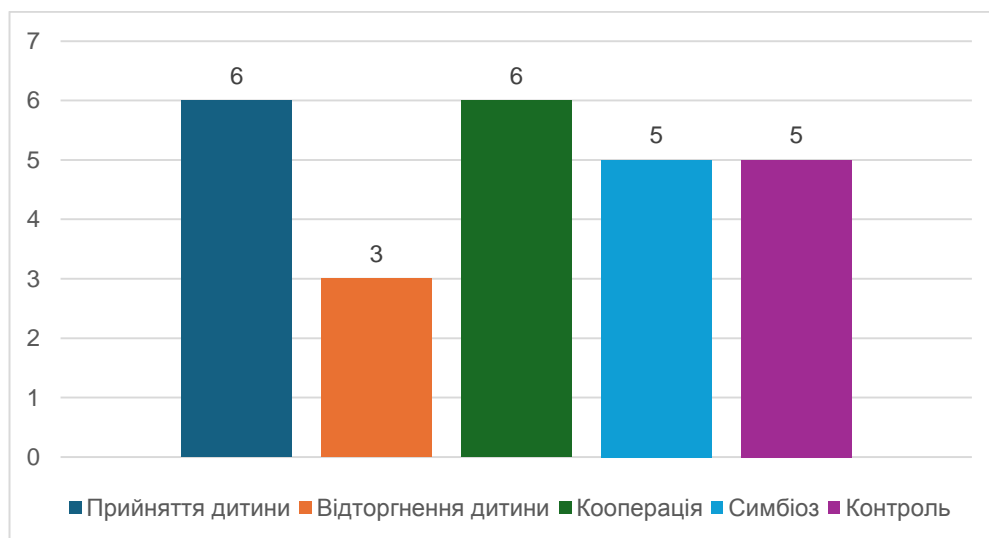


Рис. 3.1. Результати за методикою стилю спілкування з дитиною

Результати за цією методикою демонструють переважно позитивне та сприятливе середовище в сім'ї. Батьки демонструють прийняття своєї дитини, визнаючи та поважаючи її індивідуальність. Це визнання унікальних рис дитини створює сприятливу атмосферу, де дитина відчуває, що її цінують і розуміють. Крім того, відсутність неприйняття чи роздратування по відношенню до дитини свідчить про здоровий емоційний клімат у родині. Така емоційна стабільність має вирішальне значення для загального благополуччя та самооцінки дитини, оскільки вона гарантує, що вона почувається захищеною та коханою у своїх сімейних стосунках. Також, отримані дані свідчать про те, що батьки активно займаються інтересами своєї дитини, демонструючи готовність розвивати самостійність та ініціативу. Така участь не лише зміцнює зв'язок між батьками та дитиною, але й заохочує дитину досліджувати свої захоплення та самостійно розвивати свої навички.

Хоча існує психологічна дистанція між батьками та дитиною, ця дистанція здається збалансованою та вказує на здорові межі, а не на відстороненість. Ця збалансована дистанція дає дитині простір для росту та самопізнання, зберігаючи при цьому підтримку батьків.

Фактично, отримані результати демонструють узагальнену картину сімейного середовища, яке характеризується теплотою, прийняттям і заохоченням. Така сприятлива атмосфера сприяє вихованню емоційного інтелекту дитини та сприяє її загальному розвитку в добре адаптовану та впевнену особистість.

**Результати за методикою батьківсько-дитячих відносин**

<b>Шкала</b>	<b>Mean, sd</b>
Оптимальний емоційний контакт	<i>Mean=17,6, sd=1,43</i>
Зайва емоційна дистанція	<i>Mean=14,3, sd=2,3</i>
Зайва концентрація на дитині	<i>Mean=15,1, sd=0,75</i>

*Шкала «Оптимальний емоційний контакт»* показує, що батьки проявляють високий рівень емоційного контакту зі своєю дитиною. Це свідчить про те, що вони виявляють теплоту, відкритість та взаєморозуміння у спілкуванні зі своїм нащадком. Такий підхід сприяє формуванню сильних батьківсько-дитячих зв'язків та позитивного емоційного клімату в сім'ї.

*Шкали «Зайва емоційна дистанція» та «Зайва концентрація на дитині»* вказують на те, що батьки можуть мати тенденцію до середнього рівня емоційної дистанції та концентрації на дитині. Це означає, що вони можуть виявляти певний баланс між близькістю та віддаленістю від своєї дитини, а також між увагою до неї та інтересами у співтоваристві чи інших справах.

В цілому, ці результати вказують на те, що взаємодія між батьками та дітьми в досліджуваній групі відбувається на базі емоційної близькості та адекватного врахування індивідуальних потреб та інтересів кожного члена родини.

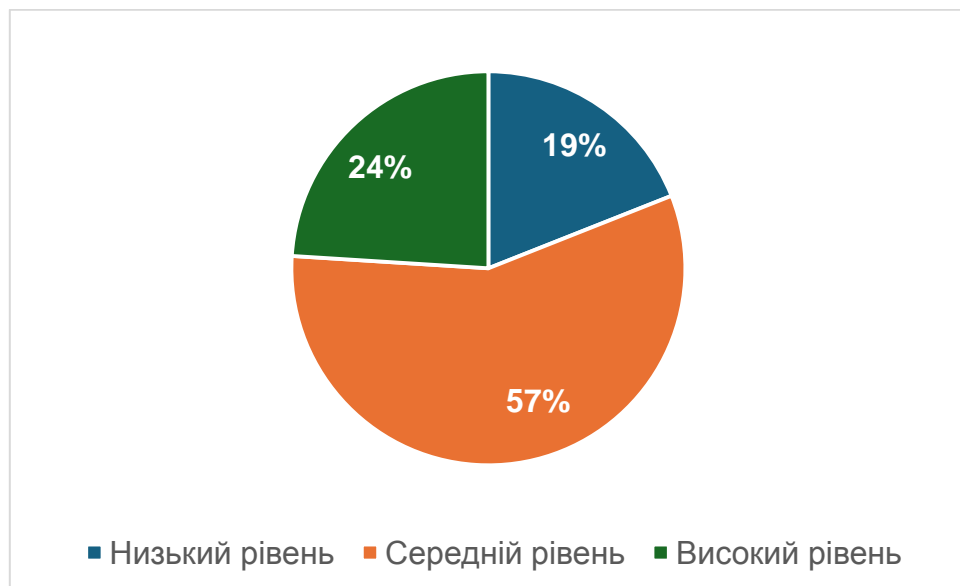
Проаналізуємо результати підлітків.

*Визначення рівня емоційного інтелекту (за Н. Холлом)*

*Таблиця 3.5*

**Результати за методикою емоційного інтелекту**

<b>Інтегративний рівень емоційного інтелекту</b>	<b>% досліджуваних</b>	<b>бали</b>
Низький рівень	19%	менше 39
Середній рівень	57%	40-69 балів
Високий рівень	24%	70 і більше



**Рис. 3.2. Результати за методикою ЕІ**

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту підлітків за тестом Н. Холла показують, що більшість досліджуваних (57%) мають середній рівень емоційного інтелекту, який оцінюється в діапазоні від 40 до 69 балів. Це може вказувати на те, що значна частина підлітків має здатність розпізнавати та керувати своїми емоціями, але є ще потенціал для подальшого розвитку цих навичок.

За результатами тесту, 24% підлітків мають високий рівень емоційного інтелекту, який перевищує 70 балів. Це свідчить про високу здатність цієї групи підлітків розуміти та ефективно використовувати свої емоції для досягнення своїх цілей, а також для підтримки взаємовідносин з іншими.

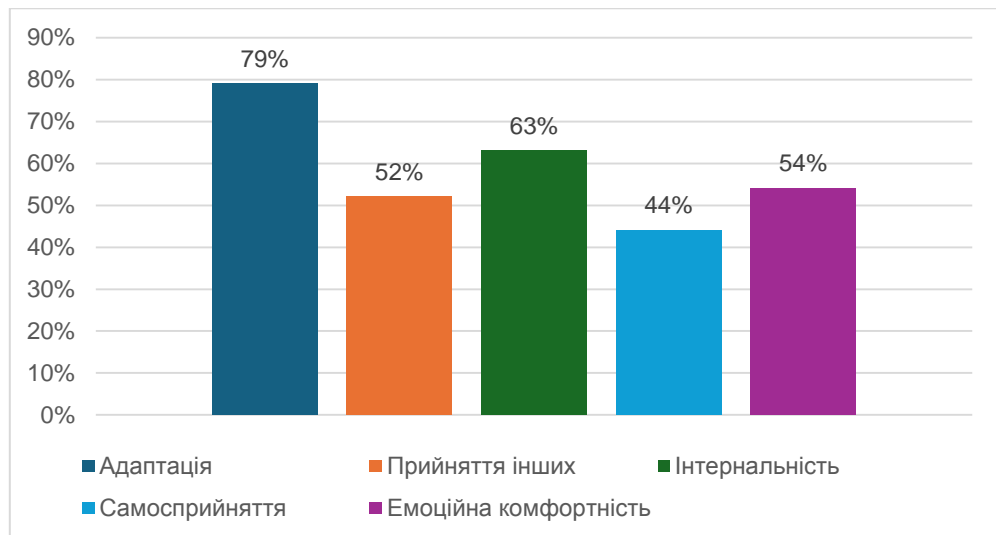
Однак 19% підлітків мають низький рівень емоційного інтелекту, який виявився меншим за 39 балів. Ця група може потребувати додаткової підтримки та навчання з розвитку навичок розпізнавання та керування емоціями для покращення їхнього емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

*Методика дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда*

*Таблиця 3.6*

**Результати за методикою соціально-психологічної адаптації**

<b>Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації</b>	<b><i>Mean, sd</i></b>
Адаптація	<i>Mean=78,6%, sd=5,3%</i>
Прийняття інших	<i>Mean=52,1%, sd=3,1%</i>
Інтернальність	<i>Mean=63,4%, sd=5,7%</i>
Самосприйняття	<i>Mean=43,6%, sd=7,4%</i>
Емоційна комфортність	<i>Mean=54%, sd=1,3%</i>
Прагнення до домінування	<i>Mean=24,5%, sd=2,2%</i>



**Рис. 3.3. Результати за методикою соціально-психологічної адаптації**

Отримані результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методологією Роджерса-Даймонда надають нам важливі відомості про взаємодію та адаптацію підлітків у соціальному середовищі. Перш за все, середній показник адаптації високий, що говорить про те, що досліджувані в цілому успішно пристосовуються до різноманітних суспільних ситуацій і взаємодіють у спільноті без значних труднощів.

Низьке середнє значення прагнення до домінування свідчить про відсутність у підлітків вираженого бажання контролювати чи домінувати у взаємовідносинах з іншими, що може сприяти створенню більш рівноправного та гармонійного спілкування.

Середні результати показників прийняття інших, самосприйняття та емоційної комфортності вказують на те, що підлітки мають середній рівень вміння приймати інших людей, розуміння власної особистості та комфорту в емоційній сфері. Це може свідчити про те, що у деяких випадках можуть виникати труднощі у взаєморозумінні та відчутті емоційного комфорту, але загалом вони досягають середнього рівня в цих аспектах.

Значення інтернальності вище середнього, що свідчить про те, що підлітки часто орієнтуються на власні внутрішні ресурси та відчувають контроль над власним життям. Це може бути позитивним аспектом, оскільки

це може допомогти їм у подоланні труднощів та досягненні особистісного розвитку.

Загалом, результати свідчать про те, що підлітки мають високий рівень соціально-психологічної адаптації та відносно стабільні внутрішні ресурси, але можуть потребувати підтримки у покращенні взаєморозуміння та емоційної самоідентифікації.

*Торонтська шкала алекситимії*

*Таблиця 3.7*

### Результати за шкалою алекситимії

	<i>Mean, sd</i>
Труднощі з ідентифікацією почуттів	<i>Mean=10,4 sd=5,32</i>
Труднощі з описом почуттів	<i>Mean=9,5 sd=3,55</i>
Зовнішньоорієнтоване мислення	<i>Mean=16,3 sd=3,78</i>

Отримані результати за Торонтською шкалою алекситимії свідчать про те, що середні значення всіх трьох показників – труднощі з ідентифікацією почуттів, труднощі з описом почуттів та зовнішньоорієнтоване мислення – знаходяться на середньому рівні. Це означає, що у досліджуваних існує певна здатність впізнавати та описувати свої емоції та почуття, але ця здатність не виражена або не обмежена.

У контексті нашого дослідження ці результати можуть вказувати на те, що у досліджуваних є середній рівень алекситимії, тобто вони можуть відчувати та розпізнавати свої емоції та почуття у певній мірі, але можуть також мати деякі труднощі у цьому процесі. Зовнішньоорієнтоване мислення також може вказувати на тенденцію досліджуваних орієнтуватися на зовнішні фактори чи стимули у процесі розуміння та вираження своїх емоцій.

Загалом, ці результати вказують на те, що вивчення алекситимії у досліджуваних може бути важливим аспектом, оскільки вони можуть

відчувати певні труднощі у вираженні своїх емоцій та почуттів. Такий аналіз може допомогти у встановленні підходів до розвитку емоційного інтелекту та психологічної підтримки досліджуваних.

Тепер перейдемо до пошуку взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту підлітків і вихованням батьків. Першим кроком проведемо кореляційний аналіз Спірмена.

Таблиця 3.8

### Кореляційний аналіз показників стилю спілкування і ЕІ

		Емоційний інтелект	
Ро Спірмена	Прийняття дитини	Коеф. кореляції	0,456**
		Знач. (двостороння)	,000
		N	25
	Відторгнення дитини	Коеф. кореляції	-0,737**
		Знач. (двостороння)	,000
		N	25
	Кооперація	Коеф. кореляції	0,771**
		Знач. (двостороння)	,000
		N	25
	Симбіоз	Коеф. кореляції	0,351
		Знач. (двостороння)	,057
		N	25
	Контроль	Коеф. кореляції	-0,261
		Знач. (двостороння)	,157
		N	25
	Ставлення до невдач	Коеф. кореляції	0,465
		Знач. (двостороння)	,653
		N	25
**. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)			

За цією таблицею ми бачимо, що рівень емоційного інтелекту підлітків прямо корелює з показниками батьків «прийняття дитини» (0,456) і «кооперація» (0,771) і обернено корелює з показником батьків «відторгнення дитини» (-0,737).

Отримані кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту підлітків та показниками батьківського стилю спілкування дуже важливі для розуміння динаміки сімейних взаємин та психологічного благополуччя підлітків.

Перш за все, позитивна кореляція між рівнем емоційного інтелекту підлітків та показниками «прийняття дитини» та «кооперації» у батьківському стилі спілкування свідчить про те, що діти, які проявляють вищий рівень емоційного інтелекту, відчувають себе більш прийнятими та підтриманими батьками, а також більш схильними до співпраці з ними. Це може свідчити про те, що в сім'ї, де існує відкрите та сприйнятливое спілкування, діти набувають навичок емоційного розуміння та взаємодії, що сприяє їхньому емоційному розвитку та психологічному благополуччю.

З іншого боку, виявлена від'ємна кореляція між рівнем емоційного інтелекту підлітків та показником «відторгнення дитини» у батьківському стилі свідчить про те, що у сім'ях, де батьки проявляють більшу тенденцію до відторгнення дитини, підлітки можуть мати менший рівень розвиненості емоційного інтелекту. Це може вказувати на наявність проблем у стосунках між батьками та дітьми, що може впливати на емоційний розвиток останніх.

Отже, отримані результати вказують на важливість батьківського стилю спілкування для емоційного розвитку підлітків та психологічного благополуччя всієї родини. Позитивне та сприйнятливое спілкування сприяє розвитку емоційного інтелекту у підлітків, тоді як негативні підходи можуть впливати на їхнє емоційне самопочуття та соціальну адаптацію.

Розглянемо результати кореляційного аналізу емоційного інтелекту з стилями спілкування матерів та батьків.

Таблиця 3.9

**Кореляційний аналіз показників стилю спілкування матерів та батьків і  
ЕІ підлітків**

			<b>матері</b>	<b>батьки</b>
			ЕІ	ЕІ
Ро Спірмена	Прийняття дитини	Коеф. кореляції	0,256**	0,437**
		Знач. (двостороння)	,000	,000
		N	13	12
	Відторгнення дитини	Коеф. кореляції	-0,537**	-0,256**
		Знач. (двостороння)	,000	,000
		N	13	12
	Кооперація	Коеф. кореляції	0,351**	0,367
		Знач. (двостороння)	,000	,076
		N	13	12
	Симбіоз	Коеф. кореляції	0,241	0,453
		Знач. (двостороння)	,059	,068
		N	13	12
	Контроль	Коеф. кореляції	-0,221	-0,651
		Знач. (двостороння)	,132	,232
		N	13	12
	Ставлення до невдач	Коеф. кореляції	0,145	0,256
		Знач. (двостороння)	,268	,225
		N	13	12
** . Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).				

Результати дослідження показують цікаві кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом дітей та материнськими та батьківськими стилями виховання.

Почнемо з прямої кореляції між емоційним інтелектом дітей та прийняттям дитини (0,256) та кооперацією (0,351) з боку матері. Це означає,

що чим вищий рівень емоційного інтелекту у дитини, тим більше мати проявляє прийняття та сприяє кооперації. Це може пояснюватися тим, що діти з більш вираженими навичками розуміння та управління своїми емоціями можуть легше встановлювати позитивні взаємини зі своїми батьками.

Також спостерігається пряма кореляція між емоційним інтелектом дітей та батьківським стилем виховання кооперація (0,437). Це може вказувати на те, що батьки, які сприяють кооперації у вихованні дітей, сприяють розвитку їхнього емоційного інтелекту, що в свою чергу збільшує рівень співпраці та розуміння у взаєминах між батьками та дітьми.

Нарешті, важливо відзначити обернену кореляцію між емоційним інтелектом дітей та відторгненням (-0,537). Це свідчить про те, що діти з вищим рівнем емоційного інтелекту відчувають менше відторгнення з боку батьків. Це може бути результатом їхньої здатності краще розуміти свої власні та емоції оточуючих, що сприяє покращенню взаєморозуміння та підтримки у взаєминах з батьками (табл. 3.10).

За цією таблицею бачимо, що адаптація дитини прямо корелює з прийняттям дитини батьками (0,566). Отримана позитивна кореляція між адаптацією дитини та прийняттям її батьками свідчить про те, що більша підтримка та прийняття з боку батьків сприяють кращій адаптації дитини. Це може означати, що коли батьки виявляють більше розуміння, тепла та підтримки до своєї дитини, вона відчуває себе більш комфортно та впевнено у соціальному середовищі. Такий позитивний стиль взаємодії між батьками та дітьми сприяє психологічному благополуччю дитини та її адаптації до різних життєвих ситуацій.

Таблиця 3.10

**Кореляційний аналіз показників стилю спілкування і адаптації**

			Адаптація
Ро Спірмена	Прийняття дитини	Коеф. кореляції	0,566**
		Знач. (двостороння)	,000
		N	25
	Відторгнення дитини	Коеф. кореляції	-0,725
		Знач. (двостороння)	,455
		N	25
	Кооперація	Коеф. кореляції	0,256
		Знач. (двостороння)	,622
		N	25
	Симбіоз	Коеф. кореляції	0,824
		Знач. (двостороння)	,146
		N	25
	Контроль	Коеф. кореляції	-0,527
		Знач. (двостороння)	,152
		N	25
	Ставлення до невдач	Коеф. кореляції	0,256
		Знач. (двостороння)	,523
		N	25
**. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).			

Це свідчить про важливість ролі батьків у формуванні позитивного емоційного та соціального середовища для своєї дитини. Прийняття та підтримка є ключовими факторами, які допомагають дитині впоратися з життєвими викликами та розвиватися в гармонійну особистість. Такий підхід може сприяти збереженню стабільності та емоційної збалансованості в

сімейному середовищі, що є важливим фактором для її загального благополуччя та соціальної адаптації.

Проінтерпретуємо результати кореляційного аналізу емоційного інтелекту із соціально-психологічними проявами адаптації.

Таблиця 3.11

**Кореляційний аналіз показників соціально-психологічної адаптації і ЕІ підлітків**

			ЕІ
Ро Спірмена	Адаптація	Коеф. кореляції	0,256**
		Знач. (двостороння)	,000
		N	25
	Прийняття інших	Коеф. кореляції	0,351**
		Знач. (двостороння)	,000
		N	25
	Інтернальність	Коеф. кореляції	0,437**
		Знач. (двостороння)	,000
		N	25
	Самосприйняття	Коеф. кореляції	0,367
		Знач. (двостороння)	,268
		N	25
	Емоційна комфортність	Коеф. кореляції	0,897
		Знач. (двостороння)	,267
		N	25
	Прагнення до домінування	Коеф. кореляції	0,266
		Знач. (двостороння)	,537
		N	25
**. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).			

1. *Адаптація (0,256)*: Є пряма кореляція між рівнем емоційного інтелекту підлітків та їхньою загальною адаптацією. Це означає, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту, ймовірно, краще адаптуються до різних соціальних та психологічних ситуацій.

2. *Прийняття інших (0,351)*: Ця пряма кореляція вказує на те, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту більш толерантні та відкриті до прийняття інших людей.

3. *Інтернальність (0,437)*: Пряма кореляція між емоційним інтелектом та інтернальністю підкреслює, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту можуть мати більш розвинену внутрішню самостійність та саморефлексію.

Таблиця 3.12

**Кореляційний аналіз показників батьківсько-дитячих стосунків і показників алекситимії**

			Труднощі з ідентиф. почуттів	Труднощі з описом почуттів	Екстернал. мислення
Ро Спірмена	Оптимальний емоційний контакт	Коеф. кореляції	-0,598**	-0,068	0,037
		Знач. (двостороння)	,000	,560	,717
		N	25	25	25
	Зайва емоційна дистанція	Коеф. кореляції	0,122	0,207	0,112
		Знач. (двостороння)	,293	,073	,266
		N	25	25	25
	Зайва концентрація на дитині	Коеф. кореляції	0,120	0,075	0,079
		Знач. (двостороння)	,303	,461	,432
		N	25	25	25
**.			Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)		

За цією таблицею бачимо, що оптимальний емоційний контакт батьків з дитиною обернено корелює з труднощами з ідентифікацією почуттів у дітей-

підлітків (-0,598). Це може свідчити про те, що коли батьки проявляють велику емоційну відкритість та виявляють підтримку до вираження почуттів дитини, то вона відчуває більшу вільність та зручність у вираженні своїх емоцій.

З іншого боку, труднощі з ідентифікацією почуттів у підлітків можуть виникати внаслідок недостатньої підтримки та сприйняття їхніх емоцій з боку батьків. Наприклад, якщо батьки не надають достатньої уваги до почуттів своєї дитини або демонструють неприйняття їхніх емоцій, це може призвести до труднощів у відчутті дитиною своєї власної емоційної ідентичності та виявленні їх.

Таким чином, результати дослідження свідчать про важливість емоційного контакту та підтримки з боку батьків для емоційного розвитку та самосприйняття дітей-підлітків. Підвищення емоційної відкритості та сприйняття емоцій дитиною може сприяти покращенню її емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

### **3.2. Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків**

Виходячи з результатів нашого дослідження, очевидно, що емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у розвитку підлітків, а стилі спілкування батьків значною мірою впливають на емоційне благополуччя підлітків. Розглянемо рекомендації батькам та підліткам щодо розвитку емоційного інтелекту, опираючись на знахідки нашого дослідження.

В основі виховання емоційного інтелекту підлітків лежить налагодження ефективного спілкування в сімейній динаміці. Це передбачає створення середовища, де підлітки відчувають себе не тільки в безпеці, але й заохочуються висловлювати свої почуття відкрито й автентично. Батьки відіграють ключову роль у створенні атмосфери підтримки.

По-перше, батьки повинні прагнути створити середовище, яке характеризується довірою, співпереживанням і безосудним прийняттям. Це

означає активно слухати своїх дітей-підлітків, не роблячи поспішних висновків і не відкидаючи їхні емоції. Коли підлітки відчують, що їх чують і розуміють, вони, швидше за все, відкриються та поділяться своїми найпотаємнішими думками та почуттями.

Регулярні змістовні розмови про емоції, переживання та труднощі необхідні підліткам для розвитку емоційної обізнаності та розуміння. Батьки можуть ініціювати ці дискусії, ставлячи відкриті запитання, які спонукають підлітків поміркувати над своїми емоціями та переживаннями. Активно беручи участь у діалозі, батьки можуть допомогти підліткам досліджувати та осмислювати свої почуття, таким чином поглиблюючи їхній емоційний інтелект.

Крім того, батьки повинні пам'ятати про власний стиль спілкування та повідомлення, які вони передають своїм підліткам. Для батьків важливо формувати здорове емоційне вираження, емпатію та вразливість. Демонструючи ці якості у спілкуванні з підлітками, батьки не лише створюють позитивний приклад для наслідування, а й сприяють створенню середовища, де емоційне зростання та розуміння є пріоритетними.

Перевірка емоцій підлітків передбачає більше, ніж просто визнання їхніх почуттів. Вона вимагає від батьків демонстрації щирого співчуття та розуміння. Цей процес відіграє ключову роль у вихованні емоційного благополуччя та самооцінки підлітків.

Перш за все, батьки повинні створити середовище, в якому підлітки почуватимуться комфортно, виражаючи свої емоції, не боячись засудження. Коли підлітки діляться своїми почуттями, позитивними чи негативними, важливо, щоб батьки відповідали співчуттям і підтверджували. Це означає активно слухати своїх підлітків, визнавати законність їхніх емоцій і оцінювати їхній досвід.

Валідизація передбачає визнання та прийняття почуттів підлітків як дійсних і зрозумілих відповідей на їхній досвід. Замість того, щоб применшувати або відкидати їхні емоції, батьки повинні підтверджувати їх,

висловлюючи співчуття та розуміння. Наприклад, використання таких фраз, як «Я розумію, чому ти так відчуваєшся» або «Цілком зрозуміло, що ти засмучений», означає підтвердження та прийняття.

Крім того, валідизація показує підліткам, що їхні емоції мають значення та варті уваги та розуміння. Це виховує почуття прийняття та приналежності, зміцнює стосунки між батьками та підлітком і сприяє відкритому спілкуванню. Коли підлітки відчувають себе визнаними, вони, швидше за все, довірятимуть своїм батькам і звертатимуться до них за підтримкою у важкі часи.

Навчання технікам емоційної регуляції є фундаментальним аспектом підтримки емоційного розвитку та благополуччя підлітків. Батьки відіграють вирішальну роль у допомозі підліткам навчитися стратегіям ефективного управління своїми емоціями, тим самим підвищуючи їх загальну стійкість і навички подолання.

Для початку батьки можуть познайомити підлітків з різними техніками, які сприяють емоційній регуляції, такими як вправи на глибоке дихання, практики усвідомленості та позитивні саморозмови. Ці техніки допомагають підліткам розвивати самосвідомість і уважність, дозволяючи їм розпізнавати та ефективніше регулювати свої емоційні реакції.

Вправи на глибоке дихання, наприклад, заохочують підлітків робити повільні, глибокі вдихи, щоб заспокоїти свою нервову систему та зменшити рівень стресу. Практики усвідомленості включають зосередження уваги на теперішньому моменті без судження, що може допомогти підліткам краще усвідомлювати свої думки та емоції, не перевантажуючись ними.

Позитивна саморозмова передбачає заміну негативних або самокритичних думок позитивними твердженнями та підтримуючими повідомленнями. Заохочуючи підлітків кинути виклик негативним переконанням і змінити свої думки в більш конструктивний спосіб, батьки можуть допомогти їм розвинути стійкість і впевненість у керуванні складними емоціями. Крім того, батьки можуть допомогти підліткам

визначити тригери негативних емоцій і розробити здорові механізми подолання їх. Це може включати навчання навичкам вирішення проблем, заохочення фізичної активності як засобу зняття стресу або сприяння творчим виходам, таким як ведення щоденника чи арт-терапія.

Розширюючи можливості підлітків із набором технік емоційної регуляції, батьки дають їм змогу долати життєві виклики з більшою стійкістю та впевненістю. Ці навички не тільки сприяють психічному та емоційному благополуччю, але й закладають основу для здорових стосунків і особистого зростання в майбутньому.

Батьки є потужним зразком для своїх підлітків, і власний приклад має вирішальне значення для виховання здорового емоційного самовираження та регуляції. Коли батьки демонструють емпатію, самосвідомість і стійкість у власній поведінці, вони дають підліткам реальні приклади для наслідування, закладаючи основу для розвитку навичок емоційного інтелекту. По-перше, батьки можуть моделювати емпатію, активно вислуховуючи проблеми своїх підлітків, підтверджуючи їхні емоції та демонструючи розуміння та співчуття. Виявляючи щирий інтерес і співчуття до досвіду своїх підлітків, батьки передають важливість визнання та поваги до почуттів інших. По-друге, батьки можуть продемонструвати самосвідомість, відкрито визнаючи власні емоції та виражаючи їх у конструктивний спосіб. Коли батьки відкрито обговорюють зі своїми підлітками власні почуття, труднощі та механізми подолання, вони нормалізують досвід емоційної вразливості та сприяють культурі відкритості та автентичності в сім'ї.

Крім того, батьки можуть моделювати стійкість, ефективно керуючи стресом, невдачами та труднощами у власному житті. Демонструючи стійкість перед лицем труднощів, батьки навчають підлітків важливості наполегливості, вирішення проблем і збереження позитивного світогляду у важкі часи. Крім того, батьки можуть брати участь у спільному вирішенні проблем і конфліктах зі своїми підлітками, демонструючи навички ефективного спілкування та вирішення конфліктів у дії. Моделюючи стратегії

здорового спілкування, такі як активне слухання, самовпевненість і компроміс, батьки озброюють підлітків цінними інструментами для орієнтування в міжособистісних стосунках і конструктивного вирішення конфліктів.

### **Висновки до розділу 3**

У цьому розділі ми досліджували емпіричне дослідження зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту підлітків і стилем виховання. Завдяки нашому аналізу ми виявили значні кореляції між різними аспектами стилю виховання та емоційним інтелектом підлітків. Ці висновки проливають світло на вирішальну роль, яку відіграє поведінка батьків у формуванні емоційного розвитку та благополуччя підлітків.

Наше емпіричне дослідження виявило кілька ключових ідей. По-перше, ми виявили позитивну кореляцію між рівнем емоційного інтелекту підлітків та показниками батьківського прийняття та співпраці. Підлітки, які відчують прийняття та підтримку від своїх батьків, як правило, демонструють вищий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про те, що позитивні стосунки між батьками та дітьми сприяють емоційному розвитку підлітків. І навпаки, ми виявили зворотну кореляцію між емоційним інтелектом у підлітків і показниками відторгнення батьками дитини. Підлітки, які відчують відторгнення з боку батьків, можуть мати проблеми з емоційною регуляцією та розумінням, підкреслюючи згубний вплив негативних стосунків між батьками та дітьми на емоційний розвиток.

Крім того, наше дослідження виявило кореляцію між особливою поведінкою батьків, як-от емоційна відкритість і підтримка, та емоційним інтелектом підлітків. Батьки, які демонструють емпатію, підтвердження та ефективні навички спілкування, сприяють розвитку емоційного інтелекту у своїх підлітків. Кореляційний аналіз результатів матерів та батьків-чоловіків показав, що кооперація є однаково важливою в контексті виховання емоційного інтелекту підлітків, аналогічно бачимо обернену кореляцію з

відторгненням дитини. Єдина відмінність була знайдена за показником прийняття дитини, де значуща кореляція з емоційним інтелектом спостерігалась лише у материнських показниках.

Також ми з'ясували, що з перспективи підлітків емоційний інтелект пов'язаний з соціально-психологічною адаптацією, прийняттям інших й інтернальністю.

На основі цих висновків ми надаємо психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків. Ці рекомендації підкреслюють важливість виховання відкритого спілкування, перевірки емоцій, навчання технікам емоційної регуляції та моделювання здорового емоційного вираження для батьків. Впроваджуючи ці стратегії, батьки можуть створити сприятливе середовище, яке сприятиме емоційному благополуччю та зростанню їхніх підлітків.

На завершення наше емпіричне дослідження підкреслює значний вплив стилю виховання на емоційний інтелект підлітків. Розуміючи динаміку стосунків між батьками та дітьми та впроваджуючи ефективні стратегії виховання, батьки можуть підтримувати емоційний розвиток своїх підлітків і сприяти їхньому загальному благополуччю.

## ВИСНОВКИ

У цій роботі ми досліджували вплив стилю батьківського стилю виховання на рівень емоційного інтелекту підлітків.

Перший етап роботи було присвячено теоретико-методологічній основі дослідження. Ми дослідили концепцію емоційного інтелекту, різні стилі виховання та психологічні фактори, що сприяють розвитку емоційного інтелекту у підлітків. В цьому розділі ми з'ясували, що емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми власними емоціями, а також уміння розпізнавати емоції інших людей та адекватно реагувати на них. Цей аспект розвитку є важливим для успішного функціонування у суспільстві, формування стійких взаємовідносин та досягнення психологічного благополуччя. Одним із ключових факторів, що впливає на розвиток емоційного інтелекту у підлітків, є стиль виховання, який встановлюють їхні батьки. Стиль виховання визначається певними підходами, які батьки використовують у взаємодії з дітьми, такими як рівень прийняття, емоційна підтримка, ступінь контролю та спілкування. Різні стилі виховання можуть мати різний вплив на розвиток емоційного інтелекту підлітків. Наприклад, батьки, які виявляють високий рівень емоційної підтримки та дозволяють дітям вільно висловлювати свої почуття, сприяють розвитку емоційного інтелекту у своїх дітей. Навпаки, суворість та відсутність виявлення емоцій можуть обмежити можливості підлітків розуміти та виражати свої власні емоції.

Наступним етапом ми розписали методологію, використану в емпіричному дослідженні. Цей розділ містить уявлення про дизайн дослідження та процес збору даних, закладаючи основу для емпіричного аналізу емоційного інтелекту підлітків. Ми підібрали оптимальну кількість методик для батьків та підлітків, що допомогло нам зробити максимально детальний аналіз.

В останньому розділі ми представили емпіричні результати дослідження щодо стилю стосунків у батьківстві та емоційного інтелекту підлітків. Результати вказують на значну кореляцію між стилем виховання та емоційним інтелектом підлітків. Позитивні кореляції спостерігаються між батьківським прийняттям і співпрацею та емоційним інтелектом, тоді як негативні кореляції виявлені з відмовою батьків. Соціально-психологічна адаптація також пов'язана з рівнем емоційного інтелекту підлітків. У розділі також пропонуються психологічні рекомендації щодо підвищення емоційного інтелекту підлітків на основі результатів дослідження.

Загалом, ця робота сприяє розумінню складної взаємодії між стилем виховання та емоційним інтелектом у розвитку підлітків. Це підкреслює важливість позитивних стосунків між батьками та дітьми та ефективних стратегій виховання для сприяння емоційному благополуччю підлітків.

Перспектива наступних досліджень полягає в дослідженні більшої кількості респондентів, а також залученні додаткових конструктів у дослідження – наприклад, вивчення впливу інших факторів сімейного середовища, таких як сімейні традиції, стосунки між батьками, та інші аспекти виховання. Додаткові дослідження також можуть включати вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом підлітків та їхнім успіхом у навчанні, адаптацією до шкільного середовища та соціальною адаптацією в цілому. Іншими словами, розширення досліджень в цій області може допомогти глибше зрозуміти взаємозв'язок між вихованням та емоційним розвитком підлітків і визначити способи оптимізації цього процесу для створення сприятливого середовища для їхнього зростання та розвитку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Burkalo, N. (2019). Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal*, 5(7), 34-49.
2. DeMause, L. (1974). *The History of Childhood*. New York : Psychohistory Press, 450.
3. Freedman, J., & Fariselli, L. (2016). *Emotional Intelligence and Success*. URL: <https://www.6seconds.org/2016/03/25/research-emotional-intelligence-success>
4. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York : Bantam Books.
5. *Soft Skills: Academic Guide / Teaching Materials* (2015). Developers: Kalytchak, R., Kharlamova, G., Klimenkova, O., Lutsenko, O., Paschenko, S., Pavlenko, V., Senyk, O. Publisher : Shoo Fly Publishing, 317.
6. Bowlby, J., Salter Ainsworth, M. D. (1965). *Child Care and the Growth of Love*. Penguin Books.
7. Karpenko, Ye. (2019). Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*, 1, 60-72.
8. VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association, 1204. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
9. Бабич, А. С. Особливості формування характеру в підлітковому віці залежно від стилю сімейного виховання. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4004>
10. Басюк, Н. А. (2024). Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/39590/>
11. Бочаріна, Н., Філіповська, Ю. (2023). Психологічний супровід розвитку емоційного інтелекту підлітків. *Перспективи та інновації науки*, 16(34).
12. Бучмей, І. І. Стиль батьківського виховання як корелят якості життя у юнацькому віці. URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/9634>

13. Вакар, В. В. (2024). Особливості формування особистості дитини у різних стилях сімейного виховання. *Кваліфікаційні магістерські роботи*. URL: <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/15044>
14. Гончар, Л. В. (2017). Формування гуманних взаємин батьків з дітьми молодшого шкільного і підліткового віку : монографія. Київ : ТОВ «Задруга», 360.
15. Грунтковська, О. (2022). Вплив стилю батьківського виховання на формування «Я-концепція» дітей молодшого шкільного віку. MS thesis. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/40013>
16. Дроздюк, В. Д. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітків. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/23503>
17. Животенко, В. В. та ін. Використання засобів арт-терапії у розвитку емоційного інтелекту підлітків. URL: <https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2023/05/Seleznova-Iryna-Valeriivna-Horetska-Olena-Vitaliivna.pdf>
18. Заграй, Л. Д. (2021). Емоційний інтелект як складник професійної компетентності менеджера. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія* 32(6), 47-54.
19. Кашенко, А. І., Праченко, О. К. (2023). Психологічні особливості та чинники розвитку емоційного інтелекту керівника як фактор ефективного функціонування організації, 115.
20. Коноплицька, Ю. І., Ставицька, О. Г. (2018). Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи* 11, 70-75.
21. Коць, М., Ващенко, Г., Кузьмич О. (2021). Гендерні особливості емоційного інтелекту дітей з особливими освітніми потребами. *Психологія: реальність і перспективи* 16, 98-105.

22. Кривова, С. Д. (2023). Взаємозалежність стиля дитячо-батьківських відносин й навчальної успішності підлітків. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/17751>
23. Кулик, Н. А., Гільова, Л. Л. (2018). Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 39, 79-90.
24. Лемешевська, О. В. Вплив стилю батьківського виховання на самоствалення студентської молоді. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/54135>
25. Лифар, К. Д. (2023). Розвиток емоційного інтелекту як основи формування позитивного ставлення учнів до навчання. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/5029>
26. Лящ, О., Хуртенко, О., Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 79-86.
27. Македонська, Л. А. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Diss. <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2048>
28. Максьом, К. В. (2020). Проблема розвитку емоційного інтелекту підлітків. Київ : Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 146.
29. Марчук, С. В. (2021). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія* 3, 20-23.
30. Мельникович, У., Козира, П., Угрин, О. Особливості батьківського виховання як чинник формування ціннісної сфери школярів URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4710/1/%D0%>
31. Могильна, Л. О. Особливості поведінки у стресових ситуаціях в залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3727>

32. Номировська, Ю. В. (2020). Взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціометричного статусу підлітків. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/1767>
33. Повалій, Л. В. (2012). Специфіка батьківсько-дитячих взаємин у сучасній сім'ї. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, 13(1), 233-240.
34. Подофей, С. О. (2019). Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1, 260-265.
35. Прокопенко, М. В. (2021). Взаємозв'язок емоційного та соціального інтелекту у підлітків. Diss. Університет імені Альфреда Нобеля. URL: <https://ir.duan.edu.ua/items/8a709708-3abe-41a8-bcde-be1fb26be7ae>
36. Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 14-15 березня 2014 року). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2014, 116.
37. Ракітянська Л. М. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/3291>
38. Ракітянська, Л. (2018). Сутність та зміст поняття емоційний інтелект. *Педагогічний процес: теорія і практика*, 4, 35-42.
39. Ракітянська, Л. М. Емоційний інтелект як особистісний чинник професійного становлення майбутнього вчителя. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/3279>
40. Сергієні, О. В., Мельник, М. С. (2021). Вплив чинників середовища на формування особистості в підлітковому віці. *Modern directions of scientific research development*, 493.
41. Сичинська, М. (2022). Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. URL: <http://enpuir.udu.edu.ua/handle/123456789/37898>

42. Старинська, О. (2022). Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 3(56), 40-44.

43. Строцька, С. А. (2022). Соціально-психологічні особливості емоційного інтелекту підлітків. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку*: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта, Кропивницький, 231: 182.

44. Максьом, К. В. (2020). Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання шкільному булінгу. Diss. Чернігівський національний технологічний університет. [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya\\_maksom\\_1600676819.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_maksom_1600676819.pdf)

45. Фурдись, В. О. (2023). Теоретичне дослідження розвитку емоційного інтелекту у підлітків. *Світ наукових досліджень*, 24: Матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 21-22 листопада 2023 р.), за ред.: О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФОП Шпак ВБ, 369: 207.

46. Харена, Н. В. Особливості взаємозв'язку стилю сімейного виховання та психологічної готовності дитини до навчання у школі. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/14140>

47. Чебикін, О. Я. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/9510>

48. Шагурова, Х. Ю. (2022). Розвиток емоційного інтелекту в учнів молодших класів. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jsui/handle/123456789/9993>

49. Шпак, М. (2020). Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 10(55), 125-134. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).12)

50. Шпак, М. М. (2017). Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці. *Психологічні перспективи*, 29, 234-244.  
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst\\_2017\\_29\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2017_29_22)
51. Шпортун, О. М., Сидоренко, Ж. В. (2021). Взаємозв'язок креативності та емоційного інтелекту в осіб юнацького віку. *ГАБІТУС*, 25, 144-148. URL: <https://r.donnu.edu.ua/bitstream/123456789/1722/1/27.pdf>
52. Яцюк, М. (2019). Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навч.-метод. посіб. Вінниця, Вид-во «Діло», 105.  
URL: [http://metodcluster.vn.ua/page/na\\_dop\\_met/5\\_2019/kaf\\_psiholog/Lab\\_psyho/psychologu.pdf](http://metodcluster.vn.ua/page/na_dop_met/5_2019/kaf_psiholog/Lab_psyho/psychologu.pdf)
53. Яцюрик, А. Аналіз феноменів творчості та креативності в психологічних теоріях та концепціях.  
URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i23/87.pdf>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест на визначення стилю спілкування батьків з дитиною

(за О. Мерзляковою)

*Текст опитувальника:*

1. Моя дитина подобається мені такою, яка вона є.
2. Основна причина капризів моєї дитини – це егоїзм, лінощі і впертість.
3. Я завжди зважаю на думку дитини.
4. Я завжди співчуваю своїй дитині.
5. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла того, що особисто мені не вдалося в житті.
6. Моя дитина росте непристосованою до життя.
7. Я поважаю свою дитину.
8. Моя дитина часто робить такі вчинки, що заслуговують на осуд.
9. Батьки повинні не тільки вимагати від дитини, але і самі пристосовуватися до неї, ставитися до неї з повагою, як до особистості.
10. Потрібно якнайдовше тримати дитину подалі від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
11. Дитину з дитинства варто тримати у жорстких рамках, тільки тоді з неї виросте гарна людина.
12. Стосовно своєї дитини я часто відчуваю досаду.
13. Я охоче проводжу з дитиною свій вільний час.
14. Якщо проводити відпустку з дитиною, то неможливо нормально відпочити.
15. Я завжди беру участь в іграх і справах дитини.
16. Гарні батьки захищають дитину від труднощів життя.
17. Суворі дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер.
18. Мені здається, що інші діти глузують з моєї дитини.
19. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.
20. Коли я порівнюю свою дитину з її однолітками, то вони здаються мені вихованішими і розсудливішими.
21. Я дуже цікавлюся життям своєї дитини,
22. Я намагаюся виконувати всі прохання і побажання моєї дитини.
23. Я вважаю своїм обов'язком знати все, про що думає моя дитина.
24. Моя дитина, як губка, усмоктує в себе все найгірше.
25. Я відчуваю дружні почуття стосовно дитини.
26. Моя дитина спеціально поводить себе погано, щоб дошкулити мені.
27. Діти рано починають розуміти те, що батьки можуть помилятися.

28. Я часто шкодую про те, що моя дитина дорослішає, і з ніжністю згадую той час, коли вона була ще зовсім маленькою.
29. Дитина повинна дружити з тими, хто подобається її батькам.
30. До моєї дитини постійно «липне» все погане.
31. Я поділяю захоплення моєї дитини.
32. Виховання дитини – це суцільні нерви.
33. Я часто визнаю, що у своїх вимогах і претензіях дитина по-своєму права.
34. Я захоплююся своєю дитиною.
35. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
36. Я невисокої думки про здібності моєї дитини і не приховую цього від неї.
37. Прикрасі моєї дитини мені завжди близькі і зрозумілі.
38. Коли в компанії говорять про дітей, мені іноді стає соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як інші.
39. При прийнятті рішень в родині варто враховувати думку дитини.
40. Найголовніше – щоб у дитини було спокійне, безтурботне дитинство.
41. За суворе виховання діти потім дякують своїм батькам.
42. Моя дитина не в змозі зробити щось самостійно, і якщо вона це робить, то обов'язково щось виходить не так.

**ТЕСТ «PARI» – «БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧІ ВІДНОСИНИ»***Текст опитувальника*

1. Якщо діти вважають свої погляди правильними, вони можуть не погоджуватися з поглядами батьків.
2. Хороша мати повинна оберігати своїх дітей навіть від маленьких труднощів і образ.
3. Для хорошої матері дім і сім'я - найважливіше в житті.
4. Деякі діти настільки погані, що заради їхнього ж блага потрібно навчити їх боятися дорослих.
5. Діти повинні віддавати собі звіт в тому, що батьки роблять для них дуже багато.
6. Маленьку дитину завжди слід міцно тримати під час миття, щоб він не впав.
7. Люди, які думають, що в хорошій сім'ї не може бути непорозумінь, не знають життя.
8. Дитина, коли подорослішає, буде дякувати батьків за суворе виховання.
9. Перебування з дитиною цілий день може довести до нервового виснаження.
10. Краще, якщо дитина не замислюється над тим, чи правильні погляди його батьків.
11. Батьки повинні виховувати в дітях повну довіру до себе.
12. Дитину слід вчити уникати бійок, незалежно від обставин.
13. Найгірше для матері, що займається господарством, почуття, що їй нелегко звільнитися від своїх обов'язків.
14. Батькам легше пристосуватися до дітей, ніж навпаки.
15. Дитина повинна навчитися в життя багатьом потрібним речам, і тому йому не можна дозволяти втрачати цінний час.
16. Якщо один раз погодитися з тим, що дитина пожалілася на когось, вона буде це робити постійно.
17. Якби батьки не заважали у вихованні дітей, матері б краще справлялися з дітьми.
18. У присутності дитини не треба розмовляти про питання статі.
19. Якби мати не керувала будинком, чоловіком і дітьми, все відбувалося б менш організовано.
20. Мати повинна робити все, щоб знати, про що думають діти.
21. Якби батьки більше цікавилися справами своїх дітей, діти були б краще і щасливіше.
22. Більшість дітей повинні самостійно справлятися з фізіологічними потребами вже з 15 місяців.
23. Найважче для молодої матері - залишатися одній у перші роки виховання дитини.

24. Треба сприяти тому, щоб діти висловлювали свою думку про життя в сім'ї, навіть якщо вони вважають, що життя в сім'ї неправильна.
25. Мати повинна робити все, щоб уберегти свою дитину від розчарувань, які несе життя.
26. Жінки, які ведуть безтурботне життя, не дуже гарні матері.
27. Треба обов'язково викорінювати у дітей прояви народжуваної єхидна.
28. Мати повинна жертвувати своїм щастям заради щастя дитини.
29. Всі молоді матері бояться своєї недосвідченості у поводженні з дитиною.
30. Подружжя повинні час від часу лаятися, щоб довести свої права.
31. Суворі дисципліна по відношенню до дитини розвиває в ньому сильний характер.
32. Матері часто настільки бувають замучені присутністю своїх дітей, що їм здається, ніби вони не можуть з ними бути ні хвилини більше.
33. Батьки не повинні поставати перед дітьми в поганому світлі.
34. Дитина повинна поважати своїх батьків більше за інших.
35. Дитина повинна завжди звертатися за допомогою до батьків або вчителів замість того щоб вирішувати свої непорозуміння в бійці.
36. Постійне перебування з дітьми переконує мати те, що її виховні можливості менше вмінь і здібностей (могла б, але ...).
37. Батьки своїми вчинками повинні завоювати прихильність дітей.
38. Діти, котрі не пробують своїх сил в досягненні успіхів, повинні знати, що потім у житті можуть зустрітися з невдачами.
39. Батьки, які розмовляють з дитиною про його проблеми, повинні знати, що краще дитину залишити в спокої і не вникати в його справи.
40. Чоловіки, якщо не хочуть бути егоїстами, повинні брати участь у сімейному житті.
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. У дитини не повинно бути таємниць від своїх батьків.
44. Якщо у вас прийнято, що діти розповідають Вам анекдоти, а Ви - їм, то багато питань можна вирішити спокійно і без конфліктів.
45. Якщо рано навчити дитину ходити, це благотворно впливає на його розвиток.
46. Недобре, коли мати одна долає всі труднощі, пов'язані з доглядом за дитиною та її вихованням.
47. У дитини повинні бути свої погляди і можливість їх вільно висловлювати.
48. Треба берегти дитину від важкої роботи.
49. Жінка повинна вибирати між домашнім господарством і розвагами.
50. Розумний батько повинен навчити дитину поважати начальство.
51. Дуже мало жінок отримують подяку дітей за працю, витрачену на їхнє виховання.
52. Якщо дитина потрапила в біду, в будь-якому випадку мати завжди

відчуває себе винною.

53. У молодого подружжя, незважаючи на силу почуттів, завжди є розбіжності, які викликають роздратування.

54. Діти, яким вселили повагу до норм поведінки, стають хорошими, стійкими й шановними людьми.

55. Рідко буває, щоб мати, яка цілий день займається з дитиною, зуміла бути ласкавою і спокійною.

56. Діти не повинні поза домом вчитися тому, що суперечить поглядам їхніх батьків.

57. Діти повинні знати, що немає людей більш мудрих, ніж їхні батьки.

58. Немає виправдання дитині, яка б'є іншу дитину.

59. Молоді матері страждають з приводу свого ув'язнення будинку більше, ніж по-небудь іншої причини.

60. Змушувати дітей відмовлятися і пристосовуватися - поганий метод виховання.

61. Батьки повинні навчити дітей знайти заняття і не втрачати вільного часу.

62. Діти мучать своїх батьків дрібними проблемами, якщо з самого початку до цього звикнуть.

63. Коли мати погано виконує свої обов'язки по відношенню до дітей, це, мабуть, означає, що батько не виконує своїх обов'язків по утриманню родини.

64. Дитячі ігри з сексуальним змістом можуть привести дітей до сексуальних злочинів.

65. Планувати повинна тільки мати, так як тільки вона знає, як належить вести господарство.

66. Уважна мати повинна знати, про що думає її дитина.

67. Батьки, які вислуховують зі схваленням відверті висловлювання дітей про їхні переживання на побаченнях, товариських зустрічах, танцях і т.п., Допомагають їм у більш швидкому соціальному розвитку.

68. Чим швидше слабшає зв'язок дітей з родиною, тим швидше діти навчаться вирішувати свої проблеми.

69. Розумна мати робить все можливе, щоб дитина до і після народження знаходився в хороших умовах.

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

71. Батьки повинні знати, як потрібно поступати, щоб їхні діти не потрапили у важкі ситуації.

72. Занадто багато жінок забувають про те, що їх належним місцем є будинок.

73. Діти потребують материнської турботи, якої їм іноді не вистачає.

74. Діти повинні бути більш дбайливі і вдячні своєї матері за працю, вкладену в них.

75. Більшість матерів побоюються мучити дитину, даючи йому дрібні доручення.

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

77. Більшість дітей повинні виховуватися більш строго, ніж це відбувається насправді.
78. Виховання дітей - це важка нервова робота.
79. Діти не повинні сумніватися в способі мислення їхніх батьків.
80. Більше всіх інших діти повинні поважати батьків.
81. Не треба сприяти тому, щоб діти займалися боксом і боротьбою, так як це може призвести до серйозних порушень тіла та іншим проблемам.
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 по відношенню до себе у всіх питаннях життя.
84. Коли дитина робить те, що зобов'язаний, він знаходиться на правильному шляху і буде щасливий.
85. Треба залишити дитину, якій сумно, у спокої і не займатися ним.
86. Найбільше бажання будь-якої матері - бути зрозумілою чоловіком.
87. Одним з найскладніших моментів у вихованні дітей є сексуальні проблеми.
88. Якщо мати керує будинком і піклується про все, вся сім'я відчуває себе добре.
89. Так як дитина - частина матері, вона має право знати все про його життя.
90. Діти, яким дозволяється жартувати і сміятися разом з батьками, легше приймають їхні поради.
91. Батьки повинні докласти всіх зусиль, щоб якомога раніше навчити дитину справлятися з фізіологічними потребами.
92. Більшість жінок потребують більшої кількості часу для відпочинку після народження дитини, ніж їм дається насправді.
93. У дитини повинна бути впевненість в тому, що його не покарають, якщо він довірить батькам свої проблеми.
94. Дитину не потрібно привчати до важкої роботи вдома, щоб він не втратив охоту до будь-якій роботі.
95. Для хорошої матері досить спілкування з власною сім'єю.
96. Часом батьки змушені поступати проти волі дитини.
97. Матері жертвують всім заради блага власних дітей.
98. Найголовніша турбота матері - благополуччя і безпека дитини.
99. Природно, що двоє людей з протилежними поглядами в подружжі сваряться.
100. Виховання дітей у строгій дисципліні робить їх більш щасливими.
101. Природно, що мати «божеволіє», якщо у неї діти егоїсти і дуже вимогливі.
102. Дитина ніколи не повинна слухати критичні зауваження про своїх батьків.
103. Перший обов'язок дітей - довіра по відношенню до батьків.
104. Батьки, як правило, воліють спокійних дітей забіякам.

105. Молода мати відчуває себе нещасною, бо знає, що багато речей, які їй хотілося б мати, для неї недоступні.
106. Немає жодних підстав, щоб у батьків було більше прав і привілеїв, ніж у дітей.
107. Чим раніше дитина зрозуміє, що немає сенсу втрачати час, тим краще для нього.
108. Діти роблять все можливе, щоб зацікавити батьків своїми проблемами.
109. Небагато чоловіків розуміють, що матері їхньої дитини теж потрібна радість у житті.
110. З дитиною щось не в порядку, якщо він багато розпитує про сексуальних питаннях.
111. Виходячи заміж, жінка повинна віддавати собі звіт в тому, що буде змушена керувати сімейними справами.
112. Обов'язком матері є знання таємних думок дитини.
113. Якщо включати дитину в домашні роботи, він стає більш пов'язаний з батьками і легше довіряє їм свої проблеми.
114. Треба якомога раніше припинити годувати дитину грудьми і з пляшечки (привчити дитину «самостійно» харчуватися).
115. Не можна вимагати від матері занадто великого почуття відповідальності по відношенню до дітей.

### Визначення рівня емоційного інтелекту (за Н. Холлом)

*Варіанти відповідей:*

Повністю не згоден/на

В основному не згоден/на

Частково не згоден/на

Частково згоден/на

В основному згоден/на

Повністю згоден/на

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

## Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

### Роджерса – Даймонда

*Варіанти відповідей:*

Це до мене абсолютно не відноситься

Мені це не властиво в більшості випадків

Сумніваюсь, що це можна віднести до мене

Не наважуюсь віднести це до себе

Це схоже на мене, але немає впевненості

Це на мене схоже

Це точно про мене

1. Відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Приймає рішення і слід йому.
38. Приймає, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий: не вистачає стриманості.
48. Буває, що пліткує.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого. Словом – не від світу цього.
53. Людина, терпимий до людей, і приймає кожного таким, який він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язлива, легко тушується.

- 57.Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
- 58.У душі відчуває перевагу над іншими.
- 59.Немає нічого, в чому б виразив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
- 60.Боїться того, що подумують про нього інші.
- 61.Честолубний, небайдужий до успіху, похвалу: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
- 62.Людина, у якої зараз багато гідно презирства.
- 63.Людина діяльна, енергійний, сповнений ініціатив.
- 64.Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
- 65.Себе просто недостатньо цінує.
- 66.За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
- 67.Відноситься до себе в цілому добре.
- 68.Людина наполегливий, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
- 69.Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
- 70.Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
- 71.Перебуває в розгубленості; все сплуталося, все змішалось у нього.
- 72.Задоволений собою.
- 73.Невдачливий.
- 74.Людина приємний, що розташовує до себе.
- 75.Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
- 76.Зневажає осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
- 77.Коли потрібно щось зробити, охоплює страх; а раптом - не впораюся, а раптом - не вийде.
- 78.Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
- 79.Вміє наполегливо працювати.
- 80.Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
- 81.Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
- 82.Завжди говорить тільки правду.
- 83.Стривожений, стурбований, напружений.
- 84.Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
- 85.Відчуває невпевненість у собі.
- 86.Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
- 87.Людина поступлива, податливий, м'який у відносинах з іншими.
- 88.Людина тлумачний, любить міркувати.
- 89.Інший раз любить похвалитися.

90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

**Торонтська шкала алекситимії**

Зовсім не згоден/на

Частково не згоден/на

Ні те, ні інше

Частково згоден/на

Повністю згоден/на

1. Мені часто буває важко розібратися, яке почуття я відчуваю
2. Мені важко підбирати правильні слова для своїх почуттів
3. У мене бувають такі відчуття у тілі, в яких не можуть розібратися навіть лікарі.
4. Я легко можу описати свої почуття
5. Я волію аналізувати проблеми, а не просто про них розповідати
6. Коли я засмучений, я не знаю – чи то мені сумно, чи я зляканий, чи злюсь
7. Відчуття у моєму тілі часто викликають у мене подив
8. Скоріше, я оберу, щоб все йшло своєю чергою, ніж розбиратимуся, чому вийшло саме так
9. У мене бувають почуття, які я не можу точно назвати
10. Дуже важливо усвідомлювати свої емоції
11. Мені важко описувати, які почуття я відчуваю до інших людей
12. Люди радять мені більше говорити про свої почуття
13. Я не знаю, що діється всередині мене
14. Часто я не знаю, чому я злюсь
15. Я волію розмовляти з людьми про їхні повсякденні справи, а не про їхні почуття
16. Я волію дивитися легкі, розважальні програми, а не психологічні драми
17. Мені важко розкривати свої найпотаємніші почуття, навіть близьким друзям
18. Я можу відчувати близькість до іншої людини, навіть коли ми мовчимо
19. При вирішенні особистих проблем я вважаю за корисне розібратися у своїх почуттях
20. Пошук прихованого сенсу у фільмах чи п'єсах заважає отримувати задоволення від них