**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**
**«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Факультет фармації, психології та менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему

# «ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ»

**Виконала:** магістрантка групи ПЗ 2404
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Пацян Марина Олександрівна

**Науковий керівник:** асистент кафедри
психології
Скляренко Сергій Русланович

**Рецензент:** кандидатка психологічних
наук,
доцентка кафедри психології Університету
Григорія Сковороди в Переяславі
Чижма Діана Миколаївна

**Київ– 2026**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК**

1. Емоційний інтелект як наукова проблема у вітчизняній та зарубіжній психології

2. Батьківські установки як проблема психолого-педагогічної науки.

3. Особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків.

**Висновки до розділу 1**

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ**

2.1. Методи та організація дослідження

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

**Висновки до розділу 2**

**РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ**

3.1. Структура та зміст програми розвитку емоційного інтелекту підлітків.

3.2. Психологічні рекомендації батькам та педагогам щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків.

**Висновки до розділу 3**

**ВИСНОВКИ**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

**ДОДАТКИ**

# ВСТУП

Сімейне виховання є найбільш затребуваним видом виховання в усі часи. Сім'я належить до числа таких явищ, інтерес до якої завжди був стійким і масовим. Вона активно бере участь у збереженні, накопиченні і передачі новим поколінням необхідних навичок та має пізнавальне й величезне морально-виховне значення, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості та суспільних відносин.

Сім'я - своєрідний колектив, члени якого різні за віком, за професією, пов'язані сімейними узами, ведуть спільне господарство, в якому беруть участь і діти. Взаємини членів сім'ї будуються на взаємній любові та повазі, розумінні та прийнятті, підтримці та взаємодопомозі [1].

Актуальність дослідження впливу батьківських установок на емоційний розвиток підлітків зумовлена низкою соціальних, психологічних та педагогічних чинників. Підлітковий вік є критичним етапом онтогенезу, що характеризується інтенсивними емоційними переживаннями, формуванням емоційної саморегуляції, розвитком самосвідомості та становленням особистісної ідентичності. У цей період підлітки є особливо чутливими до впливу значущих дорослих, насамперед батьків, чиї установки, цінності та стилі взаємодії виступають важливими детермінантами емоційного розвитку.

В умовах сучасних соціальних трансформацій (зростання інформаційного навантаження, нестабільності соціальних норм, підвищеного рівня стресу та емоційної напруги) роль сім'ї як базового інституту соціалізації набуває особливої значущості. Батьківські установки щодо емоцій (їх прийняття або заперечення, способів вираження, допустимості переживань), автономії дитини, контролю та підтримки безпосередньо впливають на формування емоційної компетентності підлітків, їх здатності до емпатії, емоційної стійкості та конструктивного подолання труднощів.

Актуальність проблеми також зумовлена зростанням кількості емоційних та поведінкових труднощів у підлітковому середовищі, зокрема підвищеної тривожності, депресивних проявів, емоційної нестабільності та труднощів у міжособистісних стосунках. Наукове осмислення зв'язку між батьківськими установками та емоційним розвитком підлітків дозволило не лише глибше зрозуміти механізми виникнення цих проблем, а й окреслити ефективні напрями психологічної профілактики та корекції.

Крім того, попри наявність значної кількості досліджень, присвячених батьківсько-дитячим стосункам, питання саме батьківських установок як системи когнітивно-емоційних орієнтацій дорослих та їх впливу на емоційну сферу підлітків потребує подальшого теоретичного уточнення й емпіричного вивчення. Це зумовлює наукову та практичну значущість дослідження, результати якого можуть бути використані у психологічному консультуванні сімей, роботі шкільних психологів, а також у розробці програм психолого-педагогічного супроводу підлітків та їхніх батьків.

**Об'єкт дослідження:** емоційний інтелект підлітків.

**Предмет дослідження:** батьківські установки як чинник розвитку емоційного інтелекту підлітків.

**Мета дослідження**: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків.

Зокрема, важливо дослідити, як різні стилі виховання - авторитарний, авторитетний (демократичний), ліберальний (вседозволяючий) - впливають на емоційний розвиток підлітків, їхню здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з оточенням. Дане дослідження було спрямоване на розробку практичних рекомендацій для батьків і педагогів щодо ефективного використання виховних стратегій, які сприяють розвитку емоційного інтелекту підлітків. Для вирішення поставленого завдання необхідно було виявити кореляцію між типами батьківських стилів виховання та рівнем емоційного інтелекту підлітків. Це дозволило визначити, чи існує

значущий зв’язок між певними стилями виховання та розвитком емоційного інтелекту. Одним із ключових аспектів дослідження була оцінка емоційної зрілості підлітків у контексті впливу батьківських установок і виховних підходів.

Отже, дослідження не лише сприяло глибшому розумінню впливу батьківських підходів на емоційний інтелект підлітків, а й дозволило розробити практичні інструменти для оптимізації їхнього емоційного розвитку.

**Гіпотеза дослідження**: у підлітків, чиї батьки переважно застосовують авторитарний або гіперопікуючий стиль виховання, рівень емоційного інтелекту є нижчим, ніж у підлітків, чиї батьки використовують демократичний стиль виховання.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз теоретичних підходів до емоційного інтелекту та батьківських установок, зосередившись на вивченні ключових понять, зокрема емоційного усвідомлення, регуляції емоцій, емпатії та соціальних навичок, та емпірично дослідити вплив батьківських установок на соціально-емоційне благополуччя підлітків.

2. Розробити методики для вивчення стилів виховання та їхніх характеристик, що дозволять встановити, які з них найбільш суттєво впливають на формування емоційного інтелекту підлітків.

3. Здобуті дані оформитиу вигляді статистичних графіків для демонстрації залежності розвитку емоційного інтелекту підлітків від батьківського впливу. Окрему увагу слід приділити питанням інтеграції результатів у практику, що може реалізовуватися через тренінги та корекційні програми для сімей.

**Методи дослідження:**

**1. теоретичні методи:**

- літературний огляд - на початковому етапі здійснено детальний огляд наукових джерел, присвячених проблематиці емоційного інтелекту підлітків та

батьківських установок. Такий аналіз літератури допоміг з'ясувати, які аспекти емоційного інтелекту вже були ґрунтовно досліджені, а також окреслити напрями, що потребують подальшого вивчення.

**2. емпіричні методи:**

- анкетування - для збору первинних емпіричних даних у дослідженні використано метод анкетування, яке було проведено серед підлітків та їхніх батьків. Анкетні опитувальники містять блоки запитань, спрямованих на вивчення батьківських установок і стилів виховання, а також на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків.

- статистичний аналіз - для обробки кількісних даних у дослідженні застосовані статистичні методи. Використання зазначених методів дозволило виявити взаємозв'язки між отриманими показниками, перевірити висунуті гіпотези та оцінити статистичну значущість результатів. Обчислення та візуалізація даних здійснювалась з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel.

**Теоретичне значення** даної роботи полягає в більш детальному дослідженні питання та можливості додати нові актуальні дані, які дозволили оцінити рівень розвитку даної теми в порівнянні з попередніми дослідженнями.

**Структура роботи:** магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, 3 додатків. Основний зміст роботи викладено на 76 сторінках (загальний обсяг роботи – 91 сторінок).

# Розділ 1.
# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК

## 1.1. Емоційний інтелект як наукова проблема у вітчизняній та зарубіжній психології

Емоційний інтелект - сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей. Щодо можливості розвитку емоційного інтелекту в психології існують дві відмінних одна від іншої думки. Низка вчених (наприклад, Дж. Мейєр) дотримуються позиції, що підвищити рівень емоційного інтелекту практично неможливо, оскільки це відносно стійка здатність. Водночас емоційні знання - вид інформації, якою емоційний інтелект оперує, порівняно легко формуються, в тому числі і в процесі навчання.

Їх опоненти (зокрема, Д. Гоулман) вважають, що емоційний інтелект можна і потрібно розвивати. Одним з підтверджень цієї позиції є той факт, що нервові шляхи мозку продовжують розвиватися аж до середини людського життя. У зв’язку з цим стає можливим і емоційний розвиток, який виявляється у свідомому регулюванні емоцій.

На підставі аналізу науково-педагогічної літератури дійшли висновку, що розвиток емоційного інтелекту і пов’язаних з ним форми практичного та творчого інтелекту є актуальним питанням і все більше привертають до себе увагу науковців та дослідників. Проблема розвитку емоційного інтелекту вивчалася такими науковцями, як: Ч. Дарвін, З. Фрейд, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Майєр, П. Саловей, Р. Карузо, Л. Фельдман Баррет, Т. Бредбері, І. Керолл, Р. Барон, П. Екмен та ін. На сьогодні вивченням емоційного інтелекту займаються: Д. Люсін, Е. Носенко, Н. Коврига, О. Власова, Д. Дубравін та інші. Важливість розвитку емоційного інтелекту визнається все більшою кількістю дослідників

по всьому світі. Нині концепція емоційного інтелекту, згідно з положенням про Нову Українську школу, є вагомим аспектом під час освітнього процесу [2].

У сучасному суспільстві темпи змін та соціальна динаміка постійно зростають, емоційний інтелект набуває особливого значення як фактор ефективної взаємодії між людьми. Під поняттям “емоційний інтелект” розуміють здатність усвідомлювати, аналізувати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційний стан інших. Розвиток емоційного інтелекту набуває особливої актуальності у контексті батьківських установок, адже вміння батьків контролювати власні емоції та враховувати емоційні потреби дітей безпосередньо впливає на формування здорових сімейних взаємин та загальний розвиток дитини [47].

Наукові дослідження свідчать про зв’язок емоційного інтелекту з рівнем соціальної адаптації, життєвим та професійним успіхом. Батьківські установки відіграють ключову роль у розвитку емоційного інтелекту дітей, визначаючи характер їхньої емоційної підтримки, спосіб реагування на емоційні прояви дитини та формування навичок саморегуляції. У цьому контексті представляється важливим вивчення механізмів впливу емоційного інтелекту на взаємодію між батьками та дітьми.

Актуальність дослідження емоційного інтелекту як психологічного феномену визначається тим, що емоційна сфера є найбільш динамічною у структурі особистості. Саме емоції як реакція-переживання, ставлення та імпульс до дії, що супроводжують усі сфери життєдіяльності людини, відіграють вагому роль у регулюванні психічного стану, діяльності, міжособистісному спілкуванні, прийнятті рішень, досягненні успіху. «Ті, хто вміють керувати своїм емоційним життям з більшим самоусвідомленням і самовладанням, мають досить помітну перевагу, коли йдеться про здоров’я». Невміння тримати емоційне життя під контролем призводить до емоційного напруження, різноманітних астенічних психоемоційних станів, страждань від

внутрішніх протиріч, що певним чином відображається на психічному здоров'ї особистості. [3]

Відомий нейропсихолог Деніел Гоулман поставив під сумнів поширене уявлення про пряму залежність між високими показниками інтелекту та успіхом у бізнесі [47]. В своїх роботах він зазначив: результати емпіричних досліджень свідчать про те, що високі навчальні досягнення не завжди корелюють з кар'єрним зростанням або стабільністю сімейних і соціальних зв'язків. Пізніше вчений розкрив психофізіологічну природу емоційного інтелекту, представивши його як систему емоційної безпеки, якою людина може керувати для досягнення балансу між емоційними та раціональними аспектами. Деніел Гоулман також був засновником поняття мистецтва соціальної взаємодії, емоційної грамотності та безграмотності та емоційного навчання.

Емоційний інтелект часто досліджується як за межами України, так і в Україні, де науковці вивчають особливості в різних вікових групах і професійних категоріях. Серед українських науковців дослідження природи емоційного інтелекту здійснювала Елеонора Львівна Носенко. Учена дійшла висновку, що жодна окрема здатність, яка найчастіше розглядається як ключова характеристика емоційного інтелекту, не може вичерпно відобразити його сутність. Формування емоційного інтелекту сприяє гармонізації психічного здоров'я та підвищенню рівня життєвої задоволеності, що забезпечує людині можливість усвідомлено оцінювати власну особистість і поведінку у процесі соціальної взаємодії, а також визначати необхідні дії для досягнення співпраці та внутрішньої гармонії [4].

Емоційний інтелект - це стійка ментальна здібність, яка у роботах багатьох авторів розглядається як позитивний фактор для міжособистісної взаємодії. В структуру емоційного інтелекту входять здатність до усвідомленої регуляції емоцій; розуміння (осмислення) емоцій; асиміляція емоцій в мислення; розпізнавання та прояв емоцій. Умови формування емоційного

інтелекту багато в чому обумовлені як індивідуально особистісними, так і умовами середовища людини.

Специфіка сучасного стану проблеми дослідження емоційного інтелекту обумовлена відсутністю єдиної психологічної теорії та загальних уявлень про інструментарій дослідження емоційного інтелекту. Емоційний інтелект актуалізується в ситуаціях, що вимагають розуміння (рефлексивний аналіз) і управління емоційними проявами як у внутрішньому, так і міжособистісному аспектах. Найбільш сприятливими передумовами для розвитку здатності до розуміння та управління емоціями є: домінування правої півкулі, вираженість когнітивного стилю «полезалежність - поленезалежність» (сприяють розумінню емоцій інших людей), кінестетичний канал сприйняття інформації (впливає на кращий розвиток емпатії), установка на творчу самореалізацію (забезпечує краще розуміння власних емоцій), наявність у сім'ї емоційно-сприйнятливих стосунків між батьками та релігійність (сприяють розвитку здатності до емоційної саморегуляції). Основний принцип розвитку емоційних здібностей людини: орієнтація спочатку назовні, а потім оберненість на себе [5].

Поняття емоційного інтелекту сформувалося у науці наприкінці XX століття, хоча його корені можна відшукати у дебатах про соціальний інтелект і в роботах з багатоваріантних теорій інтелекту. У 1990 році Пітер Саловей (Peter Salovey) та Джон Майєр (John D. Mayer) офіційно запропонували термін «емоційний інтелект» у статті «Emotional Intelligence». Вони визначили емоційний інтелект як здатність спостерігати власні і чужі емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для спрямування мислення і поведінки. Далі, у 1997 році Майєр і Саловей уточнюють концепцію, виокремлюють такі компоненти: сприйняття емоцій, використання емоцій для поліпшення мислення, розуміння емоцій і регулювання емоцій як у себе, так і в інших [6].

Інший значущий підхід - модель Бар-Она (Reuven Bar-On), яка трактує емоційний інтелект як сукупність соціальних та емоційних компетенцій, що

сприяють адаптивній поведінці, психологічному благополуччю та успішній взаємодії з соціальним середовищем. Рувен Бар-Он у 1988 р ввів поняття «емоційно-соціальний інтелект», який складається із багатьох особистих та міжособистісних здібностей, навичок, вмінь, які об'єднуючись, визначають поведінку людини [7].

Публікація «The positive psychology of emotional intelligence» Саловей, Майєра та інших надає історичний огляд розвитку концепції емоційного інтелекту, розставляючи акценти на чотирьох основних здатностях: сприйняття емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій, управління емоціями.

Можна виділити кілька моделей емоційного інтелекту. Перша - модель здатностей (ability model), яку розглядали Саловей та Майєр. Емоційний інтелект розглядався ними як набір здатностей, спроможних точно сприймати емоції, використовувати їх у когнітивній діяльності, розуміти та регулювати їх. Друга - модель Бар-Она, яка орієнтована на емоційно-соціальні компетенції, включає як здатність до емпатії, так і навички соціальної взаємодії, саморегуляції, мотивації тощо. Третя - компонентна модель, що була популяризована Деніелом Ґоулманом. Він виділяє такі складники як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички.

Тепер хочеться перейти саме до наукової проблеми та розглянути, які саме моменти вважаються дискусійними. Чіткість термінології і межі поняття є одним з них. Дуже розмите поняття, де закінчується «емоція», де починається «інтелект»; як емоційний інтелект відрізняється від соціального інтелекту, емоційної компетентності, емоційної регуляції тощо. Наступний дискусійний момент - це діагностика. Кожен спеціаліст по різному описує, які методи вимірювання є валідними і надійними. Зв'язок із загальним інтелектом та особистісними рисами також вважають спірним питанням - наскільки емоційний інтелект є окремою змінною, відмінною від IQ, темпераменту або інших рис. Далі можна взяти таке поняття, як практична цінність: оцінка того,

як розвиток емоційного інтелекту впливає на успіх в освіті, професії, соціальних стосунках, здоров'ї.

У контексті України тема емоційного інтелекту стає все більш актуальною, особливо в умовах соціальних змін, стресу, конфліктів. Можна розглянути кілька напрямків і результатів. Була проведена адаптація опитувальника рівня та структури емоційного інтелекту (методика MEI, Манойлової) для психологічного відбору працівників поліції. Проводились дослідження розвитку емоційного інтелекту у студентів та методи навчання через комунікативну підготовку, емоційно-інтелектуальні стратегії [8]. Також вчені досліджували вплив емоційного інтелекту на поведінкові стратегії в конфліктах у молоді [9]. Використовували емоційний інтелект у навчальному процесі, наприклад, у викладанні англійської мови в початковій школі: здійснювалось формування емоційного інтелекту через читання, емоційний контроль, емпатію та соціальні функції.

Якщо розглядати зарубіжні школи, то вони спочатку фокусувалися на формулюванні теоретичних моделей, класифікації здатностей та конструкцій, створенні методик, які можна перевірити емпірично. В Україні акцент частіше робиться на практичне застосування: розвиток емоційного інтелекту у навчальних закладах, професійна підготовка, психологічний відбір, підсилення соціальної та емоційної адаптації у складних умовах (наприклад, війна, стресові ситуації). Також українські дослідники активно адаптують іноземні методики й інструменти, перевіряють їхню валідність у новому контексті, враховують культурні особливості.

Емоційний інтелект розглядається як ключ до підвищення соціальної адаптивності, психологічного благополуччя, ефективності навчання. У перспективі - подальша стандартизація діагностичних інструментів в українських умовах; інтеграція розвитку емоційного інтелекту у шкільну програму; увага до міжкультурності; емпіричні дослідження, які перевіряють

причинно-наслідкові зв’язки (чи дійсно розвиток емоційного інтелекту приводить до кращих результатів у різних сферах)

### 1.2. Батьківські установки як проблема психолого-педагогічної науки.

Сім’я є первинним соціальним середовищем розвитку особистості дитини та виступає одним із найпотужніших чинників її психічного, емоційного і соціального становлення. Вплив сім’ї на формування особистості дитини відбувається не лише через цілеспрямовані виховні дії батьків, але й через систему неусвідомлюваних переконань, очікувань, емоційних реакцій і моделей поведінки дорослих. Саме ці глибинні регулятори взаємодії з дитиною у психолого-педагогічній науці визначаються як батьківські установки.

Як зазначає Е. Берн, уже з перших місяців життя дитина засвоює не лише зовнішні зразки поведінки, а й способи сприймання світу, типові емоційні реакції, допустимі форми самовираження та базові життєві позиції. Таким чином, батьківські установки виконують функцію своєрідної «матриці», крізь яку дитина інтерпретує власний досвід, формує образ себе, інших людей і світу загалом.

Дослідження феномену батьківства є предметом численних наукових праць. Під час аналізу психологічної та педагогічної літератури було встановлено, що хоча сучасні вчені детально розглядають питання батьківства та його ключові аспекти, тема батьківських установок залишається недостатньо висвітленою. Окрім цього, помітною є тенденція до ототожнення та змішування таких понять, як «батьківські очікування», «стилі виховання», «батьківське ставлення» та «батьківська поведінка». У багатьох дослідженнях ці категорії використовуються як синонімічні або підмінюються поняттям «батьківських установок», що ускладнює їх точне наукове визначення та розмежування.

Одним із ключових чинників розвитку особистості дитини є характер дитячо-батьківських взаємин. Значущість впливу батьків проявляється щонайменше у трьох взаємопов’язаних аспектах: по-перше, через стиль

сімейного виховання, який задає межі дозволеного і формує базові соціальні навички; по-друге, через особистісний приклад батьків, їхню поведінку у складних життєвих ситуаціях, що стає зразком для наслідування; по-третє, через цілеспрямоване навчання дитини конструктивним способам подолання труднощів і саморегуляції.

Батьки володіють різними стилями виховання, а саме: висловлюють свою прихильність до дитини, враховують її потреби та висувають свої вимоги, контролюючи їх виконання. Аналіз наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених (А. Адлер, Т. Кравченко, Г. Мертон, Д. Олсон, К. Роджерс, С. Розум, Д.Баумрінд та ін.) дає можливість виділити найпоширеніші стилі батьківсько-дитячих взаємин: демократичний, «емоційна дистанція», авторитарний, авторитетний, дитиноцентричний, ліберальний та індиферентний [57].

Демократичний стиль ґрунтується на установках прийняття дитини, поваги до її індивідуальності та віри в її потенціал. Для нього характерне поєднання високих вимог і контролю з емоційною підтримкою та діалогічністю взаємин. За спостереженнями Т. Кравченко, у таких сім’ях виховання реалізується через інформаційний, емоційний і діяльнісний напрями, що забезпечує гармонійний розвиток особистості дитини. Дослідження Д. Кенделла і Г. Лессера підтверджують, що діти з демократичних сімей відзначаються високою навчальною успішністю, відповідальністю, самостійністю, соціальною зрілістю та розвиненими моральними якостями.

Стиль емоційної дистанції в свою чергу вказує, як у взаємовідносинах з батьками у свідомості дитини закладається значення таких понять, як добро, любов, чуйність і т.п. та їх антиподів - зло, ненависть, грубість і т.п., забезпечується отримання першого емоційного досвіду та формування ціннісного ставлення до життя. Наступний напрямок - діяльний, він показує, як життєва позиція батьків, їх дії та вчинки, суб'єктні взаємини з дитиною,

залучення до спільної діяльності формують життєві цілі, прагнення, інтереси, цінності особистості [10].

Згідно досліджень Д. Кенделла і Г. Лессера, діти з «демократичних» сімей характеризуються високою успішністю, в них більшою мірою розвинена доброта, працьовитість, вміння постояти за себе, самостійність, безкорисливість, відповідальність, самокритичність. Демократичний стиль характеризується високим рівнем вербального спілкування між дітьми і батьками; включеністю дітей в обговорення сімейних проблем, врахуванням їхньої думки; готовністю батьків прийти на допомогу, якщо це буде потрібно, вірою в успіх самостійної діяльності дитини.

Емоційна дистанція як стиль взаємин батьків з дитиною передбачає зосередженість уваги дорослих на власних пріоритетах та професійних інтересах. Взаємини з дитиною характеризуються епізодичністю та ситуативністю. За цього стилю відносин в сім'ї дитина відчуває себе тягарем для батьків, що виражається недорозвиненістю батьківських почуттів та спричиняє виникнення конфліктів. За авторитарного стилю у взаєминах батьків з дитиною домінують звинувачення, зауваження, покарання. Авторитарність характеризується високим рівнем контролю та відчуженістю взаємин з дітьми.

Вивчення особливостей взаємин батьків і дітей українським дослідником М. Кушнерчуком дало можливість зробити висновок про те, що авторитарні батьківські установки і зразки поведінки ускладнюють адекватне сприйняття дитиною вимог батьків. [11]. У рекомендаціях щодо шляхів і засобів виховання дітей американський лікар і педагог Б. Спок зауважував: «Виявляйте чуйність, враховуйте бажання і волю своєї дитини. Але обережно, не дозволяйте дитині перетворювати вас на раба, пам'ятайте, що найголовнішу роль мають відігравати батьки, батьківський авторитет. Я маю на увазі справжній авторитет, а не авторитарність. Йдеться не про покарання дитини, а про вміння навчити її тому, що добре і справедливо. Треба домагатися того, щоб у покаранні як методі виховання, просто не було необхідності»[12]. Авторитетний стиль вирізняється

контролем за дітьми і, в той же час, обговоренням у колі родини правил поведінки, що встановлені для дитини. Стосунки в родині теплі та доброзичливі. Рішення та дії батьків не здаються випадковими та несправедливими для дітей, тому вони з ними погоджуються. Таким чином, високий рівень контролю поєднується з теплими стосунками в сім'ї.

Дитиноцентричний стиль характеризується установками надмірної зосередженості на дитині, зниженням вимог і схильністю до гіперопіки. Хоча така позиція часто мотивована любов'ю, вона може сприяти формуванню інфантильності, залежності та тривожності дитини.

Ліберальний стиль дитячо-батьківських взаємин характеризується дружнім ставленням до дитини та низьким рівнем контролю. На думку Д. Баумрінд, надто ліберальні батьки так захоплюються демонстрацією «безумовної любові», що припиняють виконувати безпосередньо батьківські функції, зокрема, встановлювати заборони для своїх дітей, внаслідок чого діти ліберальних батьків схильні потурати своїм слабкостям, імпульсивні і нерідко не вміють поводитися на людях.

Науковці Е. Маккобі та Дж. Мартін відзначають, що індиферентному стилю притаманний низький контроль за поведінкою дітей і відсутність теплоти і сердечності у стосунках з ними. Батьки, яким властивий індиферентний стиль, не встановлюють обмежень для своїх дітей або внаслідок нестачі інтересу й уваги до дітей, або внаслідок того, що виклики повсякденного життя не залишають їм часу і сил на виховання дітей. Якщо байдужість батьків поєднується з ворожістю, дитину ніщо не утримує від того, щоб дати волю своїм найбільш руйнівним імпульсам і проявити схильність до делінквентної поведінки.

Хаотичний стиль дитячо-батьківських взаємин [57] позначений тим, що батьки дотримуються діаметрально протилежних виховних принципів. Зазвичай, один з батьків виявляє суворість, вимогливість, схильність до контролю й перевірки всіх дій дитини, покарання. Інший, навпаки,

характеризується м’якістю, лібералізмом, прагненням задовольнити найменшу примху дитини. Як наслідок, у сім’ї створюється конфліктна атмосфера щодо виховання дитини, а вона сама змушена пристосовуватися до суперечливих вимог.

Дитячо-батьківські взаємини специфічно відрізняються від усіх інших видів міжособистісних стосунків, адже характеризуються сильною емоційною значущістю як для дитини, так і для батьків. На дитячо-батьківських взаєминах позначається позиція, яку займають дорослі, стилі взаємин і та роль, яку вони відводять дитині в сім'ї. Даний стиль відіграє одну з найважливіших ролей у розвитку особистості дитини, в процесі її формування як члена сучасного суспільства. Означена проблема ставить нові вимоги до системи виховання підростаючої особистості, в якій варто завжди враховувати особливості функціонування й розвитку сучасної сім'ї як мікрогрупи суспільства [13].

На нашу думку, проблема батьківських установок посідає важливе місце в сучасній психолого-педагогічній науці, оскільки саме система уявлень, переконань, очікувань і емоційних ставлень батьків значною мірою визначає умови психічного розвитку дитини, формування її особистості, ціннісних орієнтацій та моделей поведінки. Батьківські установки часто діють неусвідомлено, але мають стійкий і тривалий вплив, який проявляється у виховних стратегіях, стилі спілкування з дитиною та способах реагування на її потреби й поведінку.

Сутність проблеми полягає в тому, що батьківські установки не завжди відповідають віковим, індивідуально-психологічним та соціальним потребам дитини. Вони можуть бути сформовані під впливом власного дитячого досвіду батьків, сімейних сценаріїв, культурних традицій, соціальних стереотипів і норм, а також особистісних труднощів дорослих. У результаті такі установки інколи стають чинником психологічних ускладнень, емоційної дезадаптації або порушення гармонійного розвитку дитини [58].

У психолого-педагогічному контексті батьківські установки розглядаються як відносно стійкі внутрішні утворення, що поєднують когнітивний (уявлення про дитину та виховання), емоційний (почуття, переживання, емоційне ставлення) та поведінковий компоненти (типові способи взаємодії з дитиною). Проблемність цих установок полягає в їхній ригідності та опорі до змін, навіть за наявності об’єктивних сигналів про неблагополуччя дитини або неефективність виховних впливів.

Особливої актуальності проблема набуває у зв’язку з тим, що батьківські установки можуть виконувати як ресурсну, так і деструктивну функцію. Позитивні, гнучкі та приймаючі установки сприяють формуванню в дитини базової довіри до світу, адекватної самооцінки, емоційної стабільності та здатності до саморегуляції. Натомість негативні, суперечливі або авторитарні установки часто зумовлюють підвищений рівень тривожності, внутрішні конфлікти, емоційну залежність або протестну поведінку.

Проблема також ускладнюється тим, що батьки нерідко ототожнюють власні очікування з потребами дитини, не усвідомлюючи меж між власними нереалізованими прагненнями та реальними можливостями й інтересами дитини. Це може призводити до нав’язування завищених вимог, ігнорування індивідуальності або умовного прийняття, коли любов і схвалення залежать від досягнень і відповідності очікуванням [59].

З позицій психолого-педагогічної науки батьківські установки виступають не лише індивідуально-психологічним феноменом, а й соціально зумовленим явищем. Зміни соціокультурного середовища, трансформація сімейних ролей, зростання інформаційного навантаження та невизначеність сучасного світу посилюють напруження в системі «батьки – діти», що актуалізує необхідність переосмислення традиційних виховних установок.

Таким чином, суть проблеми батьківських установок полягає в їхньому визначальному, але часто неусвідомленому впливі на розвиток дитини, у можливості трансформації цих установок у фактор психологічного ризику, а

також у складності їх корекції без цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу. Усвідомлення, діагностика та науково обґрунтована робота з батьківськими установками є необхідною умовою оптимізації сімейного виховання та забезпечення гармонійного розвитку особистості дитини.

### 1.3. Особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків

Розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці є одним із ключових чинників становлення особистості. Саме цей віковий період характеризується інтенсивними змінами у фізичній, емоційній та соціальній сферах, що часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, внутрішніми суперечностями та невпевненістю. За таких умов особливої актуальності набуває здатність підлітків усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції. Емоційний інтелект, який охоплює вміння розпізнавати, аналізувати та керувати емоційними станами (як власними, так і емоціями інших) виступає важливим психологічним ресурсом у процесі соціальної адаптації. Розвинена емоційна чутливість, емпатія та комунікативні навички сприяють формуванню конструктивних взаємин з однолітками, батьками та педагогами.

Наукові дослідження доводять, що підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі результати у навчальній діяльності, ефективніше долають стресові ситуації та легше адаптуються до соціальних змін. Вони схильні до конструктивного вирішення конфліктів, виявляють більший потенціал до лідерства та саморозвитку. Натомість недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту може зумовлювати труднощі у спілкуванні, агресивні реакції, підвищену тривожність або схильність до депресивних станів. Отже, дослідження механізмів формування емоційного інтелекту та впровадження відповідних освітніх і психологічних програм є надзвичайно важливими для гармонійного розвитку підлітків. У цьому контексті особливого значення набуває формування емоційної грамотності молоді, що сприяє кращому розумінню себе й інших, а також підготовці до успішної взаємодії у світі

дорослих. Усвідомлення ролі емоційного інтелекту як складової особистісного розвитку відкриває нові перспективи для виховання зрілих, гармонійних та соціально відповідальних громадян майбутнього.

Підлітковий період є сенситивним етапом для розвитку потреб, спрямованості особистості, оформлення ідеалів. Саме в цей період закладаються фундаментальні основи для майбутніх успіхів у навчальній, професійній та особистій сферах життя. Основні потреби підліткового віку: потреба в самовираженні, потреба вміти щось робити, потреба щось значити для інших, потреба рівноправного спілкування з дорослими, посилення статевої ідентифікації. Підліток усе більше починає задумуватися про свої власні почуття та думки, аналізує внутрішній стан інших людей. Саме в цей період відбувається первинне усвідомлення власної унікальності. Підліток вперше стикається з таким значущим психологічним феноменом, як самотність.

Підлітковий вік є важливим етапом онтогенезу, що характеризується значними психологічними та фізіологічними змінами, які потребують особливої уваги й підтримки. Ключовою особливістю цього періоду є різкі якісні трансформації, що охоплюють усі аспекти (соціальний, фізичний, психологічний, психічний) розвитку людини, причому темпи цих змін можуть варіюватися в різних індивідів (наприклад, більш ранній розвиток дівчаток порівняно з хлопчиками, асинхронність розвитку різних психічних функцій). Саме підлітковий вік є періодом інтенсивного формування моральних почуттів, які в подальшому стають важливим регулятором поведінки. Проте поведінка підлітків не завжди демонструє узгодженість між словами, почуттями та вчинками, що може бути пов’язано з недостатнім усвідомленням зв’язку між загально-прийнятими моральними нормами та власною поведінкою в конкретних ситуаціях [14].

У цей період закінчується дитинство та починається перехід до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою особистості, зміною стосунків із дорослими, засвоєнням нових суспільних норм поведінки та кризовими

явищами, що проявляються в протиставленні себе дорослим, внутрішній дисгармонії та потягу до автономії, знаменуючи становлення зрілої особистості [14]. Доведено, що ключовим новоутворенням цього вікового етапу є формування самосвідомості, що зумовлює виникнення почуття дорослості та визначає специфіку емоційної поведінки. У цей час підлітки виявляють прагнення до визнання своєї індивідуальності та рівності зі старшими. Криза підліткового віку може супроводжуватися емоційною лабільністю, епізодами агресії та протестними тенденціями, одночасно зростає потреба в розумінні емоцій інших та здатності до саморегуляції емоцій через інтимне спілкування з однолітками [15].

Важливо окремо розглянути основні аспекти розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці:

1. Самосвідомість - здатність розпізнавати і усвідомлювати власні емоції. Підлітки, що мають високу самосвідомість, можуть ідентифікувати свої почуття, зрозуміти їх причини та вплив на свою поведінку. Розвиток самосвідомості допомагає їм краще реагувати на емоційні ситуації, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони.

2. Управління емоціями - цей аспект передбачає здатність контролювати і регулювати свої емоції, уникати імпульсивних реакцій і приймати зважені рішення. Підлітки, які навчаються управляти своїми емоціями, можуть краще справлятися з розчаруванням, стресом і гнівом, що сприяє зниженню конфліктів і покращенню стосунків з оточуючими.

3. Емпатія - здатність розуміти і відчувати емоції інших. Розвиток цього аспекту емоційного інтелекту допомагає підліткам встановлювати більш глибокі та значущі зв’язки з друзями та родичами. Емпатичні молоді люди більш чуйні до потреб інших, що сприяє формуванню підтримуючого середовища.

4. Соціальні навички - вміння взаємодіяти з людьми, встановлювати контакти та підтримувати стосунки. Підлітки з добрими соціальними навичками можуть ефективно спілкуватися, працювати в команді, вирішувати

конфлікти і підтримувати здорові стосунки. Ці навички є важливими як у шкільному середовищі, так і в майбутньому на роботі.

5. Мотивація - є важливою складовою емоційного інтелекту, що включає в себе здатність ставити цілі і прагнути до їх досягнення, незважаючи на труднощі. Підлітки, які володіють внутрішньою мотивацією, більш стійкі до невдач і більш готові вчитися на помилках.

6. Вплив середовища - сім'я, школа і однолітки відіграють ключову роль у розвитку емоційного інтелекту. Підтримуюче та розуміюче середовище сприяє формуванню позитивних емоційних навичок. Важливо, щоб батьки та педагоги створювали умови для відкритого спілкування, заохочували емоційний обмін і допомагали молоді вчитися на практиці.

7. Навчання та розвиток - існує безліч програм та технік, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту. Це можуть бути тренінги, семінари, інтерактивні ігри та вправи. Важливо, щоб такі заняття були інтегровані в освітній процес, що дозволить підліткам отримувати необхідні навички в повсякденному житті [16].

Ці аспекти допомагають зрозуміти, як важливо розвивати емоційний інтелект у підлітковому віці, і які конкретні навички потрібно формувати для успішного і щасливого життя.

*Таблиця 1.1.*

**Основні аспекти психосоціального розвитку підлітка**

| Аспект розвитку | Характеристика | Вплив на особистість |
|---|---|---|
| Самосвідомість | Формування ідентичності через аналіз власного «Я» та соціальних ролей | Розвиток самооцінки та критичного мислення |
| Система цінностей | Освоєння моральних норм через соціальні інститути (школа, сім'я, суспільство) | Встановлення моральних принципів та життєвих цілей |
| Соціальні взаємодії | Зміцнення комунікаційних навичок через контакти з однолітками та дорослими | Зростання впевненості та соціальної компетентності |
| Емоційна регуляція | Розвиток здатності управляти своїми почуттями через зовнішні впливи та внутрішню рефлексію | Формування стійкості до стресу та адаптивності |
| Вплив стресових факторів | Військові дії, нестабільність, порушення звичного ритму життя | Ризик розвитку тривожності та деструктивної поведінки |

Підлітковий вік є вирішальним етапом у становленні особистості, оскільки саме в цей період відбувається поєднання соціальних та психологічних чинників, що формують самосвідомість і систему цінностей. Психосоціальний розвиток підлітків також тісно пов’язаний із здатністю до емоційної регуляції. Як зазначає О.О. Лазуренко, здатність контролювати власні емоції залежить від досвіду, набутого в складних життєвих ситуаціях, а також від наявності системи підтримки [17].

Важливим аспектом у формуванні особистості підлітків є цінності, які розвиваються під впливом сімейного середовища, освітніх установ та

соціальних норм. Соціальна взаємодія є ключовим елементом у формуванні цінностей підлітка, оскільки через групову динаміку відбувається усвідомлення моральних принципів та норм поведінки. Як підкреслюють К. Бенюк та С.І. Бабатіна, життєва стратегія підлітків значною мірою залежить від позитивного соціального досвіду та доступу до ресурсів підтримки [18]. Підлітковий вік є надзвичайно важливим етапом становлення особистості, впродовж якого відбувається інтенсивний розвиток емоційної, соціальної та моральної сфер. Саме в цей період формуються основи емоційного інтелекту, що включає самосвідомість, уміння керувати емоціями, емпатію, соціальні навички та мотивацію. Розвинений емоційний інтелект сприяє ефективній саморегуляції, зниженню рівня стресу, поліпшенню міжособистісних стосунків і формуванню впевненості у власних силах. Психосоціальний розвиток підлітка тісно пов’язаний із процесом самопізнання, формуванням системи цінностей і засвоєнням моральних норм. Важливу роль у цьому відіграє соціальне середовище - сім’я, школа, однолітки, які створюють умови для розвитку емоційної зрілості та адаптивної поведінки. Позитивний досвід соціальної взаємодії та наявність підтримки допомагають підліткам долати труднощі, формують почуття відповідальності й моральної стійкості.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою гармонійного психосоціального становлення підлітка. Спрямовані програми навчання, підтримуюче освітнє середовище та активна участь дорослих у виховному процесі сприяють формуванню зрілої, емоційно врівноваженої та соціально адаптованої особистості.

## Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив нам комплексно розглянути феномен емоційного інтелекту та батьківських установок у контексті сучасної психолого-педагогічної науки, а також окреслити особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Отримані результати дають підстави

стверджувати, що зазначені феномени є тісно взаємопов'язаними й мають визначальний вплив на становлення особистості дитини та підлітка.

У межах першого підрозділу ми з'ясували, що емоційний інтелект є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке охоплює здатність до усвідомлення, розуміння, регуляції та використання емоцій у процесі мислення, поведінки та соціальної взаємодії. Аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів засвідчив відсутність єдиної теоретичної концепції емоційного інтелекту, що зумовлює наукові дискусії щодо його структури, меж, діагностичних критеріїв та співвідношення з іншими психологічними конструктами, зокрема загальним і соціальним інтелектом, особистісними рисами та емоційною компетентністю. Разом із тим більшість сучасних дослідників визнають значущість емоційного інтелекту як ресурсу психологічного благополуччя, ефективної соціальної адаптації та успішної життєдіяльності.

Ми помітили, що особливу увагу в наукових дослідженнях приділено питанню розвитку емоційного інтелекту. Попри наявність позицій, які трактують його як відносно стійку ментальну здатність, дедалі більшого поширення набуває підхід, відповідно до якого емоційний інтелект може і має розвиватися протягом усього життя, зокрема в процесі навчання, виховання та цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу. У цьому контексті концепція емоційного інтелекту набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних викликів та освітніх трансформацій, що підтверджується її інтеграцією в освітні стандарти та практики.

Аналіз другого підрозділу показав, що батьківські установки є важливим, але водночас недостатньо систематизованим поняттям у психолого-педагогічній науці. Було встановлено, що батьківські установки слід розглядати як відносно стійку систему уявлень, переконань, емоційних ставлень і очікувань батьків щодо дитини та процесу її виховання, які значною мірою визначають стиль взаємодії в сім'ї та характер дитячо-батьківських стосунків. Їхня специфіка

полягає в тому, що вони часто функціонують на неусвідомленому рівні, маючи при цьому тривалий і глибокий вплив на психічний розвиток дитини.

У ході аналізу нами встановлено, що проблемність батьківських установок зумовлена кількома чинниками: розмитістю термінологічних меж, частим ототожненням з іншими поняттями (стилями виховання, батьківським ставленням, очікуваннями), а також їхнім опором до змін. Батьківські установки формуються під впливом власного життєвого досвіду дорослих, сімейних сценаріїв, соціокультурних норм і стереотипів, що не завжди відповідають актуальним віковим та індивідуальним потребам дитини. Внаслідок цього вони можуть виконувати як ресурсну, так і деструктивну функцію, сприяючи або перешкоджаючи гармонійному розвитку особистості.

Розглянуті стилі дитячо-батьківських взаємин підтверджують, що характер батьківських установок безпосередньо впливає на емоційний стан дитини, формування її самооцінки, рівень тривожності, здатність до саморегуляції та соціальної адаптації. Демократичні та авторитетні установки створюють сприятливі умови для розвитку емоційної зрілості, тоді як авторитарні, індиферентні, хаотичні або надмірно ліберальні стилі можуть спричиняти емоційну нестабільність, внутрішні конфлікти та труднощі у міжособистісних стосунках.

У третьому підрозділі обґрунтовано, що підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування самосвідомості, системи цінностей, моральних орієнтацій та соціальних навичок. Підлітки стикаються з підвищеним емоційним навантаженням, кризовими переживаннями та потребою в автономії, що актуалізує значення здатності до усвідомлення й регуляції емоцій. Розвинений емоційний інтелект у підлітковому віці виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє зниженню рівня стресу, конструктивному розв’язанню конфліктів та успішній соціальній адаптації.

Ми відслідкували, що розвиток емоційного інтелекту підлітків значною мірою залежить від соціального середовища, зокрема сім'ї, стилю взаємин з батьками та домінуючих батьківських установок. Підтримуюче, емоційно безпечне середовище, засноване на прийнятті, повазі та відкритому спілкуванні, створює умови для формування емпатії, самосвідомості та емоційної саморегуляції. Натомість дефіцит емоційної підтримки або наявність деструктивних батьківських установок може ускладнювати психосоціальний розвиток підлітка.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють нам зробити висновок, що проблема батьківських установок у контексті розвитку емоційного інтелекту підлітків є актуальною та соціально значущою. Вона потребує подальшого наукового осмислення, емпіричного дослідження та розробки цілеспрямованих психолого-педагогічних програм, спрямованих на підвищення усвідомленості батьків щодо власних установок і оптимізацію сімейного виховання. Саме комплексний підхід до вивчення взаємозв'язку батьківських установок та емоційного інтелекту створює підґрунтя для забезпечення гармонійного розвитку особистості підлітка в умовах сучасного суспільства.

# РОЗДІЛ 2.
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

## 2.1. Методи та організація дослідження

Для проведення даного дослідження була проведена процедура, яка складалася з трьох етапів:

1. *Підготовчий етап*: визначення гіпотез, які відповідали меті дослідження та були направлені на вивчення зв'язків між особистісними характеристиками та лідерськими здібностями; також проводився підбір психодіагностичних інструментів, що дозволяє кількісно виміряти досліджувані змінні.

2. *Основний етап:* здійснювалося проведення онлайн-опитування підлітків та їх батьків за допомогою гугл-форми.

3. *Заключний етап:* була проведена систематизація зібраних даних у вигляді електронних таблиць; здійснювалося проведення аналізу зібраної інформації.

В опитуванні приймали участь 20 підлітків у віці від 10 до 13 років, учні Жовтоводського ліцею №3, а також їх матері (20 респондентів). Для опитування респондентів було взято опитувальники та створено місця для відповідей. Також були подані 3 методики, які стосувались теми впливу батьківських установок на формування емоційного інтелекту у підлітків. Після завершення опитування, відповіді опрацьовувались згідно ключів, які були подані до кожної методики.

Для дослідження батьківських установок використано діагностичну методику PARI (Parent Attitude Research Instrument) - опитувальник, який вивчає ставлення батьків до виховання дітей та різних аспектів сімейного життя та включає 115 тверджень. У нього закладені 23 шкали, по п'ять питань в кожній, є шкали, пов'язані між собою. Твердження в опитувальнику розташовані так, що

вони повторюються в шкалі через кожні 23 пункти. Наприклад, шкала 1 "Надання дитині можливості висловитися" включає в себе пункти 1, 24, 47, 70, 93; шкала 2 "Оберігання дитини від труднощів" - пункти 2, 25, 48, 71, 94 і т.д.

Опитувальник об'єднує такі шкали (наводимо їх назви в тому вигляді, в якому вони дані в опитувальнику, таблиця 2.1):

***Таблиця 2.1***

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Надання дитині можливості висловитися | 2. Оберігання дитини від труднощів. | 3. Обмеження матері роллю господині дому. | 4. Придушення волі дитини. |
| 5. Жертовність батьків. | 6. Страх заподіяти шкоду дитині. | 7. Подружні конфлікти. | 8. Строгість батьків. |
| 9. Дратівливість батьків. | 10. Залежність дитини від матері. | 11. Заохочення залежності дитини від батьків. | 12. Придушення агресивності дитини. |
| 13. Мучеництво батьків. | 14. Рівність батьків і дитини. | 15. Заохочення активності дитини. | 16. Уникання спілкування з дитиною. |
| 17. Неуважність чоловіка до дружини. | 18. Придушення сексуальності дитини. | 19. Влада матері. | 20. Нав'язливість батьків. |
| 21. Товариські стосунки між батьками і дітьми. | 22. Прискорення розвитку дитини. | 23. Необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини. | |

Для дослідження емоційного інтелекту підлітків було обрано два опитувальника - за Н.Холлом та за Д. В. Люсіним.

Опитувальник емоційного інтелекту за Н. Холлом був розроблений Н. Холлом, спрямований на діагностику здатності розуміти взаємовідносини особистості, які репрезентуються через емоції й показує, як підліток використовує емоції у своєму житті, як враховує різні аспекти емоційного інтелекту: ставлення до себе та до людей з оточення, здатність до спілкування, ставлення до життя та пошук гармонії.

Опитувальник Н. Холла містить 30 запитань, відповіді на які оцінюються в межах від 1 до 5 та дозволяє діагностувати рівні прояву 5 показників емоційного інтелекту, а саме:

1) емоційна обізнаність - інтерпретується як розуміння своїх емоцій та їх наслідків. Чи розуміє людина, чому відчуває ті чи інші почуття та емоції, чи усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, чи схильна до роздумів та навчатися на своєму досвіді;

2) управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна гнучкість) - мається на увазі самоконтроль та вміння керувати руйнівними переживаннями. Висока виразність якості характеризується ясним мисленням та збереженням самовладання у стресових ситуаціях особи;

3) самомотивація (довільне керування своїми емоціями) - виражається в орієнтації на результат, пошуку найефективніших способів досягнення мети. Людина з високою мотивацією вміє працювати у групі, прагне виконати її місії, не боїться невдач та може вдаватися до обґрунтованого ризику;

4) емпатія - розуміння почуттів інших людей та зацікавленість ними. Люди, які мають цю якість, вміють слухати, уважні до міміки та жестів, здатні вгадувати емоції та настрої, виявляють повагу до інших, незалежно від їхнього походження чи освіти. Толерантні та терпимі до недоліків оточуючих;

5) розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших) - виявляється в умінні завойовувати прихильність, йти на компроміс, переконливо подавати інформацію та вести переговори, дипломатично спілкуватися із «важкими» людьми, надихати та вести за собою. Ця методика є стандартизованою та адаптованою для проведення досліджень українською мовою [21; 22].

Додатково для визначення рівня емоційного інтелекту було обрано ще один опитувальник - емоційного інтелекту «ЕмІн» за Д. Люсіном. При створенні опитувальника розробник опирався на власну модель емоційного інтелекту, який визначає як здатність до ідентифікації своїх та чужих емоцій, а також управління ними. Автор також розрізняє внутрішньоособистісний і міжособистісний емоційний інтелект (інтерперсональний та інтраперсональний), які тісно пов'язані один з одним. Д.Люсін підкреслює, що його модель емоційного інтелекту суттєво відрізняється від інших моделей, оскільки вона повністю незалежна від особистісних характеристик респондентів.

Опитувальник містить 46 питань та дає можливість дослідити 10 показників емоційного інтелекту, а саме: 1) розуміння чужих емоцій; 2) управління чужими емоціями; 3) розуміння своїх емоцій; 4) управління своїми емоціями; 5) контроль експресії; 6) міжособистісний емоційний інтелект; 7) внутрішньоособистісний емоційний інтелект; 8) розуміння емоцій; 9) управління емоціями; 10) загальний рівень емоційного інтелекту.

У дослідженні О. Амплєєвої [23] щодо використання методики Д. Люсіна для вивчення особливостей емоційного інтелекту констатується, що ця методика дійсно вимірює заявлені показники. Також ця методика є стандартизованою та адаптованою для проведення досліджень українською мовою [23; 24; 25].

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

### 2.2.1. Опитувальник на тему: "Емоційний інтелект підлітків" за Н.Холлом

Першим тестом для опитуваних було визначення рівня емоційного інтелекту (підлітки) за тестом Н. Холла. Оцінювання рівня емоційного інтелекту серед підлітків у віковій категорії 10-13 років з метою виявлення особливостей емоційного розвитку та його впливу на соціальні взаємодії та поведінку в підлітковому віці. Тест Н. Холла оцінює емоційний інтелект за кількома основними компонентами: здатністю розпізнавати емоції, розуміти їх значення, а також здатністю керувати емоціями як своїми, так і інших людей. Використання цього тесту дозволяє отримати комплексну картину рівня емоційного інтелекту респондентів.

Дослідження проводилося серед підлітків різних соціальних груп, а саме опитування було проведено в школі, що дозволило отримати репрезентативну вибірку для подальшого аналізу. До участі в опитуванні по методу Н.Холла було залучено 20 респондентів. Кожен учасник тестування проходив опитування у стандартних умовах, що забезпечило однаковий рівень вимірювання для всіх.

Після проведення збору емпіричних даних шляхом заповнення респондентами анкет у цифровому форматі та подальшого їх опрацювання було отримано результати, що дозволяють оцінити рівень здатності підлітків розпізнавати емоції. На рисунку 2.2.1 представлено узагальнені дані, які демонструють особливості емоційного сприйняття у зазначеній категорії дітей. Отримані показники свідчать про те, що більшість учасників опитування володіють базовими навичками емоційної ідентифікації, тобто здатні визначати та розрізняти емоційні стани на рівні інтуїтивних реакцій та зовнішніх ознак. Такий результат узгоджується з віковими закономірностями розвитку емоційної сфери підлітків, коли активізуються механізми соціального сприйняття, а здатність розпізнавати емоції стає важливим компонентом міжособистісної взаємодії.

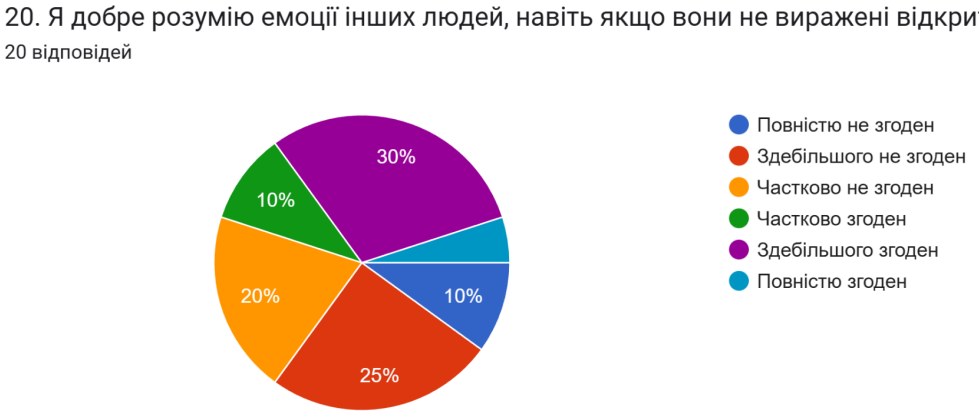



*Рис. 2.2.1*

Аналізуючи даний графік, можна прослідкувати, що 30% опитаних здебільшого розуміють емоції людей, навіть якщо ті їх приховують, 25% респондентів підліткового віку здебільшого не розуміють емоцій інших людей. Враховуючи вік опитаних осіб, можна висунути гіпотезу, що в підлітковому віці ще не до кінця сформоване бачення емоцій та їх сприйняття у даній групі підлітків.

Далі розглянемо результати опитування, які відображають загальний рівень здатності підлітків розуміти значення емоцій (рис. 2.2.2).

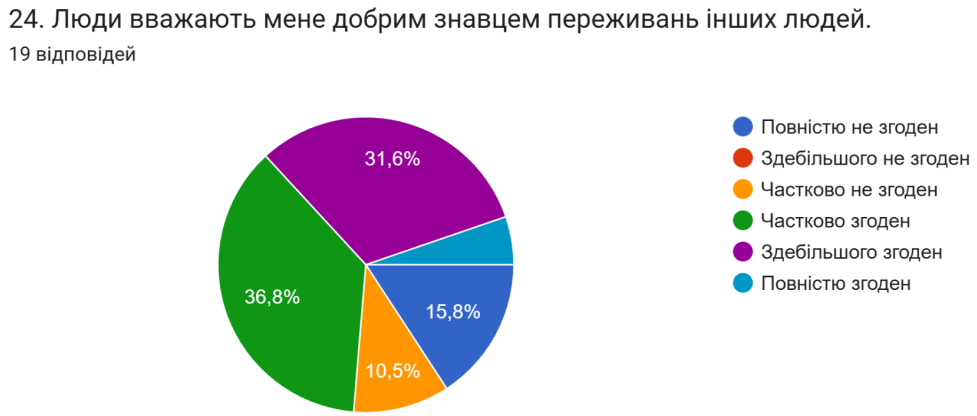



*Рис. 2.2.2*

Згідно з отриманими даними, приблизно 70% респондентів добре розуміють зміст власних емоцій та можуть адекватно демонструвати їх іншим людям, що свідчить про достатньо сформовані навички емоційного усвідомлення. Це означає, що більшість підлітків здатні не лише розпізнавати

власні переживання, а й коректно передавати їх у соціальній взаємодії, що є важливою умовою ефективної комунікації.

Аналіз наступної діаграми підтверджує попередні висновки щодо рівня емоційної компетентності (рис. 2.2.3).

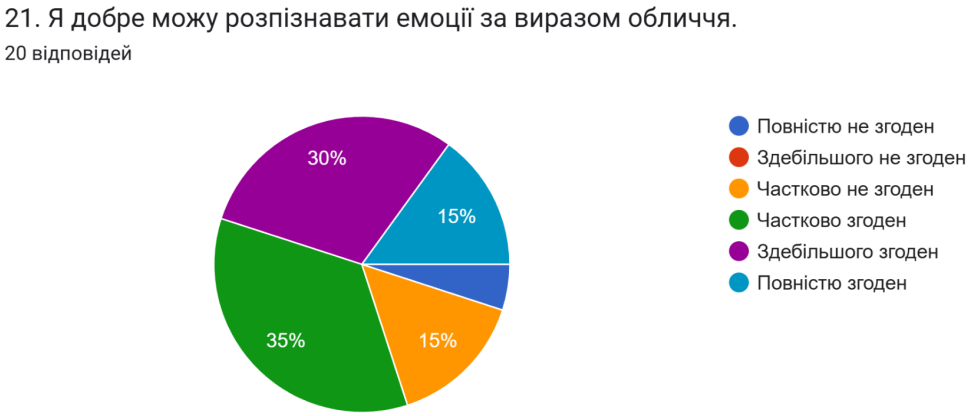



*Рис. 2.2.3*

На ній бачимо, що 80% опитаних демонструють високі здібності до розпізнавання емоцій інших людей за виразом обличчя. Такий показник свідчить про достатньо розвинену емпатичну чутливість, здатність зчитувати невербальні сигнали та орієнтуватися в емоційних станах оточення. Це також корелює з попередніми результатами, які вказують на сформованість емоційної обізнаності у значної частини підлітків досліджуваної групи.

Також хотілося б виділити результати тесту, які вказують на здатність підлітків даної групи керувати своїми емоціями.




*Рис. 2.2.4*

За отриманими даними, 55% опитаних орієнтуються на власні емоції та використовують їх як основу для прийняття рішень, що свідчить про певний рівень сформованості емоційної рефлексії та вміння усвідомлювати свій внутрішній стан. Разом з тим 35% респондентів даної групи зазначили, що не можуть опиратися на власні емоції, а це може вказувати на труднощі з емоційною саморегуляцією, невміння розпізнавати або інтерпретувати власні переживання, що є типовим для підліткового віку.

Аналізуючи дані, представлені на рис. 2.2.5, можна оцінити здатність підлітків до емпатії, а саме те, як вони реагують на емоційні потреби інших людей і які канали комунікації використовують під час взаємодії.




*Рис.2.2.5*

Результати опитування демонструють, що 65% учасників дослідження здатні розпізнавати невербальні сигнали під час спілкування, що є важливою складовою емоційного інтелекту. Це свідчить про наявність чутливості до міміки, жестів та інтонацій співрозмовника, а також про вміння інтуїтивно реагувати на стан іншої людини. Водночас 35% підлітків надають перевагу виключно вербальним ознакам, тобто орієнтуються передусім на слова, а не на поведінкові прояви. Це може бути ознакою менш розвинутого розуміння невербальної комунікації, що інколи ускладнює повноцінне емоційне сприйняття інших.

Усі отримані відповіді були опрацьовані відповідно до ключів обраних методик та систематизовані у вигляді таблиці, що дало змогу провести

подальшу обробку результатів. На першому етапі було визначено відсоткові співвідношення основних показників емпіричного дослідження.

У таблиці 2.2 наведено результати відсоткового розподілу показників, отриманих за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Представлені дані відображають особливості сформованості компонентів емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці, зокрема рівень здатності до усвідомлення власних емоцій, уміння керувати емоційними станами, а також рівень розвитку емпатії та розуміння емоцій інших людей. Аналіз цих показників дозволяє глибше охарактеризувати емоційну компетентність підлітків та визначити напрями, у яких спостерігаються як достатня сформованість навичок, так і потенційні труднощі, що можуть потребувати корекційної або розвивальної роботи.

*Таблиця 2.2*

Відсоткові співвідношення результатів отриманих за допомогою методики діагностики емоційного інтелекту (за Н. Холлом)

| шкала | низький рівень | | середній рівень | | високий рівень | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | к-ть відповідей | % | к-ть відповідей | % | к-ть відповідей | % |
| Емоційна обізнаність | 24 | 20 | 34 | 28,3 | 62 | 51,7 |
| Управління своїми емоціями | 30 | 25,6 | 49 | 41,9 | 38 | 32,5 |
| Самомотивація | 21 | 16 | 56 | 42,8 | 54 | 41,2 |
| Емпатія | 22 | 18,4 | 49 | 40,8 | 49 | 40,8 |
| Розпізнавання емоцій інших людей | 20 | 16,9 | 54 | 45,8 | 44 | 37,3 |

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано рівень розвитку основних складових емоційного інтелекту, визначених у методиці Н. Холла, а

саме: емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації, емпатії та здатності розпізнавати емоції інших людей. Отримані дані свідчать про неоднорідність показників у різних компонентах емоційного функціонування підлітків та дають змогу визначити загальні тенденції у розвитку їх емоційної сфери.

Перший показник - *емоційна обізнаність* - виявив достатньо високий рівень розвитку у більшості респондентів: 51,7% підлітків продемонстрували високий рівень здатності усвідомлювати власні емоції, розпізнавати їх і правильно визначати їх причини. Середній рівень був зафіксований у 28,3% опитаних, натомість низький - у 20%. Це свідчить про те, що понад половина підлітків здатні ефективно відслідковувати свій емоційний стан, що є важливою основою для подальшого розвитку інших компонентів емоційного інтелекту.

Наступний показник - *управління своїми емоціями* - є більш проблемним для респондентів. Лише 32,5% підлітків продемонстрували високий рівень володіння емоційними реакціями, тоді як найбільша частка (41,9%) перебуває на середньому рівні. Водночас у 25,6% опитуваних виявлено низький рівень розвитку цієї навички, що говорить про труднощі у стримуванні імпульсивних реакцій, контролі емоційної напруги та здатності регулювати поведінку в емоційно насичених ситуаціях. Цей результат є типовим для підліткового віку, коли саморегуляція лише формується.

Показники за шкалою *самомотивації* також свідчать про достатній рівень розвитку цієї здатності: 41,2% опитаних мають високий рівень, а 42,8% середній. Лише 16% підлітків продемонстрували низький рівень самомотивації. Такий розподіл свідчить про те, що більшість учасників здатні ставити цілі, зберігати наполегливість, орієнтуватись на результат і не втрачати інтерес до діяльності навіть за наявності труднощів. Це також є важливою умовою успішної адаптації в навчальному середовищі.

Аналіз показників *емпатії* показав відносно рівномірний розподіл між середнім та високим рівнями. По 40,8% респондентів продемонстрували

середній і високий рівні здатності розуміти почуття інших людей, співпереживати та виявляти турботу. Низький рівень емпатії виявлено у 18,4% підлітків. Отримані результати свідчать про загалом достатню сформованість емпатійних навичок, що є важливою умовою конструктивної взаємодії у підліткових групах.

Щодо здатності *розпізнавати емоції* інших людей, то найчисленнішою групою виявилися респонденти із середнім рівнем - 45,8%. Високий рівень цього показника продемонстрували 37,3% підлітків, а низький - 16,9%. Це вказує на те, що більшість учасників достатньо добре ідентифікують емоційні стани інших людей за мімікою, жестами та іншими невербальними ознаками, проте значна частина опитаних все ще має труднощі у цьому компоненті емоційної компетентності.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що досліджувана вибірка демонструє достатньо високий загальний рівень емоційного інтелекту. Найкраще розвиненою компонентою виявилася емоційна обізнаність, а найбільш проблемною - управління емоціями, що є характерним для підліткового віку. Водночас дані показують наявність резервів для подальшого розвитку навичок емоційної саморегуляції та більш ефективного розуміння емоцій інших людей. Це свідчить про доцільність упровадження програм тренінгової та просвітницької роботи, спрямованих на розвиток емоційної компетентності підлітків.

### 2.2.2. Опитувальник на тему “Емоційний інтелект підлітків” за Д.Люсіним

В основу опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна покладено розуміння емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. Здатність до розуміння емоцій розглядається як можливість розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе чи в іншої людини; спроможність ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію переживає сам

індивідуум або інша людина, і знайти для неї вербальне вираження; розуміння чинників, що її викликали, і наслідків, до яких вона може призвести. Здатність до керування емоціями розглядається як можливість контролювати інтенсивність емоцій, насамперед, приглушати надмірно сильні емоції; вміння контролювати їхнє зовнішнє вираження; можливість, у разі необхідності, довільно викликати ту чи іншу емоцію. І здатність до розуміння, і здатність до управління емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так і на емоції інших людей. Отже, запропонований метод оцінки рівня сформованості емоційного інтелекту уможливлює оцінку як внутрішньо особистісного, так і міжособистісного аспектів прояву емоційної розумності.

Під час аналізу результатів, найпершою увагу привернула діаграма, яка показує, наскільки добре підлітки розуміють, чому їм подобаються чи не подобаються ті чи інші люди (рис 2.2.6)




*Рис.2.2.6*

Результати демонструють доволі неоднорідний розподіл: майже третина підлітків (31,6%) зовсім не погоджуються із твердженням, що свідчить про труднощі у розумінні власних емоцій та емоційно-мотиваційних уподобань. Це може означати недостатній розвиток внутрішньої рефлексії, складність у самоаналізі або недостатній досвід міжособистісної взаємодії.

Ще 15,8% респондентів обрали варіант «швидше не згоден», що разом із попередньою групою формує 47,4% підлітків, які загалом мають труднощі з усвідомленням причин симпатій і антипатій до людей. Це вказує на слабку або

частково сформовану емоційну обізнаність, що може впливати на якість спілкування та соціальну адаптацію.

Водночас, 36,8% опитаних осіб повністю згодні з твердженням, а ще 15,8% майже згодні. Разом це становить 52,6% респондентів, які демонструють достатній або високий рівень здатності розуміти власні емоційні реакції. Такі підлітки більш рефлексивні, краще усвідомлюють причини своїх симпатій і антипатій, що позитивно впливає на якість їхніх соціальних контактів, вибір друзів та конструктивів поведінки у конфліктних ситуаціях.

Таким чином, група приблизно порівну розділилася на тих, хто добре розуміє свої емоційні уподобання, і тих, кому це дається важко. Це свідчить про середній, але нерівномірно сформований рівень емоційної обізнаності у вибірці. Для частини підлітків може бути корисним розвиток навичок саморефлексії, усвідомлення власних внутрішніх реакцій та покращення емоційної компетентності.

Наступне твердження, яке ми розглянули, належить до шкали Управління своїми емоціями - уміння контролювати зовнішні прояви внутрішніх переживань (рис. 2.2.7).




*Рис. 2.2.7*

За результатами відповідей було встановлено, що більшість підлітків продемонстрували частково сформовану здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій. Як видно з діаграми, 75% респондентів обрали варіант «майже згоден», що свідчить про їх уміння певною мірою стримувати або

маскувати емоцію сорому під час взаємодії з новими людьми, однак така навичка ще не є повністю стійкою та впевненою. Водночас 25% опитаних (10% «повністю не згоден» та 15% «швидше не згоден») зазначили, що приховувати збентеження їм складно, що може бути пов'язано із підвищеною чутливістю, емоційною вразливістю або недостатнім рівнем навичок саморегуляції. Показовим є те, що жоден із респондентів не обрав варіант «повністю згоден», що демонструє відсутність чітко сформованої здатності до повного контролю над зовнішніми емоційними реакціями у ситуаціях соціальної напруги. Загалом отримані результати відображають характерні особливості підліткового віку, коли система емоційної регуляції активно розвивається, але ще не досягає рівня дорослої стабільності.

Наступна діаграма, подана на рисунку 2.2.8, ілюструє рівень уміння підлітків контролювати зовнішній прояв власних емоцій, зокрема вираз почуттів на обличчі.




*Рис.2.2.8*

Отримані результати свідчать про те, що більшість опитаних мають труднощі з емоційною регуляцією на невербальному рівні. Так, 20% респондентів повністю не погоджуються з твердженням, що вони здатні контролювати вираз своїх почуттів, а ще 65% зазначають, що «швидше не згодні». Це означає, що сукупно 85% підлітків визнають низький рівень вміння приховувати або свідомо керувати своїми емоціями, які відображаються на обличчі.

Лише 15% опитаних вибрали варіант «майже згоден», що вказує на часткову здатність до контролю емоційного виразу. Водночас жоден респондент не обрав варіант «повністю згоден», що свідчить про відсутність серед учасників дослідження підлітків із високим рівнем сформованості навички емоційної саморегуляції в цій сфері.

Отримані дані підкреслюють, що більшість підлітків, які брали участь у дослідженні, демонструють відкритість і безпосередність у прояві власних почуттів, а також мають недостатньо розвинені навички усвідомленого контролю невербальної поведінки. Це може ускладнювати міжособистісну взаємодію, особливо в ситуаціях, де необхідно приховувати сильні емоції або підтримувати соціально прийнятний емоційний фон.

І цей результат кардинально відрізняється від попереднього, тому що він демонструє протилежну тенденцію щодо здатності підлітків контролювати свої емоції. Якщо у попередній діаграмі значна частина респондентів показувала достатньо високий рівень вміння приховувати внутрішнє хвилювання або бентеження під час спілкування з незнайомими людьми, то дані з рис. 2.2.8 засвідчують, що контролювати вираз почуттів на власному обличчі підліткам набагато складніше.

Це означає, що підлітки можуть частково керувати внутрішнім емоційним станом або хоча б створювати враження емоційної врівноваженості в соціальних ситуаціях, проте невербальний компонент - міміка - залишається для них менш контрольованим. Таким чином, спостерігається розрив між внутрішньою і зовнішньою стороною емоційної регуляції: підлітки можуть намагатися приховати власні переживання, але їхні обличчя, як правило, продовжують відображати справжні емоції. Це підкреслює, що навички контролю міміки формуються пізніше або потребують цілеспрямованої тренувальної роботи, адже вони більш автоматизовані та менш підвладні свідомому керуванню.

Аналізуючи загальний рівень емоційного інтелекту опитувальника за методикою Д. Люсіна, ми зробили висновок про загальну тенденцію розвитку емоційної сфери у даній вибірці підлітків.

*Таблиця 2.3*

Відсоткові співвідношення результатів отриманих за допомогою опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» (за Д. В. Люсіним)

| шкала | низький рівень | | середній рівень | | високий рівень | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | к-ть відповідей | % | к-ть відповідей | % | к-ть відповідей | % |
| загальний рівень емоційного інтелекту | 137 | 22,2 | 363 | 58,8 | 117 | 19 |

Отримані дані показують, що низький рівень емоційного інтелекту мають 22,2% опитаних, що є порівняно високим показником для даного вікового періоду. Підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту, як правило, відчувають труднощі у розпізнаванні власних емоцій, регуляції поведінки на основі почуттів, а також у взаємодії з емоційними станами інших людей. Це може проявлятися у складнощах під час соціальних контактів, частішому виникненні конфліктів та у невмінні адекватно виражати чи стримувати емоції у важливих ситуаціях.

Більшість респондентів - 58,8% підлітків - продемонстрували середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Такий результат відповідає віковій нормі, оскільки підлітковий період характеризується активним формуванням емоційної самосвідомості та здатності розуміти як власні, так і чужі почуття. Підлітки із середнім рівнем емоційного інтелекту в цілому здатні орієнтуватися у своїх емоційних переживаннях, можуть підтримувати взаємодію та співпереживати іншим, але ще не завжди демонструють стабільні навички емоційної саморегуляції.

Високий рівень емоційного інтелекту виявлено лише у 19% респондентів, що свідчить про наявність невеликої, але емоційно компетентної групи підлітків. Для цього рівня характерні розвинені навички саморегуляції, здатність чітко ідентифікувати власні емоції, високий рівень емпатії, уміння встановлювати гармонійні взаємини та адекватно реагувати на емоційні сигнали інших людей. Такі підлітки, як правило, демонструють більшу психологічну гнучкість і легше адаптуються до соціального середовища.

Загалом результати свідчать, що більшість досліджуваних перебувають на середньому рівні сформованості емоційного інтелекту, і це є природним для підліткового віку, проте наявний відсоток осіб з низьким рівнем розвитку емоційної компетентності вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній роботі, направленій на формування навичок емоційного усвідомлення, саморегуляції та міжособистісного розуміння.

### 2.2.3. Опитувальник на тему "Вплив батьківських установок на розвиток дитини" PARI

Методика PARI (Parental Attitude Research Instrument) є однією з найпоширеніших психологічних діагностичних процедур, спрямованих на дослідження особливостей батьківсько-дитячих взаємин та домінуючих стилів сімейного виховання. Інструмент дозволяє всебічно оцінити систему установок, емоційного ставлення та поведінкових моделей, які формують характер взаємодії між батьками та їх дітьми, а також визначити психологічний клімат у сім’ї.

Основним завданням методики є виявлення глибинних батьківських установок, які визначають стиль виховання: рівень контролю, емоційної підтримки, автономії, вимогливості, теплоти та дистанції між батьками і дитиною. PARI досліджує не лише зовнішні прояви виховної поведінки, але й внутрішні переконання, тривоги, очікування батьків, що робить її цінним інструментом як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології.

Структурно методика містить 23 шкали, які об'єднані у три блоки.

*«Оптимальна дистанція з дитиною»* - перший блок опитувальника, який відображає рівень теплоти, прийняття та готовності до співпраці, а також здатність батьків підтримувати самостійність дитини без надмірного втручання.

*«Надмірна емоційна включеність»* - другий блок, який діагностує гіперопіку, психологічне злиття з дитиною, тривожність у ставленні та схильність до надмірної самопожертви.

*«Домінування - контроль»* - третій блок, який дозволяє виявити авторитарність, жорсткість, прагнення до тотального контролю над поведінкою дитини, використання покарань та обмеження її автономії.

Результати методики PARI дають змогу визначити як потенційні ризики у вихованні, так і сильні сторони сімейної взаємодії. Опитувальник дозволяє побачити, чи присутні у сім'ї тенденції до гіперопіки, емоційного відторгнення, непослідовності у виховних діях, надмірної суворості або, навпаки, надмірної ліберальності. Також методика вказує на те, наскільки батьки емоційно включені у життя дитини, чи діють вони переважно інтуїтивно, чи керуються свідомими виховними принципами.

Важливою перевагою методики PARI є її здатність виявляти внутрішні суперечності батьківської ролі: переживання виснаження, незадоволення домашніми обов’язками, труднощі у поєднанні сімейних та професійних функцій. Це особливо актуально у сучасних умовах, коли соціальні й економічні зміни посилюють навантаження на батьків та впливають на якість сімейної взаємодії.

Застосування методики PARI у дослідженнях дозволяє отримати комплексне уявлення про сімейне середовище, в якому формується особистість дитини, а також визначити ті аспекти виховання, що потребують корекції чи психологічної підтримки. Вона є ефективним інструментом для діагностики стилів виховання, аналізу емоційного клімату сім'ї та планування подальшої психокорекційної або психопросвітницької роботи з батьками.

На початку ми розглянути блок методики PARI, який відображає оптимальний емоційний контакт батьків з дитиною, оскільки він демонструє ступінь відкритості сімейних взаємин, рівень прийняття дитини та готовність батьків визнавати її автономність.

За твердженням «Дітям можна не погоджуватися з думкою батьків, якщо вони відчувають, що їхні судження більш вірні» (рис. 2.2.9) у вибірці спостерігається помірне переважання підтримки автономії дитини: 55% батьків висловили згоду (20% повністю згодні, 35% майже згодні), тоді як 45% респондентів не підтримали цю позицію (30% швидше не згодні, 15% повністю не згодні).

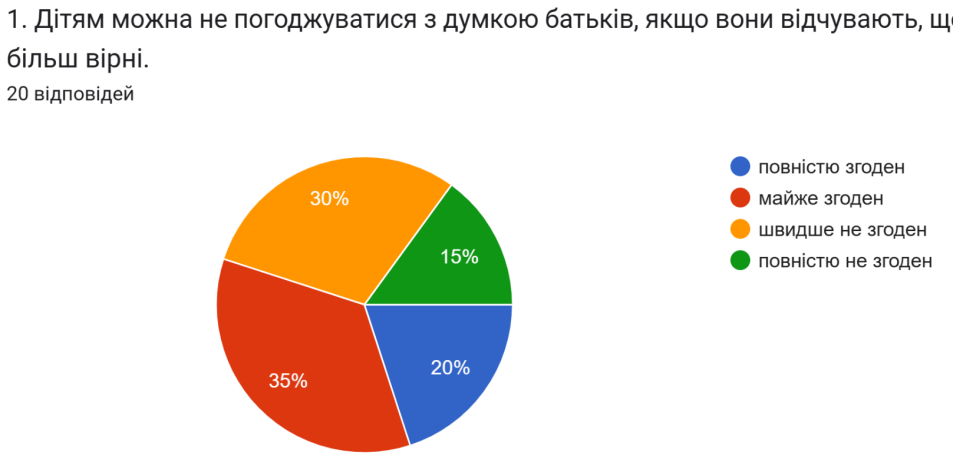



*Рис.2.2.9*

Отриманий розподіл свідчить, що для більшості опитаних характерною є установка на визнання права дитини на власну думку та можливість аргументованої незгоди, що створює сприятливі умови для формування емоційної автономії, розвитку відкритого емоційного самовираження та довірливого діалогу в системі «батьки - підліток». Водночас значна частка батьків, які не погоджуються з цим твердженням, може відображати орієнтацію на ієрархічні взаємини та пріоритет батьківського авторитету, що в підлітковому віці потенційно пов’язане з підвищенням внутрішньої напруги, обмеженням можливостей проговорювати складні переживання й ризиком формування менш

гнучких стратегій емоційної регуляції у відповідь на контроль або заборону незгоди.

Аналізуючи узагальнені результати групи питань, що входять до блоку «**Оптимальний емоційний контакт батьків з дитиною**», ми зробили низку важливих висновків щодо характеру взаємодії між батьками та дітьми. Розподіл відповідей за окремими показниками демонструє різну міру сформованості позитивних емоційних зв'язків у сім'ях (таблиця 2.4).

*Таблиця 2.4*

| **Показники оптимального контакту з дитиною** | низький рівень | | високий рівень | |
|---|---|---|---|---|
| | к-ть відповідей | % | к-ть відповідей | % |
| Спонукання вербалізації | 9 | 45 | 11 | 55 |
| Партнерські відносини батьків та дитини | 10 | 50 | 10 | 50 |
| Розвиток активності дитини | 6 | 30 | 14 | 70 |
| Товариські відносини з дитиною | 7 | 35 | 13 | 65 |
| *Оптимальний контакт з дитиною* | 32 | 40 | 48 | 60 |

*Спонукання вербалізації* - перший показник, який відображає готовність батьків вислуховувати дитину, заохочувати її до висловлення власних думок та почуттів. За результатами дослідження, низький рівень цього показника спостерігається у 45% опитаних, тоді як високий рівень - у 55%. Як можемо бачити, отримані результати свідчать про те, що хоча в досліджуваній вибірці переважає готовність батьків підтримувати вербалізацію, все ж таки майже половина опитаних має недостатньо виражену установку на вислуховування та емоційний діалог, що може виступати чинником ризику для гармонійного емоційного розвитку підлітка та якості емоційної комунікації в сім'ї.

Показник *партнерських відносин* демонструє рівномірний розподіл: 50% батьків мають низький рівень сформованості партнерської взаємодії, інша половина - високий. Таким чином, у частини сімей спостерігається тенденція до авторитарнішого стилю виховання або до меншої залученості у процес прийняття рішень разом із дитиною. Інша ж половина респондентів демонструє більш демократичний та рівноправний стиль взаємодії.

*Розвиток активності дитини* - наступний показник, який відображає здатність батьків підтримувати ініціативність, самостійність та загальну активність дитини у повсякденному житті. Низький рівень виявлено у 30% респондентів, тоді як високий рівень - у 70%, що свідчить про досить сильну орієнтацію батьків на стимулювання розвитку активної поведінки у дітей.

Подібну тенденцію ми спостерігали й за шкалою *«Рівні відносини з дитиною»*. Тут 35% батьків мають низькі показники, що вказує на певну нерівність або дистанційованість у стосунках. Водночас 65% продемонстрували високий рівень, тобто для більшості характерні доброзичливість, доступність та емоційна включеність у взаємодію з дитиною.

Узагальнений показник «*Оптимального емоційного контакту з дитиною*», який інтегрує всі зазначені параметри, свідчить про загальну тенденцію до позитивної емоційної взаємодії в сім’ях. Так, низький рівень оптимального контакту мають 40% батьків, що може ускладнювати відкриту комунікацію підлітка про власні переживання, підвищувати ймовірність накопичення емоційної напруги та сприяти формуванню менш ефективних стратегій подолання стресу. У той час як високий рівень притаманний 60% респондентів, що вказує на наявність емоційної підтримки, прийняття та готовності до діалогу з дитиною. Такий характер взаємин загалом створює сприятливі умови для емоційного розвитку підлітка, зокрема для формування почуття психологічної безпеки, адекватної самооцінки, довіри до значущих дорослих і більш зрілих способів емоційної саморегуляції. Це дозволило нам зробити висновок, що переважна більшість батьків у вибірці характеризуються відкритими, емоційно

насиченими та підтримувальними стосунками з дітьми, хоча приблизно третина сімей потребує додаткової уваги щодо розвитку більш тісного емоційного зв’язку.

Далі ми розглянули групу питань, які відображають **ознаки надлишкової емоційної дистанції матері від дитин**и. Цей блок є важливим для розуміння того, наскільки емоційно доступною є мати у взаємодії з дитиною, а також чи не формуються у сімейній системі холодні, формалізовані або дистанційовані стосунки (таблиця 2.5).

*Таблиця 2.5*

| **Показники надлишкової емоційної дистанції з дитиною** | низький рівень | | високий рівень | |
|---|---|---|---|---|
| | к-ть відповідей | % | к-ть відповідей | % |
| Роздратування | 11 | 55 | 9 | 45 |
| Надлишкова суворість | 11 | 55 | 9 | 45 |
| Уникнення контакту | 6 | 30 | 14 | 70 |
| *Надлишкова емоційна дистанція з дитиною* | 26 | 46,6 | 34 | 53,4 |

Показник «*Роздратування*» демонструє середній рівень напруженості у взаємодії батьків із дитиною. Зокрема, низький рівень роздратування виявлено у 55% респондентів, що свідчить про їх здатність контролювати негативні емоційні реакції та зберігати спокій у спілкуванні. Водночас 45% батьків мають високий рівень роздратування, що може бути ознакою втоми, емоційного вигорання або труднощів у вихованні, які потребують уваги та корекційних заходів.

Ми детально розглядали цю діаграму, бо тема дуже актуальна для молодих мам (рис.2.2.10). Отримані результати свідчать про те, що 45% опитаних матерів демонструють високий рівень роздратування, тоді як 55% - низький. Такий розподіл вказує на те, що для більшості жінок тривале перебування з дитиною протягом дня може бути значним психологічним навантаженням. Важливо підкреслити, що йдеться не про відсутність любові чи турботи, а про природні психофізіологічні механізми, які активуються в умовах постійного стресу та емоційної перевтоми.




*Рис.2.2.10*

Однією з ключових причин роздратування є емоційне виснаження, яке часто виникає внаслідок значного обсягу домашньої та виховної роботи. Материнство потребує постійної уваги, включеності та відповідальності, а також готовності реагувати на різноманітні емоційні та поведінкові прояви дитини. Без можливості відпочинку, зміни діяльності або перерви нервова система матері поступово втрачає здатність до регуляції, що підвищує рівень дратівливості.

Важливим чинником є й нестача особистого простору. Жінка часто не має можливості належним чином задовольнити власні фізичні та емоційні потреби, що призводить до внутрішньої напруги. Коли немає простору для відновлення, навіть звичайні дитячі прояви - активність, шум, численні питання або емоційні спалахи - можуть сприйматися як надмірні.

Також значну роль відіграють очікування та соціальні стереотипи щодо «ідеального материнства». Багато жінок переживають почуття провини за те, що відчувають роздратування, хоча це природна емоція. Невідповідність між реальністю та власними або суспільними очікуваннями формує додаткову фрустрацію, яка ще більше підвищує рівень напруги.

Психологічні особливості жінки також впливають на реакції: рівень тривожності, темперамент, здатність до емоційної саморегуляції, наявність сторонньої підтримки. Якщо жінка перебуває у стані хронічного стресу або має низький рівень психологічних ресурсів, вона буде більш схильна до роздратування.

Отже, високий показник роздратування (45%) серед матерів у досліджуваній групі є психологічно закономірним і відображає не негативне ставлення до дитини, а радше перевтому, дефіцит опори та ресурсів, надмірне навантаження та потребу в особистому просторі та підтримці. Такі дані дозволяють підкреслити важливість розвитку батьківської компетентності, формування навичок емоційної регуляції та організації збалансованих умов виховання.

Наступний показник - «*Надлишкова суворість*» має схожу динаміку: 55% батьків продемонстрували низький рівень цього параметра, тоді як 45% - високий рівень надмірної суворості. Це свідчить про те, що значна частина батьків схильна до жорстокішого контролю, підвищених вимог та покарань, що може призводити до емоційного віддалення дитини, формування страху або втрати довіри у взаємодії.

За показником «*Уникнення контакту*» низький рівень було виявлено у 30% батьків, тоді як у 70% опитаних зафіксовано високий рівень. Такий розподіл демонструє досить виражену тенденцію до дистанціювання у значної частини сімей. Високий показник уникнення контакту може свідчити про емоційну холодність, недостатню залученість у життя дитини або складнощі у встановленні близьких стосунків.

Узагальнений показник блоку - *«Надлишкова емоційна дистанція з дитиною»* також підтверджує зазначені тенденції. Низький рівень емоційної дистанції виявлено у 46,6% опитаних, тоді як високий - у 53,4%. Це означає, що більш ніж половина батьків демонструють ознаки відстороненості та емоційного холодного стилю взаємодії, що потенційно може негативно позначатися на емоційній сфері та психосоціальному розвитку дитини.

Отримані дані вказують на те, що, попри наявність значної частини сімей з достатнім рівнем емоційного контакту, існує тенденція до підвищеної емоційної дистанції та надмірної суворості у взаєминах батьків з дітьми. Це підкреслює актуальність впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційної чутливості батьків, формування навичок позитивного виховання та подолання надмірної дистанційованості.

Далі ми розглядали блок **«Ознаки надлишкової концентрації матерів на дитині»** (таблиця 2.6)**.** Цей показник відображає тенденцію до надмірного занурення матері в життя дитини, коли її увага, час та емоційні ресурси зосереджені майже виключно на потребах дитини, часто на шкоду власним інтересам, особистому простору або партнерським стосункам. Такий стиль взаємодії може виглядати як гіперопіка, контроль, надмірна тривожність щодо благополуччя дитини або прагнення повністю керувати її поведінкою та рішеннями.




*Рис.2.2.11*

Найбільш вираженими виявилися такі параметри, як *подавлення сексуальності дитини* (65%) - свідчить про те, що для більшості опитаних батьків характерна установка на обмеження, контроль або табуювання тем, пов'язаних із тілесністю, статевим дозріванням, романтичними почуттями та сексуальністю (рис. 2.2.11). Фактично це означає, що прояви інтересу підлітка до цих питань можуть сприйматися як неприпустимі, занадто ранні, такі, що потребують заборони чи сорому, а не спокійного обговорення.

*Таблиця 2.6*

| **Показники надлишкової концентрації на дитині** | низький рівень | | високий рівень | |
|---|---|---|---|---|
| | к-ть відповідей | % | к-ть відповідей | % |
| Надмірна турбота, залежності | 10 | 50 | 10 | 50 |
| Подавлення волі | 10 | 50 | 10 | 50 |
| Створення безпеки, побоювання образити | 12 | 60 | 8 | 40 |
| Подавлення агресивності | 8 | 40 | 12 | 60 |
| Подавлення сексуальності | 7 | 35 | 13 | 65 |
| Надмірне втручання у світ дитини | 8 | 40 | 12 | 60 |
| Прагнення прискорити розвиток дитини | 8 | 40 | 12 | 60 |
| *Надлишкова концентрація на дитині* | 62 | 44,3 | 78 | 55,7 |

Показник *надмірного втручання у світ дитини* (60%) вказує на тенденцію до контролю не лише поведінки, але й емоцій, думок, внутрішніх переживань дитини. У таких випадках у дитини може слабшати відчуття особистої автономії, кордони особистості стають розмитими, що у майбутньому може

призводити до труднощів у побудові довірливих, але разом з тим самостійних стосунків з оточенням. Водночас деякі інші показники, такі як надмірна турбота та залежність (50%) і подавлення агресивності (50%), демонструють відносно помірний рівень вираженості. Проте навіть вони свідчать про емоційний стиль виховання, у якому домінує прагнення убезпечити дитину, зберегти її у «зручній» для матері зоні контролю та впливу.

Загальний інтегральний показник також підтверджує зазначені тенденції: 55,7% матерів мають високий рівень надлишкової концентрації на дитині. Такий стиль виховання, попри позитивні наміри (забезпечення безпеки, підтримки та «правильного» розвитку дитини) має низку потенційних психологічних наслідків. У дітей, вихованих в умовах гіперопіки, частіше виникають труднощі з формуванням самостійності та відповідальності, знижений рівень впевненості у власних можливостях, сором’язливість або навпаки опозиційна поведінка як реакція на надмірний контроль, труднощі в адаптації до нових соціальних ситуацій, залежні або симбіотичні стосунки з матір’ю.

### 2.2.4. Аналіз загальних результатів дослідження

За результатами першої методики для підлітків за Н.Холлом ми продіагностували рівень емоційного інтелекту, розглядаючи його як вміння використовувати його у своєму житті, ставлення до себе та до інших, здатності до спілкування; ставлення до життя та пошуки гармонії в цілому. Методика складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал: шкала 1 - емоційна обізнаність ( пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25), шкала 2 - управління своїми емоціями ( пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30), шкала 3 - самомотивація (пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22), шкала 4 - емпатія (пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28), шкала 5 - розпізнавання емоцій інших людей (пункти 12, 15,24, 26, 27,29).

*Таблиця 2.7.*

**Рівень емоційного інтелекту за методикою Н.Холла**

| № респондента | шкала 1 | шкала 2 | шкала 3 | шкала 4 | шкала 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | -5 | 5 | 4 | -11 |
| 2 | 16 | 6 | 14 | 16 | 11 |
| 3 | 12 | 6 | 13 | 16 | 15 |
| 4 | 11 | 5 | 12 | 12 | 11 |
| 5 | 17 | 3 | 6 | 7 | 6 |
| 6 | -8 | -10 | -9 | 2 | -4 |
| 7 | 16 | -4 | 5 | 12 | 8 |
| 8 | 7 | -2 | 4 | 2 | 8 |
| 9 | -1 | 6 | 5 | 3 | 7 |
| 10 | 9 | 7 | 0 | 3 | 2 |
| 11 | 4 | 1 | 10 | 2 | 1 |
| 12 | 7 | -5 | 9 | 3 | -1 |
| 13 | 12 | 3 | 16 | 15 | 12 |
| 14 | -3 | 7 | 4 | -6 | 6 |
| 15 | -5 | 7 | 1 | 3 | 2 |
| 16 | -3 | 6 | 2 | -7 | 1 |
| 17 | -5 | 2 | -8 | -5 | -11 |
| 18 | -1 | 0 | -9 | -3 | -2 |
| 19 | 4 | -3 | -6 | -12 | -1 |
| 20 | -6 | -3 | -1 | -5 | 6 |

За результатами таблиці 2.7 визначили рівень емоційного інтелекту по кожному респонденту, дані представлені в таблиці 2.8.

*Таблиця 2.8*

**Рівень емоційного інтелекту по кожному респонденту за методикою Н.Холла**

| № респондента | рівень EI | № респондента | рівень EI |
|---|---|---|---|
| 1 | низький | 11 | низький |
| 2 | високий | 12 | низький |
| 3 | високий | 13 | високий |
| 4 | середній | 14 | низький |
| 5 | середній | 15 | низький |
| 6 | низький | 16 | низький |
| 7 | середній | 17 | низький |
| 8 | низький | 18 | низький |
| 9 | низький | 19 | низький |
| 10 | низький | 20 | низький |

Аналізуючи дану таблицю, ми зробили висновки, що високий рівень емоційного інтелекту мають 15% респондентів (3 дитини), середній - 15% (три дитини) та низький рівень у 70% підлітків даної групи опитаних. Такий розподіл свідчить про те, що для більшості респондентів характерні труднощі у ключових компонентах емоційного інтелекту - у розпізнаванні й усвідомленні власних емоцій, їх вербалізації, керуванні емоційними станами та використанні емоцій як ресурсу для взаємодії з іншими. У повсякденній поведінці це може проявлятися як імпульсивність або, навпаки, емоційна закритість, підвищена конфліктність, складнощі в емпатії та побудові конструктивної комунікації, а також знижена стресостійкість.

Наявність лише 30% підлітків із середнім або високим рівнем емоційного інтелекту вказує на те, що в межах вибірки сформована відносно невелика група учнів, які краще розуміють емоції, здатні регулювати власні переживання й ефективніше взаємодіють у соціальних ситуаціях. Загалом отримані результати підкреслюють актуальність подальшого аналізу чинників, що можуть бути пов'язані з таким рівнем емоційного розвитку, зокрема сімейних впливів і батьківських установок.

За результатами другої методики «ЕмІн» було визначено рівень емоційного інтелекту підлітків, який у межах дослідження розглядається як здатність розпізнавати, усвідомлювати та регулювати як власні емоційні стани, так і емоції інших людей.

*Таблиця 2.9*

**Рівень емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн»**

| № респондента | Розуміння емоцій інших людей (МР) | Управління емоціями інших людей (МУ) | Розуміння власних емоцій (ВР) | Управління власними емоціями (ВУ) | Контроль експресії (ВЕ) | ЗЕІ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 19 | 17 | 18 | 12 | 9 | 75 |
| 2 | 22 | 17 | 15 | 11 | 11 | 76 |
| 3 | 17 | 14 | 13 | 13 | 8 | 65 |
| 4 | 18 | 9 | 15 | 3 | 8 | 53 |
| 5 | 18 | 14 | 11 | 9 | 10 | 62 |
| 6 | 22 | 19 | 13 | 13 | 7 | 74 |
| 7 | 17 | 12 | 13 | 14 | 9 | 65 |
| 8 | 15 | 16 | 19 | 11 | 7 | 68 |
| 9 | 11 | 16 | 10 | 11 | 13 | 61 |
| 10 | 24 | 13 | 16 | 7 | 7 | 67 |
| 11 | 20 | 11 | 9 | 10 | 6 | 56 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 12 | 15 | 15 | 12 | 9 | 63 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 8 | 11 | 64 |
| 14 | 18 | 14 | 12 | 9 | 9 | 62 |
| 15 | 15 | 16 | 15 | 11 | 7 | 64 |
| 16 | 23 | 16 | 13 | 12 | 6 | 70 |
| 17 | 12 | 17 | 14 | 9 | 11 | 63 |
| 18 | 16 | 11 | 10 | 12 | 12 | 61 |
| 19 | 13 | 16 | 14 | 12 | 11 | 66 |
| 20 | 17 | 13 | 11 | 7 | 10 | 58 |

За результатами таблиці 2.9, ми визначили рівень ЗЕІ по кожному респонденту, дані представлені в таблиці 2.10.

*Таблиця 2.10*

**Загальний рівень емоційного інтелекту по кожному респонденту за методикою «ЕмІн»**

| № респондента | ЗЕІ | № респондента | ЗЕІ |
|---|---|---|---|
| 1 | низький | 11 | дуже низький |
| 2 | низький | 12 | дуже низький |
| 3 | дуже низький | 13 | дуже низький |
| 4 | дуже низький | 14 | дуже низький |
| 5 | дуже низький | 15 | дуже низький |
| 6 | низький | 16 | дуже низький |
| 7 | дуже низький | 17 | дуже низький |
| 8 | дуже низький | 18 | дуже низький |
| 9 | дуже низький | 19 | дуже низький |
| 10 | дуже низький | 20 | дуже низький |

За результатами опитувальника «ЕмІн» ми встановили, що в досліджуваній групі підлітків емоційний інтелект має критично знижений рівень. Лише у 3 респондентів (15%) виявлено низький рівень емоційного інтелекту, тоді як у 17 підлітків (85%) зафіксовано дуже низький рівень.

Отримані дані свідчать про недостатню сформованість здатності підлітків розуміти емоційні стани (власні та інших людей), адекватно їх усвідомлювати й вербалізувати, а також ефективно управляти емоційними реакціями в міжособистісній взаємодії. Такий профіль може проявлятися у підвищеній емоційній нестійкості, труднощах саморегуляції, недостатній емпатійності, схильності до імпульсивних реакцій або уникання емоційного контакту та комунікативних ускладненнях у конфліктних ситуаціях.

За результатами третьої методики «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості» нами було визначено стиль виховання, які застосовують батьки щодо своїх дітей, дані по кожному респонденту представлені в таблиці 2.11.

*Таблиця 2.11*

**Розподіл стилів виховання за методикою «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості»**

| № респондента | авторитарність | демократичність | гіперопіка | індиферентність | потуральність |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 21 | 26 | 27 | 22 | 23 |
| 2 | 23 | 20 | 23 | 26 | 25 |
| 3 | 19 | 15 | 18 | 22 | 24 |
| 4 | 30 | 23 | 26 | 18 | 25 |
| 5 | 21 | 23 | 24 | 21 | 27 |
| 6 | 27 | 18 | 30 | 17 | 24 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 32 | 25 | 31 | 28 | 23 |
| 8 | 24 | 14 | 23 | 18 | 21 |
| 9 | 26 | 19 | 22 | 31 | 25 |
| 10 | 23 | 27 | 29 | 33 | 29 |
| 11 | 31 | 29 | 18 | 27 | 20 |
| 12 | 32 | 29 | 31 | 30 | 29 |
| 13 | 24 | 17 | 26 | 21 | 23 |
| 14 | 27 | 27 | 34 | 30 | 30 |
| 15 | 29 | 24 | 26 | 19 | 23 |
| 16 | 24 | 28 | 26 | 23 | 27 |
| 17 | 21 | 27 | 29 | 18 | 25 |
| 18 | 24 | 27 | 26 | 23 | 28 |
| 19 | 26 | 22 | 31 | 18 | 29 |
| 20 | 23 | 27 | 22 | 28 | 17 |

За результатами таблиці 2.11, визначимо домінуючий стиль батьківського виховання по кожному респонденту, дані представлені в таб. 2.12.

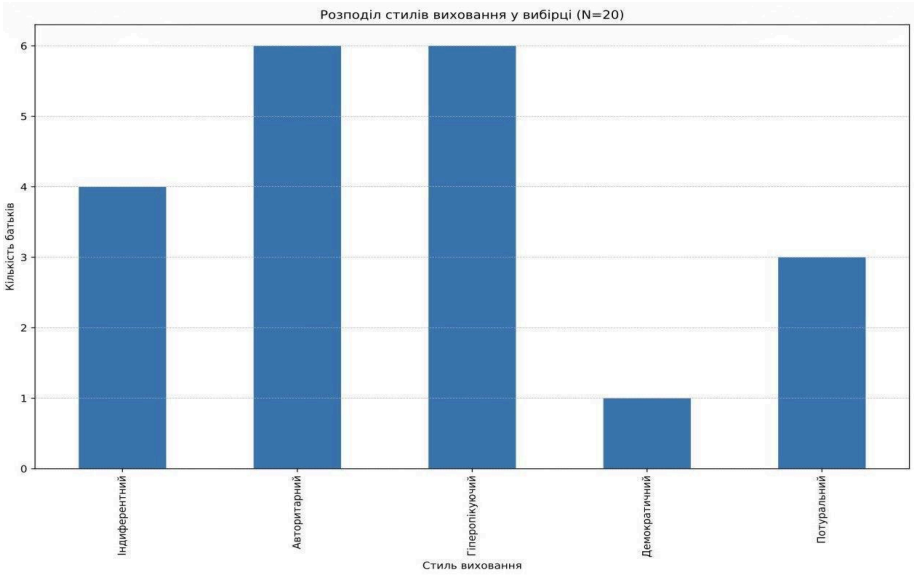
*Таблиця 2.12*

| **№ респондента** | **домінуючий стиль виховання** | **№ респондента** | **домінуючий стиль виховання** |
|---|---|---|---|
| 1 | гіперопіка | 11 | авторитарність |
| 2 | індиферентність | 12 | авторитарність |
| 3 | потуральність | 13 | гіперопіка |
| 4 | авторитарність | 14 | гіперопіка |
| 5 | потуральність | 15 | авторитарність |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | гіперопіка | 16 | демократичність |
| 7 | авторитарність | 17 | гіперопіка |
| 8 | авторитарність | 18 | потуральність |
| 9 | індиферентність | 19 | гіперопіка |
| 10 | індиферентність | 20 | індиферентність |

Також ці дані ми перенесли на діаграму, де наглядно видно співвідношення між стилями виховання та кількістю батьків (рис. 2.3).

*Рис. 2.3.*




За результатами опитувальника PARI у вибірці з 20 батьків ми встановили, що найбільш поширеними стилями виховання є гіперопіка та авторитарність (по 6 осіб у кожній групі). Це свідчить про переважання двох полярних, але однаково контролюючих тенденцій у батьківських установках: з одного боку - надмірна концентрація на дитині, тривожність, опіка та схильність обмежувати самостійність, з іншого - жорсткі вимоги, домінування дорослого та орієнтація на підпорядкування. Індиферентний стиль виявлено у 4 батьків (20%), що вказує на наявність частини сімей із тенденцією до емоційної дистанції та меншої включеності у взаємодію з підлітком. Потуральність зафіксована у 3

батьків (15%), що може відображати переважання поблажливого ставлення, недостатньо чітких меж та непослідовності вимог. Найменш представленим у вибірці є демократичний стиль (лише 1 особа). Це свідчить про дефіцит установок, орієнтованих на партнерський діалог, прийняття та підтримку самостійності підлітка, які вважаються найбільш сприятливими для розвитку емоційної компетентності, довіри та зрілих механізмів емоційної саморегуляції (табл. 2.13).

*Таблиця 2.13*

| **стиль виховання** | **Рівень ЕІ підлітків за Н.Холлом** (к-сть підлітків) | | |
|---|---|---|---|
| | низький | середній | високий |
| гіперопіка | 6 | - | - |
| індиферентний | 3 | - | 1 |
| потуральний | 1 | 1 | 1 |
| авторитарний | 4 | 2 | - |
| демократичний | 1 | - | - |

| **стиль виховання** | **Рівень ЕІ підлітків за ЕмІн** (к-сть підлітків) | |
|---|---|---|
| | низький | дуже низький |
| гіперопіка | 2 | 4 |
| індиферентний | 1 | 3 |
| потуральний | - | 3 |
| авторитарний | - | 6 |
| демократичний | - | 1 |

Найбільш однорідний і несприятливий профіль емоційного інтелекту спостерігався за гіперопікуючого стилю: у всіх шести підлітків зафіксовано низький рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про недостатній

розвиток саморегуляції й емоційної автономії на тлі надмірного контролю та втручання дорослих у переживання й рішення дитини.

Подібну тенденцію виявлено й за авторитарного стилю (6 осіб): за опитувальником Холла всі підлітки продемонстрували дуже низький рівень емоційного інтелекту, разом з тим за методикою Емін у цій групі спостерігається певна диференціація: у двох підлітків рівень емоційного інтелекту є середнім, а у чотирьох - низьким. Це може вказувати на те, що за умов жорсткої регламентації поведінки та емоційних проявів підлітки загалом мають знижені показники емоційної компетентності, але окремі компоненти (наприклад, розуміння емоцій або окремі навички взаємодії) можуть формуватися відносно краще, що й підвищує загальний бал за іншою методикою.

Для індиферентного стилю (4 матері) характерна найбільш контрастна картина: у трьох підлітків зафіксовано дуже низький емоційний інтелект за Холлом і низький за Емін, що логічно узгоджується з дефіцитом емоційної підтримки та зворотного зв’язку в сім’ї, але паралельно з цим в одного підлітка виявлено розбіжність між методиками - низький рівень за Холлом при високому рівні за Емін. Така невідповідність може бути пов’язана з різною чутливістю інструментів до окремих аспектів емоційного інтелекту, особливостями самооцінювання підлітка, або ситуативними чинниками (наприклад, сформованістю окремих соціально-комунікативних умінь за наявності труднощів з емоційною саморегуляцією, що сильніше відображається в одному з опитувальників).

У групі потурального стилю (3 підлітків) за Холлом загалом також переважає несприятливий фон: більшість дітей мають дуже низький емоційний інтелект, проте одна дитина продемонструвала високий рівень, що свідчить про неоднорідність наслідків цього стилю та можливий вплив додаткових змінних (індивідуальні ресурси підлітка, компенсаторний вплив інших значущих

дорослих тощо). За Емін у цій групі отримано розподіл високий - середній - низький (по одній дитині), тобто також фіксується варіативність.

Демократичний стиль виховання був представлений лише одним випадком (5%), і в цієї дитини зафіксовано дуже низький емоційний інтелект; однак через одиничність спостереження цей результат не може інтерпретуватися як показовий для стилю загалом і радше підкреслює вплив індивідуальних та позасімейних чинників, які могли зумовити низькі показники.

Загалом результати дослідження вказують на стійку тенденцію: найбільш поширені у вибірці гіперопікуючий та авторитарний стилі супроводжуються переважно низьким або дуже низьким рівнем емоційного інтелекту підлітків, індиферентний стиль також пов’язаний із вираженим зниженням емоційного інтелекту у більшості випадків, а потуральний демонструє змішані наслідки. Розходження між показниками за опитувальниками Холла та Емін (особливо помітне в окремих підлітків) доцільно розглядати як методичну особливість вимірювання різних компонентів емоційного інтелекту, що потребує обережного узагальнення та додаткової інтерпретації з урахуванням контексту сімейного виховання й індивідуальних характеристик підлітків.

## Висновки до розділу 2

За результатами проведеного нами дослідження було здійснено оцінювання емоційного інтелекту підлітків за двома методиками - опитувальником «Емін» та опитувальником Н. Холла, а також проаналізовано стилі виховання батьків за опитувальником PARI. Узагальнення отриманих даних засвідчує переважання низьких показників емоційного інтелекту в досліджуваній групі підлітків. За методикою «Емін» у більшості підлітків зафіксовано дуже низький рівень емоційного інтелекту (17 осіб із 20), тоді як низький рівень виявлено у 3 підлітків. Аналогічна тенденція простежується і за результатами опитувальника Н. Холла: у 15 підлітків визначено низький рівень емоційного інтелекту, у 3 з них - середній, і лише у 2 дітей - високий. Загальна картина свідчить про те, що

переважна частина підлітків має недостатньо сформовані компоненти емоційного інтелекту, що може проявлятися у труднощах усвідомлення власних емоцій, обмежених навичках їх регуляції, складнощах у розпізнаванні емоцій інших людей та побудові емоційно компетентної взаємодії.

Аналіз стилів виховання батьків за опитувальником PARI показав домінування таких типів виховної взаємодії, як авторитарність, гіперопіка та індиферентність. Узагальнено можна констатувати, що у досліджуваних сім'ях переважають стилі виховання, які або обмежують самостійність дитини через надмірний контроль (авторитарність), або, навпаки, не забезпечують достатньої емоційної включеності й підтримки (індиферентність), або формують залежність через надмірну опіку та втручання (гіперопіка). Саме ці стилі у психологічній літературі часто розглядаються як чинники ризику для повноцінного емоційного розвитку, оскільки вони порушують баланс між вимогливістю та підтримкою, необхідний для формування емоційної зрілості.

Виявлений у вибірці взаємозв'язок між результатами емоційного інтелекту підлітків і стилями виховання батьків має переважно негативний характер: низькі показники емоційного інтелекту найчастіше спостерігаються у підлітків, чиї батьки демонструють авторитарний стиль, гіперопіку або індиферентність. За умов авторитарного виховання дитина зазвичай стикається з високим рівнем контролю та тиску, що обмежує можливість відкритого обговорення емоцій і знижує досвід безпечного емоційного самовираження; як наслідок, може формуватися тенденція до пригнічення переживань, зовнішньої слухняності без внутрішнього усвідомлення емоційних станів і недостатня розвиненість навичок саморегуляції. При гіперопіці надмірна участь і постійне втручання дорослих часто знижують рівень автономії підлітка, обмежують можливість самостійно проживати емоційні труднощі та набувати досвіду подолання, у результаті чого емоційна самостійність і здатність до регуляції емоцій можуть формуватися слабше. В умовах індиферентного стилю виховання, коли дорослі емоційно дистанційовані або недостатньо залучені у взаємодію, підліток

частіше позбавлений підтримки, віддзеркалення емоцій і спільного осмислення переживань, а це зменшує можливості розвитку емпатії, емоційної обізнаності та навичок конструктивної комунікації. Потуральність також може бути пов'язана з нижчими показниками емоційної регуляції через слабкість меж і вимог, що ускладнює формування самоконтролю та відповідальності за власні емоційні реакції.

Показовим є те, що демократичний стиль виховання практично не представлений у вибірці, а отже, у досліджуваній групі майже відсутній ресурсний стиль взаємодії, який зазвичай пов'язують із кращими умовами для розвитку емоційного інтелекту: поєднанням підтримки, прийняття, діалогу, пояснення вимог, наданням автономії та водночас наявністю зрозумілих меж. Це може частково пояснювати загальну тенденцію до низьких показників емоційного інтелекту у більшості підлітків. Водночас окремі випадки, коли при низьких показниках за «Еміном» підлітки демонструють середній або високий рівень за Холлом, можуть свідчити або про ситуативно більш успішне суб'єктивне переживання своєї емоційної компетентності, або про вплив додаткових чинників (індивідуальні особливості, підтримка поза сім'єю, навчальне середовище, дружні стосунки), які частково компенсують недоліки виховної взаємодії.

Таким чином, результати нашого дослідження дають підстави стверджувати, що в досліджуваній вибірці підлітків низький та дуже низький рівні емоційного інтелекту переважно поєднуються з такими стилями виховання батьків, як авторитарність, гіперопіка та індиферентність, що може виступати психологічним підґрунтям недостатньої сформованості емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатійності. Отримані дані підкреслюють важливість гармонізації батьківсько-дитячої взаємодії та актуальність психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту підлітків у поєднанні з підвищенням батьківської компетентності, зокрема щодо підтримувальних і діалогічних стратегій виховання.

# РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

## 3.1. Структура та зміст програми розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Програма психологічного розвитку емоційного інтелекту підлітків була розроблена нами для реалізації у шкільному середовищі та передбачає проведення тренінгових занять у груповому форматі. Вона спрямована на послідовне формування знань, умінь і навичок емоційної компетентності [27], зокрема розвитку усвідомленості, емоційної рефлексії, емпатії, самооцінки, мотивації та самоконтролю. Реалізація програми ґрунтується на принципах психологічного втручання, окреслених О.М. Кокуном [26]: опора на сучасні наукові підходи і науково обґрунтовані методи, підпорядкованість заходів меті розвитку емоційного інтелекту, врахування індивідуальних особливостей учасників, а також створення умов для досягнення максимально можливого прогресу кожним підлітком.

Програма була спланована на 10 групових занять для підлітків та одного окремого заняття для батьків. Цільова аудиторія - учні підліткового віку (орієнтовно 10-13 років), чисельність групи - до 10 учнів. Тривалість одного заняття 40 хвилин, періодичність - 1 раз на тиждень, загальна тривалість програми - 10 тижнів.

Планувалось проведення занять у позаурочний час або в межах класних годин (в залежності від навантаження в школі та дозволу вчителя), у шкільному кабінеті, де можна забезпечити безпеку, конфіденційність та інтерактивний формат роботи.

Структура заняття: вступ (налаштування, коротка перевірка стану, актуалізація попереднього досвіду), основна частина (психоосвіта та тренінгові вправи), рефлексія (обговорення переживань, усвідомлення змін), підбиття підсумків і домашнє завдання (закріплення навичок у повсякденних ситуаціях).

Для підвищення ефективності передбачено короткі регулярні вправи між заняттями (щоденник емоцій, практики дихання, техніка паузи перед реакцією).

Для створення програми ми застосували такі методи і техніки: елементи майндфулнес-підходу (зосереджене дихання, сканування тіла, вправи на концентрацію уваги), щоденникові практики (щоденник емоцій [28], щоденник спостережень, практики вдячності, щоденник досягнень), методи емоційної рефлексії (ідентифікація емоцій, аналіз тригерів, встановлення причинно-наслідкових зв'язків), елементи когнітивного переосмислення (пошук альтернативних інтерпретацій ситуації, робота з автоматичними думками), тренування самоконтролю (дихальна саморегуляція, «Я-повідомлення», навички конструктивного вирішення конфліктів), а також арт-терапевтичні вправи як безпечний спосіб вираження переживань і зниження напруження. Ефективність програми доцільно оцінювати за допомогою діагностики «до» і «після» із застосуванням опитувальників емоційного інтелекту (зокрема методики Н. Холла, що використовується в емпіричній частині дослідження), а також за допомогою якісних індикаторів (самозвіти підлітків, аналіз щоденникових записів, спостережувані зміни у спілкуванні та саморегуляції) [48].

Зміст програми для підлітків реалізується через такі тематичні заняття:

*Перше заняття:* учасники знайомляться, формулюють правила безпечної групи, визначають очікування та отримують психоосвітній блок про емоції [31] й емоційний інтелект; використовується первинне введення щоденника емоцій як домашнього завдання.

*Друге заняття:* присвячене розвитку усвідомленості, де підлітки зможуть опанувати практики зосередженого дихання, базові вправи «тут і тепер», навчаться помічати тілесні сигнали емоцій і ввести короткі щоденні практики самоспостереження та вдячності [30].

*Третє заняття* - ідентифікація та вербалізація емоцій: вправи на диференціацію станів, робота з інтенсивністю емоції [45].

*Четверте заняття:* формування навички помічати тригери та робити більш усвідомлений вибір поведінки.

*П'яте заняття* - саморегуляція та стресостійкість: опанування учасниками техніки релаксації, сканування тіла, дихальні прийоми, розробляють власний «план відновлення» після конфлікту або тривоги.

*Шосте заняття* - фокус на розвитку емпатії: через вправи на розпізнавання невербальних сигналів, активне слухання, пауза перед відповіддю та обговорення соціальних ситуацій [49].

*Сьоме заняття* - підвищення самооцінки: використовується щоденник досягнень, вправи на визначення сильних сторін і ресурсів, формування підтримувального внутрішнього діалогу [35] та прийняття помилок без самознецінення.

*Восьме заняття* - розвиток мотивації: учасники аналізують власні інтереси й цінності, навчаються постановці реалістичних цілей, плануванню «малих кроків» та підтримці внутрішньої мотивації [40, 42, 43].

*Дев'яте заняття* - тренування самоконтролю та навичок конструктивного вирішення конфліктів: відпрацювання технік «пауза», «Я-повідомлення», правила безпечної комунікації, пошук компромісів; додатково застосовується арт-терапевтична вправа для зниження напруження і формування більш екологічного вираження емоцій [32, 44, 46].

*Десяте заняття* є підсумковим: інтеграція пройденого матеріалу, повторення ключових навичок, групова рефлексія змін, формування індивідуального плану подальшого розвитку емоційного інтелекту та завершення програми.

Окремим елементом програми передбачено *одне заняття для батьків* тривалістю 40 хвилин, у форматі психоосвітньої зустрічі. Його мета - підвищити обізнаність батьків щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків, причинно-наслідкових зв'язків [33] та продемонструвати практичні способи підтримки дитини в сімейному спілкуванні. Зміст заняття включає короткий

теоретичний блок про емоційний інтелект і його компоненти, обговорення ролі сімейного виховання у формуванні емоційної рефлексії [34] та саморегуляції, демонстрацію прийомів прийняття почуттів дитини без знецінення [39], рекомендації щодо конструктивної комунікації (активне слухання [29], питання замість критики, «Я-повідомлення»), а також розбір типових конфліктних ситуацій із підлітками та шляхів їх екологічного вирішення. У практичній частині - коротка вправа на активне слухання, аналіз власних реакцій у конфліктах і пам’ятка з рекомендаціями (як реагувати на сильні емоції підлітка, як підтримувати автономію без надмірного контролю, як формувати правила та межі без агресії). Таким чином, батьківське заняття забезпечує узгодженість впливів школи та сім’ї [41] і підсилює ефективність тренінгу для підлітків за рахунок підтримувального домашнього середовища.

## 3.2. Психологічні рекомендації батькам та педагогам щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків.

В підлітковому віці розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником формування особистісної зрілості, соціальної адаптивності та психологічного благополуччя. В цей час підлітки переживають активні внутрішні зміни, як емоційні, так і когнітивні, саме через це у них є потреба у підтримці з боку дорослих. Тому роль батьків та педагогів у розвитку емоційного інтелекту підлітків є вирішальною. Дуже важливо створити безпечне емоційне середовище, у якому підліток може відкрито говорити про свої почуття без страху осуду чи знецінення [52]. Позитивна, доброзичлива атмосфера в сім’ї та школі забезпечує основу для формування навички усвідомлення власних переживань та їх конструктивного вираження.

Важливим чинником є демонстрація дорослими емоційної грамотності у повсякденних ситуаціях. Підлітки часто засвоюють моделі поведінки шляхом спостереження, тому здатність батьків і педагогів спокійно обговорювати власні емоції, пояснювати їх причини та використовувати навички саморегуляції

сприяє формуванню паралельних механізмів у дитини. Ефективним засобом розвитку емоційної обізнаності є практики рефлексії [50], такі як ведення емоційного щоденника, визначення й вербалізація своїх почуттів у різних ситуаціях, обговорення переживань у форматі довірливої бесіди. Це допомагає підліткам навчитися розпізнавати власні емоційні реакції, розуміти їхню природу та знаходити конструктивні способи взаємодії з ними [53].

Не менш важливим аспектом є розвиток навичок емоційної саморегуляції [50], які допомагають зменшити імпульсивність, емоційні зриви та агресивні реакції. Дорослі можуть навчати підлітків технікам дихальної релаксації, способам зняття напруги, методам уповільнення реакцій і когнітивного переосмислення ситуації. Такі навички підвищують здатність підлітка ефективно реагувати в стресових або конфліктних ситуаціях [51].

Особливе значення має розвиток емпатії та соціальної чутливості. Дітей варто залучати до обговорення переживань інших людей, розбору художніх або життєвих ситуацій з різних точок зору, волонтерської чи групової діяльності. Це формує розуміння емоційних станів інших, сприяє розвитку відповідальності, толерантності та здатності співчувати. Важливо також підтримувати формування адекватної самооцінки підлітка [54]. Дорослі мають уникати порівнянь із ровесниками, зосереджуватися на підтримці сильних сторін дитини, підкріплювати її зусилля, а не лише результати. Формування стійкої самооцінки зміцнює внутрішню опору, підвищує впевненість у власних можливостях і зменшує рівень тривожності.

Дорослі мають також навчати підлітків навичкам конструктивного вирішення конфліктів, зокрема використання «Я-повідомлень», вміння слухати інших, відстоювати свою позицію без агресії та знаходити компромісні рішення. Важливим елементом розвитку емоційного інтелекту є стимулювання самомотивації. Підліткам варто допомагати формувати реалістичні цілі, планувати діяльність, усвідомлювати власну відповідальність за результати,

підтримувати їх інтереси й ініціативи. Це сприяє формуванню внутрішньої мотивації й уміння долати труднощі [55].

При цьому особливої уваги потребує питання гіперопіки та надмірної концентрації батьків на дитині. Результати методики PARI показують, що надмірне втручання у світ дитини, подавлення її волі чи прагнення повністю контролювати її життя можуть негативно впливати на формування емоційної автономії й самостійності. Тому важливо дотримуватися балансу між підтримкою та свободою, дозволяти підлітку приймати власні рішення й не боятися помилок.

Завершальним рекомендаційним блоком є необхідність співпраці між батьками та педагогами [56]. Узгодження виховних підходів, обмін інформацією щодо емоційного стану підлітка, спільні консультації та тренінги дозволяють створити єдиний простір емоційного розвитку, що підвищує ефективність виховного впливу.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту підлітків є комплексним процесом, який потребує системної взаємодії сім'ї та школи, а також цілеспрямованої роботи з формування емоційної грамотності, саморегуляції, емпатії, мотивації та соціальної компетентності. Реалізація наведених рекомендацій сприятиме створенню умов для становлення емоційно зрілої, психологічно стійкої та соціально адаптованої особистості.

## Висновки до розділу 3

У даному розділі було обґрунтовано та розкрито зміст програми розвитку емоційного інтелекту підлітків, а також сформульовано психологічні рекомендації для батьків і педагогів з урахуванням особливостей підліткового віку та впливу сімейного виховання на емоційну сферу дитини.

У результаті теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел встановлено, що емоційний інтелект є динамічною психічною характеристикою, яка піддається цілеспрямованому розвитку за умов

системного психологічного впливу. Ефективність програм розвитку емоційного інтелекту залежить від дотримання науково обґрунтованих принципів психологічного втручання, орієнтації на індивідуальні особливості підлітків та поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів.

З'ясовано, що ключовими напрямами розвитку емоційного інтелекту підлітків є формування усвідомленості, розвиток емоційної рефлексії, емпатії, адекватної самооцінки, внутрішньої мотивації та навичок самоконтролю. Систематичне використання таких методів, як майндфулнес-практики, аналіз емоційних реакцій, арт-терапія, когнітивне переосмислення та тренування стресостійкості, сприяє підвищенню емоційної регуляції, соціальної компетентності та психологічного благополуччя підлітків.

Окремо підкреслено визначальну роль батьківських установок і стилю виховання у формуванні емоційного інтелекту. Підтримувальне, емоційно чутливе середовище, засноване на прийнятті, емпатії та повазі до автономії дитини, створює сприятливі умови для розвитку емоційної зрілості. Натомість авторитарні, контролюючі або емоційно відсторонені установки можуть гальмувати розвиток емоційної рефлексії, саморегуляції та внутрішньої мотивації підлітків.

Розроблені психологічні рекомендації для батьків і педагогів підтверджують необхідність узгодженої взаємодії сім'ї та школи у процесі розвитку емоційного інтелекту. Така взаємодія сприяє створенню єдиного емоційно підтримувального простору, що забезпечує умови для гармонійного особистісного становлення підлітка.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують доцільність комплексного підходу до розвитку емоційного інтелекту підлітків та підкреслюють значущість батьківських установок як одного з провідних чинників емоційного розвитку, що має важливе теоретичне й практичне значення для психологічної науки та практики.

# ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено комплексне теоретичне та практичне дослідження проблеми впливу батьківських установок на емоційний розвиток підлітків. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням ролі емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя, соціальної адаптації та особистісної зрілості підлітків, а також визначальною роллю сімейного середовища у формуванні емоційної сфери дитини.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що емоційний інтелект розглядається як багатовимірне психологічне утворення, яке включає здатність до усвідомлення, розуміння, регуляції власних емоцій і емоцій інших людей, емпатію, самоконтроль, мотивацію та адекватну самооцінку. Підлітковий вік визначено як сензитивний період для розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, емоційної регуляції та соціальних навичок.

Проаналізовано основні підходи до розуміння батьківських установок і стилів сімейного виховання, а також їхній вплив на емоційний розвиток підлітків. Встановлено, що підтримувальні, емоційно чутливі батьківські установки, орієнтовані на прийняття, емпатію та повагу до автономії дитини, сприяють формуванню високого рівня емоційного інтелекту. Натомість авторитарні, гіперопікуючі або емоційно відсторонені установки можуть гальмувати розвиток емоційної рефлексії, саморегуляції, мотивації та адекватної самооцінки підлітків.

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв’язку між особливостями батьківських установок і показниками емоційного інтелекту підлітків. Отримані дані засвідчили, що надмірний контроль, придушення автономії та емоційна холодність у сімейному вихованні негативно впливають на розвиток емоційної компетентності.

У практичній частині роботи було розроблено програму розвитку емоційного інтелекту підлітків, спрямовану на формування усвідомленості,

емоційної рефлексії, емпатії, самоконтролю, мотивації та позитивної самооцінки. Обґрунтовано ефективність використання таких методів, як майндфулнес-практики, аналіз емоційних реакцій, арт-терапія, когнітивне переосмислення, тренування стресостійкості та навичок конструктивної комунікації. Запропоновані психологічні рекомендації для батьків і педагогів підкреслюють важливість створення єдиного емоційно підтримувального простору в сім'ї та школі.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність комплексного підходу до розвитку емоційного інтелекту підлітків і підкреслюють провідну роль батьківських установок у цьому процесі. Отримані висновки мають теоретичне та практичне значення і можуть бути використані у психологічному консультуванні сімей, роботі шкільних психологів, а також при розробці програм психолого-педагогічного супроводу підлітків.

## ЛІТЕРАТУРА


1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. № 6. С. 10–15.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020.
3. Боковець О.І. доктор філософії з психології. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров’я. 2022. Випуск 37. С.68.
4. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху. 2016.
5. Шадських Ю.Г. Психологія і педагогіка. 2019.
6. Н. Басюк. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. 2022.
7. О.Лазуренко. Психологія емоцій. 2018.
8. Марія Оліяр. Науковий журнал “Гірська школа українських Карпат”. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх вчителів початкових класів. 2021.
9. Бондарчук, Д.П. Дослідження емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. 2022.
10. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім’ї і школи: [монографія]. Т. В. Кравченко, 2009.
https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/47/29.pdf
11. Кушнерчук М. Вплив батьківських сценаріїв на економічну свідомість. Соціальна психологія, 2006.
12. Спок Б. Дитина та догляд за нею. Б. Спок: [пер. з англ.]. Сучасний літератор, 2004.
13. Д. Баумрінд. Стилі виховання дітей, 2022. посилання
14. Павелків Р.В. Вікова психологія. 2015. Київ. Кондор.

15. Булах І.С. Психологічні механізми особистісного зростання підлітків. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 2010.

16. Корольова О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. О. Губа. Запоріжжя : ЗНУ, 2022.

17. Лазуренко О.О. Емоційна регуляція в підлітковому віці: вплив стресових ситуацій. Практична психологія та соціальна робота. Вип. №3, 2019.

18. Бенюк К. Формування ціннісних орієнтацій підлітків в умовах соціальних криз. Науковий вісник.

19. Павлюк М.М. Соціально-психологічні чинники дитячо батьківських стосунків в умовах карантину. 13 с. URL : https://surl.li/qzsqyq

20.

21. Барко В. І., Остапович В. П., Олешко П. С. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських. Psychological Journal. 2019. №3 (23). 9-25. DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2019.3.23

22. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології. Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Ред. С.Д. Максименко, Л.А. Онуфрієва. Вип. 26. Кам'янець-Подільський. Аксіома. 2014. http://surl.li/jaxyz

23. Амплєєва О. М. Дослідження основних складників емоційного інтелекту в професійній діяльності практичного психолога. Теорія і практика сучасної психології, 2019.

24. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог. Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022.

25. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки. Дис. канд. пед. н. Запоріжжя. Класичний приватний у-т, 2019.
26. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К., ДП «Інформ.-аналіт. агентство». 2012.
27. Біда С. О. Базові емоції: поняття та види. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 16. С. 35–46.
28. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2015.
29. Титаренко Т. М. Психологія особистості. Київ: Либідь, 2003.
30. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015.
31. Бех І. Рефлексія у духовному "Я" особистості / І. Бех // Рідна школа. - 2011. - № 8-9
32. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. Посібник. Київ: Либідь, 2005.
33. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. 3-тє видання, перероблене, доповнене. Київ: ВЦ Академія, 2017.
34. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6.
35. Кротенко В.І. Психологічні особливості емпатії підлітків. Автореферат. Київ. 2001.
36. Кротенко В.І. Стиль спілкування в сім'ї як фактор розвитку емпатії в підлітків. Матеріали міжнародної науково-теоретичної конференції до 80-ої річниці НПУ імені М.П.Драгоманова. Випуск 2. Київ. 2000.
37. Поясок Т. Б., Беспарточна О. І., Квасник О. В., Шаполова В. В. Загальна психологія. Харків. 2023.
38. Ушакова І.М. Самооцінка як основа психологічного захисту особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 17.

39. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ. 2012.
40. Мостова І.В. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. Вісник Національного університету оборони України 4 (68). 2022.
41. Берегова Наталія, Федорчук Павло. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки №6. 2020.
42. Завірюха В. В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології. НАПН України, 2018. Вип.18.
43. Сучасні можливості підвищення мотивації студентів до навчання / Л. В. Беш. Львівський клінічний вісник. 2017. № 1(17).
44. О.І. Титаренко. Т.А. Каткова. Арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу підлітків. Медична психологія. Мелітопольський держ. педагог. ун-т ім. Б. Хмельницького.
45. Оніпко, З. С. До проблеми визначення сутності самоконтролю особистості. Науковий журнал «Габітус». 2022
46. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. К.: Центр учбової літератури, 2018
47. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку / А. Костюк. Наук. вісн. Херсонського держ. ун-ту. Сер. Психологічні науки. 2014.
48. І.С. Булах, Ю.А. Алєксєєва. Моральне зростання підлітків: сучасні технології консультативної діяльності. Київ. 2010.
49. Коваленко А. О. Формування соціальної компетентності дітей та підлітків. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 105. 2025.
50. Павелків Р.В. Рефлексія як психолонічний механізм моральної саморегуляції особистості. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2018.
51. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення. Українознавчий альманах. 2010. Вип. 4.

52. Кузьменко В. У. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних здібностей підлітків. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Вип. 10. 2012.
53. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ. 2015.
54. Михайлишин У. Б. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023.
55. Дмитрієва С.М., Гуменюк Т.С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності. Житомир. 2015.
56. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. IX. 2016.
57. Цуркан Т.Г. Взаємини дитини і батьків як визначальний фактор впливу на формування особистості. "Наука і освіта", №3, 2015.
58. Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського нац. універ. ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології. Особливості становлення та психокорекції життєвого досвіду підлітків з неблагополучних родин. 2010.
59. Повалій Л.В. Специфіка батьківсько-дитячих взаємин у сучасній сім'ї. 2012.

Додаток 1.

**Опитувальник PARI для батьків "Вимірювання батьківських установок і реакцій"**

1. Дітям можна не погоджуватися з думкою батьків, якщо вони відчувають, що їхні судження більш вірні.
2. Хороша мати повинна оберігати дитину навіть від незначних життєвих труднощів.
3. Для хорошої матері будинок - це найголовніше.
4. Деякі діти настільки погані, що страх перед дорослими може тільки послужити їх благу.
5. Діти повинні знати, що батьки заради них змушені відмовлятися від багатьох чинників.
6. Потрібно міцно тримати дитину під час купання, тому що в якийсь момент він може вислизнути.
7. Люди, які думають, що можуть прожити у шлюбі не сварячись, не знають життя.
8. З часом діти будуть вдячні за суворе виховання.
9. Діти дратують будь-яку жінку, якщо вона змушена бути з ними цілий день.
10. Набагато краще для дитини, якщо він ніколи не засумнівається в правоті матері.
11. Більшості батьків слід було б виховувати в дітях уміння прислухатися і приймати думку батьків.
12. Дитина має бути вихований так, щоб уникати бійок у будь-яких ситуаціях.
13. Найжахливіше для жінки у веденні домашнього господарства - це почуття, що вона не встигне зробити все.
14. Батькам слід було б пристосовуватися до дітей, замість того щоб чекати, що діти пристосуються до них.

15. Оскільки дитині в житті багато чого засвоїти, непростимо, щоб він просто так витрачав час.

16. Якщо ви дозволите своїм дітям скаржитися, то вони будуть скаржитися чим далі, тим більше.

17. Матері краще б справлялися з дітьми, якби батьки були добрішими.

18. Маленькій дитині не слід чути розмови про секс.

19. Якщо мати не зуміє створити вдома гарні домашні традиції, то і у дітей, і у чоловіка будуть зайві складності.

20. Матері слід було б взяти за правило знати все, що думає її дитина.

21. Діти були б більш щасливі і краще б себе вели, якби батьки виявляли інтерес до їхніх справах.

22. Більшість дітей повинні бути привчені до туалету до 15 місяців.

23. Немає нічого гіршого для молодої матері, ніж виховувати свою першу дитину без допомоги.

24. У дітей слід було б заохочувати прагнення висловитися, якщо вони вважають, що якісь правила в сім'ї нерозумні.

25. Матері слід робити все, щоб захистити дитину від розчарувань.

26. Жінка, яка захоплюється вечірками, рідко стає хорошою матір'ю.

27. Часто можна запобігти поганий вчинок дитини, усунувши можливу причину такого вчинку.

28. Мати повинна бути готова віддати своє щастя заради щастя дитини.

29. Всі молоді матері бояться бути незграбними при догляді за дитиною.

30. Бувають ситуації, коли жінці потрібно прямо і різко поговорити з чоловіком, щоб зміцнити своє становище.

31. Сувора дисципліна розвиває сильний характер.

32. У матерів часто виникає почуття, що вони більше ні хвилини не можуть виносити свою дитину.

33. Батьки ніколи не повинні виглядати в очах дитини в поганому світлі.

34. Дітей потрібно навчити рахуватися з батьками більше, ніж з усіма іншими дорослими.

35. Дитину слід виховувати так, щоб у разі конфліктів він звертався до батьків і вчителів, а не бився.

36. Жінка, що віддає дитині весь свій час, відчуває почуття, що у ніс "підрізали крила".

37. Батькам слід заслужити повагу дітей своїми вчинками.

38. Діти, які докладають зусиль для досягнення успіху, пізніше зрозуміють, як багато вони упустили.

39. Батьки, які заохочують дитину до того, щоб він говорив про свої проблеми, не розуміють, що іноді краще залишити його одного.

40. Чоловіки могли б активніше виконувати свою частину роботи по дому, якби були менш егоїстичними.

41. Дуже важливо не дозволяти маленьким хлопчикам і дівчаткам бачити один одного повністю роздягненими.

42. Для дітей і для чоловіка краще, коли мати в змозі сама впоратися з більшістю труднощів.

43. Дитина ніколи не повинна мати секретів від батьків.

44. Якщо сміятися над дитячими жартами і жартувати з дітьми, це багато що полегшує в сім'ї.

45. Чим швидше дитина навчиться ходити, тим легше його буде навчати.

46. Несправедливо, якщо жінка змушена нести одна все тягар виховання дитини.

47. Дитина має право на власну точку зору, і йому повинно бути дозволено її висловлювати.

48. Дитину потрібно захистити від роботи, яка була б занадто стомлюючої і важкою для нього.

49. Жінка повинна вибирати: або вона буде гарною господинею дому, або буде спілкуватися з сусідами і приятелями.

50. Розумні батьки рано дадуть зрозуміти дитині, хто в сім'ї приймає рішення.

51. Мало жінок отримують ту вдячність, яку заслуговують за те, що вони зробили для своїх дітей.

52. Мати все життя буде дорікати собі, якщо з її дитиною станеться нещасний випадок.

53. Навіть якщо чоловік і дружина люблять один одного, все одно вони можуть дратувати один одного і сваритися.

54. Діти, яких виховують у строгих правилах, виростають дуже хорошими людьми.

55. Рідкісна мати може бути лагідною з дитиною весь день.

56. Дітям не слід було б дізнаватися поза домом що-небудь таке, що ставило б під сумнів погляди батьків.

57. Дитина рано починає розуміти, що немає більшої мудрості, ніж мудрість його батьків.

58. Не можна виправдати дитини, яка б'є іншого.

59. Більшість молодих матерів найбільше обтяжуються тим, що прив'язані до будинку.

60. Несправедливо, що дітей дуже часто примушують до компромісів.

61. Батьки повинні виховувати дітей так, щоб вони зрозуміли, що для того щоб досягти чогось, потрібно займатися справою, а не втрачати час дарма.

62. Батьки повинні відразу зробити так, щоб діти не докучали їм своїми проблемами.

63. Якщо мати не справляється з дитиною, то це тому, що батько не допомагає їй по дому.

64. Діти, які цікавляться сексуальними проблемами, ставши дорослими, скоюють сексуальні злочини.

65. Планувати домашнє господарство повинна мати, оскільки вона одна знає, що робиться в будинку.

66. Тривожні батьки намагаються дізнатися все, про що думає їхня дитина.

67. Батьки, які з цікавістю слухають розповіді дітей про їхні вечірках, закоханостях, жартах, полегшують їх дорослішання.

68. Чим раніше батьки послаблюють свої емоційні зв'язки з дитиною, тим легше їй буде вирішувати його власні проблеми.

69. Розумна жінка зробить все можливе, щоб хто-небудь був з нею поруч до і після народження дитини.

70. Беручи якесь рішення, батькам слід всерйоз рахуватися з думкою своїх дітей.

71. Батьки повинні зробити все можливе, щоб їх дитина не потрапила у важку ситуацію.

72. Багато матерів забувають, що місце матері вдома.

73. Дітям потрібно, щоб їм допомогли позбутися їхніх природних поганих схильностей.

74. Діти повинні бути більш уважні до своїх матерів, так як матері дуже багато чого переносять заради них.

75. Більшість матерів бояться, що можуть пошкодити немовляти, доглядаючи за ним.

76. У сім'ї можуть бути конфлікти, які мирно залагодити неможливо.

77. Від більшості дітей потрібно вимагати більшої дисциплінованості, ніж це зазвичай роблять.

78. Виховання дітей - руйнівна робота для нервів.

79. Дитині не слід запитувати, про що думають його батьки.

80. Батьки заслуговують найвищої оцінки і поваги своїх дітей.

81. Дітей не треба заохочувати битися і боротися, так як це часто призводить до неприємностей і травм.

82. Одна з неприємних сторін у вихованні дитини та, що у вас немає достатньо вільного часу, щоб робити те, що вам подобається.

83. У певних межах батьки повинні поводитися з дитиною як з рівним.

84. Дитина, з яким у батьків встановлені неформальні відносини, найчастіше буває щасливий.

85. Якщо дитина чимось засмучений, то краще не надавати цьому серйозного значення, а залишити його одного.

86. Якби матері могли здійснити своє найзаповітніше бажання, то швидше за все вони попросили б своїх чоловіків бути більш чуйними.

87. Секс - одна з найскладніших проблем виховання.

88. Усій сім'ї буде краще, якщо всю відповідальність і турботу про неї візьме на себе мати.

89. Мати має право знати все, що відбувається в житті її дитини, тому що дитина - частина її.

90. Якщо батьки будуть іноді жартувати з дітьми, то діти більш охоче приймуть і їхні поради.

91. Матері потрібно докласти багато зусиль, щоб привчити дитину до туалету якомога раніше.

92. Більшості жінок необхідно більше часу, ніж їм дають зараз, для того щоб залишатися вдома після народження дитини.

93. Якщо у дитини неприємності, краще, щоб він знав, що він не буде покараний, якщо розповість про це своїм батькам.

94. Дітей потрібно захищати від непосильної роботи, щоб не позбавляти їх впевненості в собі.

95. Доброю матері цілком достатньо спілкування всередині сім'ї.

96. Іноді необхідно, щоб батьки зломили волю дитини.

97. Матері жертвують майже всіма своїми задоволеннями заради дітей.

98. Мати найбільше боїться, як би з її вини з дитиною що-небудь не сталося.

99. Сварки природні, якщо в шлюб вступили дві людини, кожен з яких має власну думку.

100. При суворому вихованні діти більш щасливі.

101. Якщо дитина егоїстичний і вимогливий, це, природно, виводить матір з себе.

102. Немає нічого гіршого, ніж критикувати мати при дитині.

103. У дітях найважливіше виховати вміння прислухатися і приймати думку батьків.

104. Більшість батьків воліють спокійних дітей.

105. Для молодої матері обов'язку по вихованню дитини в тягар, так як вони не дозволяють їй реалізувати себе в інших сферах життя.

106. Немає жодних підстав, щоб батьки жили так, як вони хочуть, а дітям забороняли це робити.

107. Чим раніше дитина зрозуміє, що даремно витрачений час є втрачений час, тим краще для нього.

108. Якщо ви проявляєте інтерес до дитячих проблем, то діти зазвичай складають купу історій, щоб цей інтерес підтримати.

109. Мало хто з чоловіків розуміє, що їхнім дружинам, які виховують дітей, також хочеться розважитися.

110. З дитиною щось негаразд, якщо він ставить багато питань про секс.

111. Заміжня жінка знає, що вона повинна взяти на себе ініціативу у веденні сімейних справ.

112. Мати повинна бути впевнена, що вона знає все потаємні думки своєї дитини.

113. Якщо ви робите щось разом з дітьми, то вони відчувають себе ближче до вас і їм буде легше спілкуватися з вами.

114. Дитину слід якомога раніше відлучати від грудей і від пляшечки.

115. Турбота про маленьку дитину доставляє стільки клопоту, що не можна очікувати, щоб жінка впоралася з цим одна.

Додаток 2

**Опитувальник на тему: "Емоційний інтелект підлітків" за Д.Люсіним**

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею добрі стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій
5. У мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію покращити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно та активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе до рук.
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей
14. Коли я злюсь, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у тяжкій ситуації.
16. Навколишні вважають мене надто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я бентежусь при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі.

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

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

24. Якщо треба, я можу роздратувати людину.

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

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

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

28. Я знаю як заспокоїтись, якщо я розлютився.

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

30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.

31. Мені важко відрізнити відчуття провини від сорому.

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

33. Мені важко впоратися з поганим настроєм.

34. Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції він приховує.

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

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

37. Я вмію контролювати свої емоції.

38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватись, я часом помічаю це запізно.

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

40. Якщо близька людина плаче, я гублюсь.

41. Мені буває весело чи сумно без жодної причини.

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

43. Я не вмію долати страху.

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

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

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

Додаток 3

**Діагностика емоційного інтелекту підлітків за Н. Холлом**

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.