МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут безпеки та права

Кафедра психології та педагогіки

ВПЛИВ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ ПІДЛІТКІВ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Токара Владислава Валерійовича

Науковий керівник –
Доктор психологічних наук
професор
Астремська Ірина Володимирівна

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 20___ р., протокол № ___
завідувач (начальник) кафедри _____
_____
науковий ступінь, вчене звання

_____
(підпис)

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП ……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ ПІДЛІТКІВ ……...6

1.1. Психологічна сутність поняття «емоційна зрілість» та її структура…...6

1.2. Вікові особливості становлення емоційної сфери підлітка ……..10

1.3. Психологічна характеристика стилів сімейного виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний, індиферентний тощо) ……...14

1.4. Вплив стилів сімейного виховання на емоційний розвиток і соціальну поведінку підлітків……21

Висновки до першого розділу ……27

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ ПІДЛІТКІВ ……..29

2.1. Мета, завдання, об’єкт, предмет і вибірка експериментального дослідження……29

2.2. Психодіагностичні методики та процедура дослідження ……32

2.3. Аналіз отриманих результатів констатувального етапу ……35

2.4. Формувальний експеримент із розвитку емоційної зрілості підлітків……..45

2.5. Аналіз і узагальнення результатів експерименту ……...62

Висновки до другого розділу ……68

ВИСНОВКИ ……...70

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……...73

ДОДАТКИ ……...79

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах соціальної нестабільності та інтенсивних психологічних навантажень особлива увага приділяється розвитку емоційної зрілості підлітків як ключового чинника їхньої адаптації та самореалізації. Емоційна зрілість виступає важливим показником психологічного розвитку, здатності керувати власними емоціями, адекватно реагувати на соціальні ситуації та встановлювати ефективні міжособистісні контакти.

Саме підлітковий вік є важливим періодом розвитку особистості, коли формуються механізми саморегуляції, самоідентичності та здатності до соціальної взаємодії. Емоційна сфера підлітків характеризується високою чутливістю до зовнішніх впливів, емоційною лабільністю, інтенсивністю переживань, потребою у самовираженні та одночасною нестабільністю регуляції емоційних реакцій.

Значний вплив на формування емоційної сфери підлітків мають сімейні умови, насамперед стилі виховання. Саме сім'я виступає основним середовищем соціалізації, де підліток отримує досвід емоційних взаємодій, формує уявлення про норми поведінки, способи регуляції власних емоцій і реагування на емоції інших людей. Від характеру взаємодії батьків із дитиною-підлітком залежить розвиток її емоційної зрілості, здатність до саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та вміння будувати ефективні соціальні взаємини.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах війни, коли підлітки піддаються додатковим стресогенним чинникам, що підсилюють емоційні переживання та можуть впливати на процеси їхньої емоційної зрілості. У таких умовах роль сімейного виховання стає критично важливою: саме батьківська підтримка, стиль взаємодії та особливості емоційного середовища в родині можуть пом'якшувати негативні психологічні наслідки зовнішніх потрясінь.

Класифікацію та особливості батьківських стилів виховання досліджували Н. Берегова, К. Бондар, А. Варга, А. Дмитренко, Н. Зобенько, І. Кошлань,

О. Лапчик, Л. Лохвицька, Г. Райко, О. Решетнікова, І. Середа, Г. Федоришин та інші, які розглядали сімейний стиль виховання як комплекс взаємопов'язаних стратегій, цінностей, норм і методів, що визначають характер взаємодії батьків з дитиною, впливають на її поведінку, розвиток особистості та емоційну сферу.

Особливості емоційної сфери підлітків, особливості та закономірності її розвитку вивчали О. Абрамович, В. Афанасенко, Н. Буркало, О. Вовченко, Є. Іванова, Т. Кириленко, І. Кочергіна, О. Лазорко, А. Макарова, Т. Палько та інші, які підкреслювали значення соціального середовища, вікових психологічних змін та індивідуальних особливостей у формуванні здатності до усвідомлення, регуляції і вираження емоцій, розвитку емоційної самосвідомості, емпатії та адаптивних соціальних навичок.

Незважаючи на те, що проблема розвитку емоційної зрілості підлітків досліджується науковцями вже багато років, вона й сьогодні залишається однією з актуальних і складних психолого-педагогічних проблем, оскільки не в повній мірі вивчено особливості впливу стилів сімейного виховання на формування емоційної сфери підлітків.

Актуальність та недостатня розробленість обраної проблеми, її теоретична і практична значущість зумовили вибір теми дослідження: **«Вплив стилів сімейного виховання на емоційну зрілість підлітків».**

Об'єкт дослідження – емоційна зрілість підлітків.

Предмет дослідження – вплив стилів сімейного виховання на формування емоційної зрілості підлітків.

Мета дослідження – теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити вплив стилів сімейного виховання на емоційну зрілість підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо емоційної зрілості підлітків та стилів сімейного виховання.

2. Дослідити емоційний розвиток підлітків.

3. Дослідити вплив стилів сімейного виховання на емоційний розвиток і соціальну поведінку підлітків.

4. Обгрунтувати основні шляхи розвитку емоційної зрілості підлітків.

5. Проаналізувати результати експериментального дослідження.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс методів:

– *теоретичні*: – аналіз літератури з психології для визначення теоретичних засад наукового пошуку і стану дослідженості проблеми; метод дидактичного моделювання для розробки технологій розвитку емоційної зрілості залежно від стилю виховання, а також систематизацію та узагальнення наукових даних;

– *емпіричні*: спостереження, тест Холла, методика SREIT, методика «Емоційна ідентифікація», методика «Дитячо-батьківські відносини підлітків»;

– *статистичні*: кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для формування ефективних стратегій розвитку емоційної зрілості підлітків залежно від стилю сімейного виховання. Запропоновані рекомендації та вправи можуть бути застосовані у практиці психологів, соціальних працівників, у центрах психологічної підтримки, а також у процесі післядипломної підготовки та перепідготовки педагогічних кадрів, психологів і соціальних працівників для підвищення компетентності у роботі з підлітками в умовах соціальної та емоційної нестабільності.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні сутності та структурних особливостей емоційної зрілості підлітків, визначенні впливу різних стилів сімейного виховання на її формування, а також у виділенні конкретних психологічних механізмів та шляхів стимулювання розвитку емоційної зрілості.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок, із них 71 сторінка основного тексту.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічна сутність поняття «емоційна зрілість» та її структура

Емоційна зрілість особистості є ключовою характеристикою її психічного розвитку, що визначає здатність усвідомлено переживати власні емоції, регулювати їх і використовувати для досягнення особистісних і соціальних цілей. Вона виступає як внутрішній механізм саморегуляції, який дозволяє адекватно реагувати на різні життєві ситуації, контролювати імпульсивні реакції та знаходити оптимальні способи вирішення проблем.

Емоційна зрілість формує основу для розвитку самосвідомості, емпатії та соціальної компетентності, допомагаючи встановлювати гармонійні стосунки з оточенням, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та приймати усвідомлені рішення, що враховують як власні потреби, так і інтереси інших. Крім того, вона визначає рівень психологічної стійкості, здатність справлятися зі стресом та адаптуватися до змінних умов соціального середовища, що є важливим фактором особистісного розвитку та формування зрілої, відповідальної особистості [8, с. 34].

Для того, щоб докладніше розглянути аналіз поняття «емоційної зрілості» як наукової категорії, перш за все необхідно розглянути наукову інтерпретацію поняття «емоції».

У психологічній науці емоції трактуються як особливий вид психічних процесів або станів, що проявляються у переживанні людиною значущих життєвих подій, явищ чи ситуацій та супроводжують будь-яку активність людини [12, с. 151]. Етимологія слова «емоція» походить від лат. *emovere* – «зрушувати», «зворушувати», що підкреслює активізуючу природу емоційного реагування [62, с. 266].

Психологічний словник визначає емоції як «психічне відображення у формі безпосереднього переживання життєвого сенсу явищ і ситуацій, обумовлене ставленням суб'єкта до їх об'єктивних властивостей» [67, с. 67].

Аналіз наукових праць А. Дубяги дозволяє стверджувати, що дослідниця трактує емоції як «реакції людини на дію внутрішніх і зовнішніх подразників, що мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення та охоплюють усі види чутливості й переживань. Завдяки емоціям люди не лише відчувають, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її» [16, с. 27].

О. Лазуренко визначає емоції як особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що реалізуються у формі безпосередніх переживань, відчуттів та ставлення людини до світу і оточуючих. До цього класу належать настрій, почуття, афекти та стреси – «чисті» емоції, які інтегровані у всі психічні процеси та стани людини, формуючи підґрунтя для розвитку інтересів, мотивів і потреб [29, с. 42].

У своїх наукових працях М. Шпак підкреслює адаптивну функцію емоцій, визначаючи їх як зафіксовані тілесні реакції, що відповідають базовим біологічним процесам. Емоції у житті підлітка – це короткочасні, ситуативні переживання, пов'язані зі ставленням до конкретних подій, дій або результатів діяльності. Вік, досвід і соціальне середовище сприяють диференціації емоцій та почуттів підлітків за змістом, глибиною, повнотою та формами прояву [59, с. 125].

Тобто, можемо зауважити, що під емоційною сферою особистості науковці розуміють комплексну систему, до якої входять емоції, емоційний тонус, стійкі емоційні властивості та міжособистісні відносини. Вона включає різноманітні форми переживань: емоції, почуття, настрої, стресові стани тощо. Саме розвиток цих компонентів визначає рівень емоційної зрілості підлітка, що є передумовою його соціальної адаптації, здатності до самоконтролю та ефективної взаємодії з оточенням.

М. Заброцький визначає емоційну зрілість як здатність особистості усвідомлено переживати свої емоції, керувати ними і застосовувати їх для досягнення особистісних і соціальних цілей. Він вважає, що емоційна зрілість сприяє формуванню цілісної особистості та ефективної соціальної адаптації [17, с. 33].

У своїх наукових працях Т. Кириленко розглядає емоційну зрілість як рівень розвитку емоційної сфери, що забезпечує адаптивне реагування на життєві ситуації та адекватне вираження почуттів у взаємодії з людьми [20, с. 66].

Науковець В. Кузьменко трактує емоційну зрілість як інтегративну якість, що поєднує емоційний контроль, самосвідомість та здатність до емпатії, що формує основу для соціальної компетентності підлітка [27, с. 228]. За його словами емоційно зріла особистість здатна гармонійно взаємодіяти з оточенням і приймати усвідомлені рішення, враховуючи власні та чужі емоції [27, с. 229].

Вбачаємо за необхідне розглянути основні структурні складові емоційної зрілості особистості, які взаємопов’язані між собою та впливають одна на одну:

1. Рефлексія емоцій як структурний компонент емоційної зрілості.

Рефлексія емоцій визначається як здатність усвідомлювати і розуміти власні емоції та причини їх виникнення [30, с. 52]. Емоційно зріла особистість є чутливою до власних емоцій і здатною розпізнавати їхній зміст та інтенсивність. Рефлексія включає вміння називати емоції, які переживає людина в даний момент або відчувала раніше, а також передбачати ситуації, що можуть їх викликати. Важливою складовою рефлексії є усвідомлення себе як суб’єкта переживання і здатність аналізувати власні емоції, включаючи тілесні відчуття.

В. Афанасенко підкреслює, що повноцінно функціонуюча особистість відкрита до власного емоційного досвіду і рухається до усвідомлення себе та свого внутрішнього світу. Вона вважає усвідомлення почуттів фундаментом життя і ключем до внутрішнього самопізнання [4, с. 255].

2. Емоційна саморегуляція як структурний компонент емоційної зрілості.

Емоційна саморегуляція – це здатність контролювати свої емоції відповідно до конкретної ситуації та соціальних норм, керувати їх проявами та

трансформувати деструктивні емоції у конструктивні [54, с. 106]. Вона передбачає вміння стримувати імпульсивні реакції, стабілізувати психоемоційний стан у стресових умовах, концентрувати увагу на завданні та ефективно взаємодіяти з оточенням. Емоційно зріла особистість здатна керувати інтенсивністю власних переживань, перетворюючи негативні емоції на джерело мотивації, творчості або підтримки міжособистісних відносин. Саморегуляція забезпечує баланс між внутрішніми переживаннями і зовнішньою поведінкою, що є ключовим чинником соціальної адаптації та психологічного здоров'я.

3. Емпатія як структурний компонент емоційної зрілості.

Емпатія – це здатність усвідомлювати та відчувати емоції інших людей, розуміти їхні переживання та стан [2, с. 271]. Вона передбачає вміння співчувати, адекватно реагувати на емоційний стан іншої особи, враховуючи соціальний контекст. Емоційно зріла особистість здатна налагоджувати гармонійні взаємини, будувати довіру та ефективну комунікацію, проявляючи підтримку і взаємопоміч. Розвинена емпатія формує моральну чутливість, здатність до співпраці та глибокого розуміння соціальних взаємодій, що є важливим для інтеграції в групу та побудови стабільних міжособистісних відносин.

4. Емоційна експресивність як структурний компонент емоційної зрілості.

Емоційна експресивність – це здатність адекватно та виразно проявляти свої почуття через міміку, жести, інтонацію, поведінку або творчі прояви [13, с. 43]. Вона виконує функцію комунікативного індикатора внутрішнього стану та сприяє встановленню відкритих і щирих відносин з іншими людьми. Емоційно зріла особистість володіє помірною експресивністю, яка дозволяє передавати власні емоції, водночас не перевантажуючи оточення, уникати конфліктів і підтримувати ефективну комунікацію. Адекватна експресивність сприяє розумінню власних переживань та створює основу для емоційної взаємодії в соціальному середовищі.

5. Прийняття власних емоцій як структурний компонент емоційної зрілості.

Прийняття власних емоцій – це здатність спокійно сприймати свої переживання без осуду чи придушення [11, с. 44]. Така здатність включає розуміння того, що будь-які емоції, навіть негативні, є природними і виконують важливу функцію в психічному житті людини. Емоційно зріла особистість усвідомлює свої емоції, приймає їх і використовує як джерело інформації для прийняття рішень, саморозвитку та адаптації до соціального середовища. Прийняття емоцій сприяє формуванню внутрішньої гармонії, психологічної стійкості та здатності ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем.

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що емоційна зрілість трактується здебільшого як здатність усвідомлено переживати власні емоції, керувати ними та використовувати їх для саморозвитку і соціальної адаптації. Основними компонентами структури емоційної зрілості є: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність та прийняття власних емоцій. Емоційно зріла особистість здатна усвідомлювати свої почуття, адекватно реагувати на емоційні прояви оточуючих, контролювати власні емоції, підтримувати гармонійні стосунки та приймати усвідомлені рішення, що враховують як власні потреби, так і інтереси інших людей. Вона демонструє психологічну стійкість, здатність до саморегуляції та ефективної адаптації до змінних соціальних умов.

1.2. Вікові особливості становлення емоційної сфери підлітка

Емоційна сфера підлітка – це сукупність психічних процесів, що забезпечують виникнення, переживання та регуляцію емоційних станів [13, с. 44]. Вона є важливою складовою розвитку особистості, оскільки відображає взаємодію біологічних, психологічних і соціальних факторів. Емоції виступають своєрідним барометром внутрішнього стану підлітка, допомагаючи йому адаптуватися до змінного середовища та соціальних вимог.

Підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами в емоційній сфері, що впливають на поведінку, навчання та соціальні взаємодії. Підлітковий вік

відзначається як час значних психологічних трансформацій, коли формуються базові механізми емоційного реагування, самоконтролю та соціальної взаємодії.

У підлітків спостерігається підвищена емоційна чутливість. Підлітки відзначаються особливою інтенсивністю емоційних переживань. Навіть незначні життєві події можуть спричиняти сильні емоційні реакції, такі як радість, тривога, гнів або страх. Підвищена чутливість також впливає на міжособистісні стосунки, оскільки підлітки можуть надмірно реагувати на дружні чи сімейні зауваження, формуючи таким чином як позитивні, так і конфліктні взаємини. Підвищена чутливість сприяє тому, що підлітки глибше проживають свої емоції і часто демонструють їх зовні через поведінку: вони можуть раптово сміятися або плакати, гостро реагувати на слова чи дії оточення, проявляти нервозність, дратівливість або прагнення уникнути неприємних ситуацій [1, с. 33].

Крім того, емоційна сфера підлітків характеризується емоційною нестабільністю. Вона проявляється у частих і різких змінах настрою, коли стан ейфорії, радості або захоплення може швидко змінюватися сумом, тривогою, роздратуванням чи навіть гнівом. Емоційна нестабільність відображає невідповідність між швидким розвитком когнітивних і соціальних навичок та ще незрілою системою емоційного контролю.

Дослідниця О. Вовченко наголошує, що емоційна нестабільність проявляється в підлітків не лише внутрішньо – у переживаннях та коливаннях настрою, а й зовнішньо, через їх поведінку. Наприклад, підліток може раптово розсердитися через дрібницю, конфліктувати з батьками або друзями, реагувати надмірно емоційно на зауваження дорослого чи однолітка. У моменти ейфорії він може бути гіперактивним, надмірно жвавим, голосним, проявляти схильність до ризикованих дій. У стані пригніченості чи тривоги підлітки часто замкнуті в собі, уникають контакту з оточенням, можуть демонструвати плаксивість, дратівливість або агресію [11, с. 44].

Крім того, емоційна нестабільність проявляється у схильності до імпульсивних рішень: підліток може швидко реагувати на конфлікт, приймати необдумані рішення щодо навчання або соціальних взаємодій, спонтанно

змінювати плани, відмовлятися від попередніх домовленостей. Імпульсивність підлітків часто сприймається оточенням як нестабільність характеру, проте вона є природною фазою розвитку та навчання управлінню власними емоціями. Важливо зазначити, що такі прояви є природною частиною розвитку емоційної сфери та поступового формування емоційної саморегуляції.

Підлітки прагнуть активно демонструвати свою індивідуальність і самобутність через емоції. Вони шукають способи показати власні переживання, використовують для цього вербальні та невербальні засоби. Прояви емоцій підлітка часто набувають драматизованого та експресивного характеру. Емоції стають для них засобом комунікації з оточенням, способом висловити власні переконання, страхи чи радощі, що сприяє соціалізації та самопізнанню. Інтенсивні реакції на дрібні події, театралізація гніву або радості, перебільшення власних почуттів – частина прояву емоційної сфери у підлітка. Такі прояви допомагають підлітку привернути увагу оточення, встановити соціальні межі та підтвердити свою значущість у групі [23, с. 22].

Підлітки особливо гостро реагують на оцінку своїх дій з боку ровесників, батьків і педагогів. Вони відчувають емоційний вплив будь-якої критики або похвали, що відбивається на їхній поведінці. Наприклад, похвала може стимулювати активність, підвищувати впевненість у собі та бажання брати на себе нові завдання. Негативна оцінка або відторгнення може призвести до замкненості, дратівливості, уникання соціальних контактів або проявів протесту. Чутливість до соціальної оцінки допомагає підліткам коригувати поведінку відповідно до норм групи, одночасно формуючи самооцінку та емоційну саморегуляцію.

У своїх наукових працях І. Кочергіна зауважує, що у підлітковому віці виникають складні емоції, пов’язані з усвідомленням себе та своїх дій, такі як гордість, сором, вина або самоспівчуття. Підлітки починають аналізувати, чому вони відчувають певні емоції, які наслідки можуть мати їхні дії, і як ці почуття впливають на взаємини з іншими. Такий процес сприяє розвитку самоконтролю і здатності адаптуватися до соціальних норм. Прояви рефлексивних емоцій

можна спостерігати, коли підліток робить висновки з помилок, шукає способи виправити ситуацію, реагує на похвалу чи критику більш усвідомлено, ніж у ранньому віці [25, с. 54].

Підлітки часто приймають рішення під впливом миттєвих емоцій, не зважаючи на наслідки. Імпульсивність може проявлятися у словесних або фізичних конфліктах, ризикових вчинках, спонтанних змінах планів, надмірній активності або емоційних спалахах. Наприклад, підліток може різко посваритися з другом через дрібницю, без попереднього обдумування конфліктної ситуації, або піддатися спокусі здійснити небезпечну дію. Зазначені прояви є результатом поєднання високої емоційної збудливості та недостатньо сформованих механізмів самоконтролю, і водночас вони створюють можливості для навчання навичкам емоційного регулювання [34, с. 108].

Варто відзначити, що основними чинниками, які впливають на емоційну сферу підлітків, є біологічні, психологічні та соціальні фактори. Біологічні чинники включають фізіологічні зміни підліткового віку, гормональну перебудову, особливості нервової системи та рівень емоційної збудливості. Психологічні фактори охоплюють індивідуальні особливості особистості, когнітивний розвиток, здатність до самоконтролю та рівень емоційної рефлексії. Соціальні чинники передбачають вплив сім'ї, однолітків, педагогів, соціальних норм і культурних цінностей, а також взаємодію підлітка в різних соціальних середовищах. Вважаємо, що зазначені фактори взаємодіють між собою, визначаючи інтенсивність, характер і стабільність емоційних проявів підлітка, а також формування його навичок саморегуляції та соціальної адаптації.

Таким чином, емоційна сфера підлітка характеризується високою чутливістю до подій та емоційних впливів оточення, емоційною нестабільністю та різкими коливаннями настрою, а також інтенсивністю переживань, що часто проявляється через поведінку. Підлітки демонструють імпульсивність і спонтанність у прийнятті рішень, прагнуть самовираження та демонстрації власної індивідуальності. У їхній емоційній сфері присутні рефлексивні почуття,

такі як гордість, сором, вина та самоспівчуття, а оцінка дій з боку оточення значно впливає на їхній емоційний стан і поведінку.

1.3. Психологічна характеристика стилів сімейного виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний, індиферентний тощо)

У контексті вивчення емоційної зрілості підлітків важливим є аналіз тих соціально-психологічних умов, у яких відбувається їхнє становлення. Одним із провідних чинників, що визначають особливості емоційного розвитку, є стиль сімейного виховання, який задає загальний тон взаємодії між батьками й дітьми. Поєднання способів спілкування з дитиною, застосування певних методів і прийомів виховання, суворість батьківського контролю і наявність або відсутність емоційної підтримки в родині, створюють стиль сімейного (батьківського) виховання.

Науковцями та дослідниками стиль (тип) сімейного виховання визначено як спосіб взаємодії батьків та дітей, що характеризується застосуванням певних засобів і методів виховного впливу, виражається у особливій манері вербального та невербального спілкування [26, с. 43].

С. Сачко зазначає, що тип сімейного виховання визначається способами, якими батьки взаємодіють зі своїми дітьми, встановлюють правила, навчають цінностям та допомагають їм розвиватися [49, с. 167].

Більшість типологій сімей розглядаються у психології з погляду наявності певного дефекту. Наприклад, відхилення у складі сім'ї, порушення сімейних взаємин, деструктивний стиль виховання, дитячо-батьківські стосунки тощо. Тобто в наявних на сьогоднішній день типологіях авторами береться за основу відхилення від середньостатистичних норм.

Існує значна кількість узагальнених і більш деталізованих класифікацій стилів батьківського виховання, які ґрунтуються на особливостях внутрішньосімейної взаємодії та характері міжособистісних стосунків. Вони відображають ставлення батьків до особистості дитини, специфіку її мислення й

поведінки, способи застосування покарань і заохочень, а також підходи до формування моральних норм, цінностей та ставлення до інших людей і навколишнього світу.

Науковці та дослідники неодноразово зверталися до виокремлення та визначення основних стилів батьківського виховання. Проте, не існує єдиної класифікації щодо батьківських стилів виховання. Підхід до класифікації може змінюватися в залежності від того, які аспекти виховання вважаються найбільш суттєвими для конкретного дослідження або контексту.

Наприклад, одні з класифікацій можуть базуватися на рівні емоційної підтримки та контролю, розділяючи стилі на авторитарний, демократичний, поблажливий тощо. Інші класифікації можуть акцентувати увагу на відношенні батьків до встановлення правил, навчанні самостійності та розвитку емоційного інтелекту дітей. Уся різноманітність класифікацій відображає складність та багатогранність батьківського виховання, яка залежить від культурних, соціальних, економічних та інших чинників. Крім того, важливо розуміти, що виховання в сім'ї є динамічним процесом, і стиль виховання може змінюватися в залежності від обставин та потреб дітей і батьків у різний час.

Здебільшого стилі виховання в сім’ї психологами та соціологами поділяються на:

– демократичний;

– авторитарний;

– ліберальний (поблажливий);

– індиферентний (байдужий) [49, с. 168].

Демократичний стиль батьківського виховання характеризується наявністю сприятливого мікроклімату в сім’ї, теплих й довірливих стосунків між батьками і дитиною, взаємною повагою і підтримкою, сприйняттям дитини як окремої особистості з урахуванням її поглядів, почуттів, думок і потреб. Тобто, батьки тут дотримуються демократичних принципів виховання, вони не використовують фізичних покарань та принижень, втримуються від агресивних дій і неповаги до дитини. Натомість впроваджують методи розумних вимог і

логічних аргументацій, сприяючи зростанню дитини в умовах поваги та підтримки [53, с. 43].

Батьки встановлюють правила в сім’ї, які базуються на їхньому авторитеті, як особистостей, старших товаришів і вихователів, враховуючи при цьому думки і погляди дітей. У сім’ях із демократичним стилем виховання у дітей формується старанність, відповідальність, впевненість в собі, необхідні соціальні навички. Вони навчаються приймати власні рішення, виражати власні думки та почуття, але при цьому також розуміють важливість співпраці та турботи про інших. Діти, які виростають у демократичному середовищі, зазвичай розвивають високий рівень самооцінки та відчуття впевненості в собі, оскільки вони мають можливість вільно виражати себе та бути чутими. Крім того, у дітей, що виховуються за демократичними принципами, формується вміння домовлятися, розв'язувати конфлікти мирним шляхом та розуміти важливість взаєморозуміння та толерантності [61, с. 94].

Авторитарний стиль виховання. У сім'ях з авторитарним стилем виховання з боку батьків домінують такі методи як примус, вимога та суворий контроль. При цьому батьки одноосібно без участі дитини приймають рішення, не сумніваючись у своїй правоті. Тобто, такому стилю батьківського виховання притаманний надмірний контроль за життям дитини, зокрема її діяльністю, поглядами та почуттями.

У сім’ях, де домінує авторитарний стиль виховання, батьки вибудовують взаємодію на основі повної та безумовної влади. Такий підхід характеризується жорсткою регламентацією поведінки дитини, високим рівнем вимог, численними заборонами та суворими покараннями, включно з фізичними. Вербальна комунікація в подібних родинах, як правило, суттєво обмежена: батьки самостійно ухвалюють усі рішення, тоді як від дітей очікують абсолютної покори та беззаперечного виконання вказівок [9, с. 142].

Науковець С. Сачко, аналізуючи особливості авторитарного стилю виховання, виділяє такі показники, як вторгнення батьків у особистий простір дитини, придушення силою. Батьки, які дотримуються цього стилю виховання,

на думку науковця, часто не цікавляться і не визнають думку дитини, воліючи все вирішувати за дитину. Подібна тактика поведінки батьків стикається з дитячом протестом, вираженим в агресії, грубості та «некерованості» [49, с. 168].

Ліберальний (поблажливий) стиль виховання характеризується відстороненістю та байдужістю у взаєминах батьків та дітей. І. Середа так описує даний стиль виховання: «...тут присутня тактика невтручання, що є, по суті, байдужістю і незацікавленістю проблемами дітей» [50, с. 160].

У сім'ях із ліберальним стилем виховання діти отримують повну свободу і самостійність у вчинках, рішеннях, набутті досвіду. Батьки тут ставлять себе на рівень дітей, таким чином, знівельовується батьківський авторитет, право на лідерство. Батьки із таких сімей здебільшого не можуть надати дитині практичної допомоги і підтримки в різних життєвих ситуаціях, викликаючи у них почуття тривожності та незахищеності.

О. Васильченко при вивченні ліберального стилю виховання також звертає увагу на відсутність участі батьків у вихованні та навчанні дітей, низький контроль поведінки дітей. Наслідком байдужості батьків у житті дитини, на думку дослідниці, стає надмірна свобода останніх без особливого керівництва та обмежень з боку батьків. Це призводить до дитячої вседозволеності, розбещеності та безвідповідальності [10, с. 623].

Індиферентний (байдужий) стиль батьківського виховання характеризується відчуженістю між дітьми і батьками. Батьки проявляють замкненість у спілкуванні з дітьми, емоційну холодність та байдужість. Вони, як правило, не беруть активної участі у вихованні, не встановлюють правил, меж, системи контролю, не використовують ані покарань, ані заохочень. Також вони не забезпечують дитині ні моральної, ні практичної підтримки. Зосереджені на власних труднощах, індиферентні батьки часто ігнорують потреби та інтереси дитини, можуть звинувачувати її у власних проблемах, виявляти приховану чи відкриту ворожість та зневажливе ставлення.

У психологічних дослідженнях також подаються ширші класифікації стилів сімейного виховання. Одна з них на основі класичного поділу

(представленого вище) деталізує стилі виховання, виділяючи наступні: співчутливий, розважливий, змагальний, попереджувальний (гіперопіка), контролюючий, нестійкий (хаотичний), гармонійний.

Співчутливий стиль виховання характерний для врівноважених, спокійних і мудрих батьків, які слугують для дитини прикладом моральності, відповідальності та працелюбності. Формування такого стилю зазвичай пов’язане з певними труднощами в житті родини: недостатнім матеріальним забезпеченням, несприятливими побутовими умовами, нестачею емоційної близькості між членами сім’ї або відсутністю одного з батьків. У таких сім’ях дитина змалку залишається без належного нагляду. Батьки вкрай рідко демонструють свою любов дитині та ніколи не використовують покарань та заохочень. Такі батьки стараються завжди захистити дитину від психологічних потрясінь та перенавантажень та не проявляють надмірної уваги до дітей [13, с. 46].

Розважливий стиль батьківського виховання характеризується теплою атмосферою в сім’ї і добрими взаєминами. Батьки багато часу приділяють спілкуванню із дітьми, розповідаючи багато повчальних історій, пропонуючи багато нової інформації для роздумів, обговорюючи та аналізуючи сюжетні проблеми та життєві ситуації. У таких сім’ях батьки дають дитині повну свободу дій для отримання власного життєвого досвіду, але спостерігають, щоб їх вчинки не виходили за межі моральності. Батьки завжди залучають дітей до розв'язання сімейних проблем і вирішення різних питань та завжди серйозно вислуховують пропозиції і думки власних дітей. Покарання в таких сім’ях відсутні, що підтримує атмосферу довіри й взаємоповаги, адже дорослі визнають цінність особистості дитини та очікують аналогічного ставлення від неї. У такому середовищі зазвичай виростають відповідальні, товариські, стримані та впевнені у собі особистості з високим рівнем морального розвитку [22, с. 95].

Змагальний стиль батьківського виховання характеризується батьками-егоїстами, які використовують дітей, щоб виділитися, похвалитися. У таких сім’ях батьки не виховують духовність та моральні якості дітей. Вони націлені

здебільшого на вимаганні у дітей випробувати себе в різних видах діяльності (творчої, фізичної, інтелектуальної) для того, щоб продемонструвати талановитість та унікальність своїх дітей перед іншими. Батьки стимулюють дітей до постійного змагання з іншими для прояву власної першості та вищості. Батьки намагаються завжди вихвалятися досягненнями своїх дітей, навіть якщо вони вкрай поверхневі. За свої успіхи діти із таких сімей отримують безмірну похвалу і матеріальні заохочення. Але найменші поразки чи невдачі дітей призводять до гострої критики та невдоволення зі сторони батьків, викликаючи у них депресію, агресію та апатію.

Попереджувальний стиль виховання, або гіперопіка, проявляється в переконанні батьків, що саме вони найкраще знають, що потрібно їхній дитині. Через це дорослі намагаються постійно перебувати поруч і брати на себе вирішення будь-яких ситуацій. У таких родинах батьки сумніваються в здатності дитини діяти самостійно, тому надмірно опікуються нею, постійно тривожаться за її безпеку та здоров'я. Вони часто демонструють надмірну любов і турботу, водночас обмежуючи рухову активність, фізичну самостійність та ініціативність дитини. Батьки дуже опікуються дитиною, задовольняють усі примхи та бажання, спонукаючи цим до капризності. Батьки не враховують потреб, бажань, інтересів та нахилів дітей, вважаючи свою думку єдиною вірною [42, с. 235].

Контролюючий стиль батьківського виховання характеризується суворою регламентацією дій і обмеженням особистого простору та свободи дитини. Батьки все самі вирішують за дитину, а саме розпорядок дня, вибір друзів, стиль одягу, хобі та інше. Батьки практично ніколи не хвалять та не підтримують дітей. Часто проявляють різні види покарання (фізичні, моральні), підвищують голос, обмежують свободу дій, позбавляють матеріальних благ [51, с. 141].

Нестійкий (хаотичний) стиль виховання виявляється у відсутності послідовних виховних принципів і чітко визначених правил. У таких родинах батьки не встановлюють конкретних вимог до поведінки дитини, адже самі не мають усталеної позиції або ж між ними існують суперечності щодо методів і засобів виховання. Непослідовність та непередбачуваність батьківських реакцій,

зауважень і рішень створюють у дітей емоційний дискомфорт, посилюють тривожність і формують нагальну потребу в стабільності та впорядкованості взаємин.

Гармонійний стиль батьківського виховання вміщує у себе всі хороші риси і якості інших стилів виховання. У таких сім'ях дружня атмосфера, взаєморозуміння, взаємоповага і поміркована любов. Батьки чітко розуміють мету виховання, його впливу на дітей, дотримуються обраних принципів та позицій і не впадають у крайнощі. Їх вчинки та поведінка є вмотивованими та усвідомленими, те ж саме вимагається і від дітей. Велику роль у таких сім'ях відведено духовному та моральному вихованні дітей, заохоченні їх до інтелектуального розвитку. У сім'ях із гармонійним стилем виховання дотримуються сімейних традицій, поважають та примножують їх [5, с. 95].

Співчутливий стиль виховання, який притаманний спокійним і розсудливим батькам, які виступають для дитини еталоном моральності та працьовитості сприяє вихованню у дітей чуйності, ввічливості, врівноваженості у різних життєвих ситуаціях. Такий стиль виховання сприяє розвитку у дітей працьовитості, наполегливості у досягненні поставленої мети. У таких дітей розсудливість переважає над емоційністю. Але якщо діти таких сімей прискіпливо зосереджуються на проблемах сім'ї, вони стають безініціативними та пасивними членами суспільства.

Беззаперечно, сім'я набуває особливого значення у формуванні системи цінностей, завдяки яким дитина входить у систему соціальних зв'язків. Науковці розглядають сімейне виховання як систему впливів, що реалізуються через усталені поведінкові моделі батьків у процесі взаємодії з дитиною. Такі стереотипи спілкування виступають важливим чинником, який визначає особливості формування особистості в підлітковому віці. Формування і становлення особи підліткового віку, її соціалізації, емоційної стабільності напряму залежить від обраного батьками стилю виховання. Здійснюючи свідомий, мотивований вибір стилю виховання, батьки безпосередньо впливають на майбутнє своєї дитини.

Отже, здебільшого стилі виховання в сім'ї психологами та соціологами поділяються на демократичний, авторитарний, ліберальний (поблажливий), та індиферентний (байдужий). Також виокремлюють такі стилі батьківського виховання як співчутливий, розважливий, змагальний, попереджувальний (гіперопіка), контролюючий, нестійкий (хаотичний), гармонійний.

1.4. Вплив стилів сімейного виховання на емоційний розвиток і соціальну поведінку підлітків

Формування емоційної сфери та соціальної поведінки підлітків значною мірою визначається умовами сімейного виховання. Стиль взаємодії батьків із дітьми створює певний психологічний клімат, який може сприяти розвитку емоційної стабільності, адекватної самооцінки, саморегуляції та соціальних навичок або, навпаки, провокувати емоційні труднощі, тривожність, конфліктність і зниження адаптивних здібностей. Авторитарний, демократичний, ліберальний, індиферентний та інші стилі виховання по-різному впливають на здатність підлітків до співпереживання, самоконтролю, конструктивного вирішення конфліктів та інтеграції в соціальне середовище.

У підлітковому віці сімейні взаємини відіграють ключову роль у формуванні емоційного розвитку та соціальної поведінки. Цей період відзначається значними змінами в психіці, емоційній сфері та соціальних взаємодіях, і одним із головних чинників, що впливають на ці процеси, є стиль сімейного виховання, який обирають батьки. Взаємодія батьків із підлітком, рівень підтримки його самостійності та розвитку самооцінки безпосередньо визначає здатність підлітка ефективно адаптуватися до соціального середовища та формувати здорові міжособистісні стосунки [3, с. 10].

Науковець К. Бондар зазначає, що сімейне середовище є визначальним – які поведінкові моделі буде наслідувати дитина-підліток, на кого із батьків буде схожа поведінкою, з ким в неї будуть складатися довірливі стосунки, або навпаки, коди відсутня дисгармонія сімейного виховання, дитина буде мати

негативні риси: замкненість, невпевненість, тривожність, низьку самооцінку, не буде здатною приймати самостійних рішень, ригідна та внутрішньо конфліктна, особі раннього юнацького віку важко будувати взаємні відносини в соціумі [5, с. 96]. Тобто батьківський стиль виховання має значний вплив на емоційний розвиток і соціальну поведінку підлітків.

Д. Гузюк відзначає, що авторитарний стиль сімейного виховання, який поєднує високий рівень контролю та низьку емоційну підтримку, негативно впливає на емоційний розвиток і соціальну поведінку підлітків. Діти, виховані в авторитарних сім'ях, часто проявляють страх, замкнутість, тривожність, дратівливість і схильність до конфліктів, що ускладнює їх соціальну адаптацію та формування довірливих стосунків із ровесниками. При цьому хлопці більш емоційно реагують на заборони та суворі покарання, іноді проявляючи агресивність, тоді як дівчатка частіше стають залежними, пасивними і обмеженими у встановленні нових соціальних контактів [14, с. 19].

Підлітки, виховані в авторитарних сім'ях, часто мають обмежені можливості для встановлення та підтримки стосунків із ровесниками та іншими людьми. У них може спостерігатися недостатній розвиток соціальних навичок, таких як емпатія та здатність до співпереживання, що ускладнює адаптацію до соціального середовища. Авторитарний стиль виховання сприяє формуванню низької самооцінки, невпевненості у власних здібностях і високого рівня тривожності, що обмежує їхню спроможність ефективно взаємодіяти з іншими. Постійний контроль та завищені очікування батьків можуть провокувати стрес і напругу, що у підлітків проявляється через уникання соціальних ситуацій або розвиток агресивних стратегій поведінки.

Дослідниця Н. Зобенько зазначає, що підлітки, виховані в сім'ях із ліберальним стилем виховання, часто проявляють недостатню дисциплінованість і контроль над власною поведінкою, схильні піддаватися своїм слабкостям та проявляти імпульсивність. Такий стиль сприяє більшій свободі у спілкуванні та легшій адаптації до нового соціального середовища, але одночасно може провокувати агресивні або руйнівні прояви поведінки. Дослідження показують,

що у більшості випадків підлітки з надмірно поблажливих сімей проявляли риси вседозволеності та конфліктності, що негативно впливало на їх соціальну поведінку та взаємини з оточенням [18, с. 65].

У сім'ях із ліберальним (поблажливим) стилем виховання підлітки часто формують риси, спрямовані насамперед на власну вигоду, можуть проявляти нечесність і хвалькуватість, а також демонструвати байдужість до проблем оточуючих. Таке надмірно поблажливе ставлення батьків до дитини може сприяти відкритій конфронтації з суспільством та підвищувати ризик залучення підлітка до асоціальних або аморальних груп. Ліберальний стиль виховання впливає на розвиток соціальної поведінки та емоційної сфери, формуючи низьку здатність до співпереживання та відповідальності за власні вчинки.

Водночас відсутність суворого контролю з боку батьків у сім'ях із ліберальним стилем виховання створює умови для відкритого та вільного спілкування підлітків, вони можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, що позитивно впливає на розвиток їхньої емоційної сфери та здатності до емпатії. Ліберальний стиль сприяє розвитку креативності та самовираження, дозволяючи підліткам обирати власні інтереси та захоплення, що, у свою чергу, підтримує їх емоційний розвиток і формування соціальної компетентності в різних соціальних ситуаціях.

На думку В. Мацкевич, демократичний стиль виховання, що характеризується взаємною повагою, підтримкою та відкритістю до думок і емоцій підлітка, може мати значний позитивний вплив на його емоційний розвиток та соціальну поведінку. В результаті такого виховання підлітки засвоюють демократичні цінності, розуміють свої права та обов'язки, свободу і відповідальність, проявляють самостійність, доброзичливість, адаптивність, вони активні, впевнені в собі та емоційно стійкі [36, с. 188].

У сім'ях із демократичним стилем виховання підлітки формують високий баланс між самостійністю та співпрацею. Вони навчаються приймати власні рішення, висловлювати думки та почуття, при цьому усвідомлюючи важливість співпраці та турботи про інших. Підлітки, які виростають у такому середовищі,

зазвичай розвивають високу самооцінку та впевненість у собі, оскільки можуть вільно виражати себе і бути почутими. Крім того, у підлітків, вихованих у сім'ях із демократичним стилем, формується здатність домовлятися, вирішувати конфлікти мирним шляхом та цінувати взаєморозуміння і толерантність. Такі навички соціальної взаємодії сприяють успішній адаптації підлітків до різноманітних ситуацій у закладі освіти, серед друзів та в майбутньому в соціальному середовищі.

Цілком погоджуємося із Р. Яремко, що підлітки, яких надмірно опікають батьки, виростають егоїстичними, вони не мають умінь ладнати з іншими та їм важко інтегруватися в колектив. Вони є несамостійними, безпорадними, безвідповідальними та тривожними. Батьки надмірно контролюють їхнє життя, через що підлітки стають пасивними, безініціативними, стриманими у висловлюваннях та обмеженими в діях. Вони проявляють зверхність, перебільшення власної значущості та байдужість до сім'ї, оточуючих людей і соціального середовища [46, с. 51].

Підлітки, яких надмірно опікають батьки, можуть формувати емоційну залежність від них. Вони відчувають неспроможність приймати власні рішення та вирішувати проблеми самостійно, що ускладнює їхню здатність адаптуватися до самостійного життя. Надмірна опіка спричиняє недостатній розвиток навичок самостійності та відповідальності, що безпосередньо впливає на емоційний розвиток та соціальну поведінку підлітків.

Підлітки, виховані за неконтролюючим стилем батьківського впливу («безконтрольні»), ризикують потрапити під чужий негативний вплив, проте вони швидко знаходять друзів. Такі підлітки здатні самостійно вирішувати життєві проблеми та справлятися з негараздами. Проте інколи їхня поведінка може бути не цілком прийнятною для соціального оточення [55, с. 202].

Відсутність контролю та директивного впливу з боку батьків робить підлітків більш вразливими до негативного впливу ровесників або зовнішніх факторів, таких як небезпечні ситуації чи шкідливий вплив медіа, що

безпосередньо позначається на їхній соціальній поведінці та емоційному розвитку.

О. Юрчак вважає, що підлітки із сімей із контролюючим стилем виховання характеризуються надзвичайно низькою самооцінкою та високим рівнем тривожності, вони часто панічно бояться критики та реакції батьків. Страх перед осудом і постійним контролем може стримувати їхні ініціативи та самостійність. Такі підлітки зазвичай запальні, нетерплячі та безініціативні. Їхні можливості для спілкування з ровесниками обмежені, оскільки батьки постійно контролюють всі аспекти їхнього життя. І це може призвести до соціальної ізоляції та обмеження розвитку навичок взаємодії з оточуючими [60, с. 71].

Водночас підлітки з контролюючих сімей часто є надійними та відданими друзями, готовими підтримати, допомогти і захистити інших, адже саме цього їм бракує у взаємодії з батьками. Проте, через звичку покладатися на батьків у вирішенні всіх проблем, вони проявляють нетерплячість і безініціативність у власних завданнях, що обмежує розвиток умінь самостійно приймати рішення та нести відповідальність за свої дії.

Непослідовний, змішаний або нестійкий (хаотичний) стиль виховання, коли батьківські установки суперечливі та неузгоджені, негативно впливає на емоційний розвиток і соціальну поведінку підлітків. Через непередбачуваність реакцій батьків підлітки не можуть передбачити наслідки своїх дій, що позбавляє їх відчуття стабільності та безпеки у сімейному середовищі, викликає підвищену тривожність, недовіру до інших і ускладнює формування соціальних зв’язків. Хаотичний стиль виховання призводить до того, що підлітки стають невпевненими, імпульсивними та дезорієнтованими у спілкуванні з ровесниками. Підлітки із таких сімей важко пристосовуються до нових соціальних ситуацій, проявляють апатію та схильність до агресивної поведінки. Відсутність послідовних правил і стабільного підходу до виховання підвищує їхню невпевненість у вирішенні конфліктів та повсякденних проблем [13, с. 55].

Гармонійний стиль виховання найсприятливіше впливає на розвиток соціальних навичок і емоційної сфери підлітків. Такий стиль сприяє формуванню

збалансованої особистості. Підлітки ростуть розсудливими, чесними, надійними та вірними друзями, чуйними, толерантними та уважними до оточуючих. Вони контролюють власні висловлювання, проявляють відповідальність. Водночас, коли вони стикаються з несправедливістю, агресією або іншими негативними проявами соціального середовища, реагують емоційно, тривалий час обмірковують та переживають ситуацію.

О. Юрчак зазначає, що гармонійний стиль виховання сприяє розвитку емпатії та соціальної компетентності підлітків. Вони навчаються розуміти почуття й потреби інших, вирішувати конфлікти мирним шляхом і ефективно взаємодіяти з оточуючими. Такий стиль допомагає підліткам розвивати самостійність і відповідальність, приймати власні рішення, брати на себе відповідальність за свої дії та ділити обов'язки в сімейних справах [60, с. 71].

Аналіз усього вищезазначеного дозволяє констатувати, що підлітки, батьки яких проявляють негативні установки або демонструють авторитарний контроль, зазвичай замкнуті та боязливі. Вони не мають наочного прикладу конструктивного вирішення конфліктів та життєвих ситуацій. У взаємодії з іншими вони часто обирають одну з двох крайнощів: або підкоряються, що умовно приймають їх однолітки, або намагаються встановити власний «суворий режим» у колективі. Підлітки, виховані «на батьківському авторитеті», легше адаптуються до різних соціальних умов, впевнені в собі, мають розвинений самоконтроль і соціальні навички, добре вчаться та володіють високою самооцінкою. У підлітків, батьки яких демонструють негативні установки або відсутній контроль, виникають труднощі у вирішенні соціальних конфліктів, а ровесники сприймають їх умовно. Підлітки, виховання яких відбувається в умовах індиферентного ставлення, схильні підкорятися іншим та орієнтуються лише на власні інтереси, через що однолітки умовно приймають або ігнорують їх.

Для того, щоб підліток міг повноцінно розвиватися, у родині мають складатися сприятливі дитячо-батьківські взаємини. Підлітки, які ростуть в атмосфері любові та розуміння, мають менше проблем із психологічним

здоров’ям, легше навчаються та соціально адаптуються. Такі підлітки стають доброзичливими, легко знаходять друзів, є відкритими, а порушення дитячо-батьківських стосунків може призводити до розвитку психологічних проблем (агресивність, тривожність, брехливість) та комплексів, що негативно впливають на соціальні взаємодії.

Таким чином, емоційний розвиток та соціальна поведінка підлітка у великій мірі залежать від стилю сімейного виховання. Свідомий вибір батьками способу взаємодії з дитиною-підлітком визначає траєкторію її особистісного розвитку та соціальної адаптації.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що емоційна зрілість трактується здебільшого як здатність усвідомлено переживати власні емоції, керувати ними та використовувати їх для саморозвитку і соціальної адаптації. Основними компонентами структури емоційної зрілості є: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність та прийняття власних емоцій. Емоційно зріла особистість здатна усвідомлювати свої почуття, адекватно реагувати на емоційні прояви оточуючих, контролювати власні емоції, підтримувати гармонійні стосунки та приймати усвідомлені рішення, що враховують як власні потреби, так і інтереси інших людей.

Емоційна сфера підлітка характеризується високою чутливістю до подій та емоційних впливів оточення, емоційною нестабільністю та різкими коливаннями настрою, а також інтенсивністю переживань, що часто проявляється через поведінку. Підлітки демонструють імпульсивність і спонтанність у прийнятті рішень, одночасно прагнуть самовираження та демонстрації власної індивідуальності. У їхній емоційній сфері присутні рефлексивні почуття, такі як гордість, сором, вина та самоспівчуття, а оцінка дій з боку оточення значно впливає на їхній емоційний стан і поведінку.

Формування емоційної сфери та соціальної поведінки підлітків значною мірою визначається умовами сімейного виховання. Стилі виховання в сім'ї поділяються на демократичний, авторитарний, ліберальний (поблажливий), та індиферентний (байдужий). Також виокремлюють такі стилі батьківського виховання як співчутливий, розважливий, змагальний, попереджувальний (гіперопіка), контролюючий, нестійкий (хаотичний), гармонійний.

Підлітки з сімей, де переважають негативні установки або авторитарний контроль, часто виростають замкнутими, невпевненими та не мають прикладу конструктивної взаємодії. У спілкуванні вони схильні або підкорятися одноліткам, або намагатися домінувати. Натомість підлітки, виховані на основі батьківського авторитету, демонструють кращу адаптацію, упевненість, розвинений самоконтроль і соціальні навички. У дітей, чиї батьки проявляють індиферентність або недостатній контроль, виникають труднощі в розв'язанні конфліктів, вони або надмірно поступливі, або зосереджені лише на власних інтересах, що призводить до умовного прийняття їх однолітками. Беззаперечно, для того, щоб підліток міг повноцінно розвиватися, у родині мають складатися сприятливі дитячо-батьківські взаємини.

РОЗДІЛ 2.
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ ПІДЛІТКІВ

2.1. Мета, завдання, об’єкт, предмет і вибірка експериментального дослідження

Теоретичний огляд проблеми, зокрема визначення сутності «емоційна зрілість», визначення її основних структурних компонентів, розгляд вікових особливостей становлення емоційної сфери підлітка, психологічної характеристики стилів сімейного виховання (авторитарного, демократичного, ліберального, індиферентного тощо) та особливостей їхнього впливу на емоційний розвиток і соціальну поведінку підлітків зумовили необхідність проведення експериментального дослідження.

Метою дослідження було визначити вплив стилів сімейного виховання на формування емоційної зрілості підлітків.

Об’єктом дослідження є емоційна зрілість підлітків.

Предметом дослідження є вплив стилів сімейного виховання на емоційну зрілість підлітків.

Відповідно до мети, основними завданнями дослідження були:

– розробити критерії та показники емоційної зрілості підлітків;

– визначити психодіагностичні методики дослідження емоційної зрілості підлітків та стилів сімейного виховання;

– дослідити та проаналізувати результати констатувального етапу дослідження щодо особливостей емоційної зрілості підлітків та стилів сімейного виховання;

– встановити взаємозв’язок між стилями сімейного виховання та рівнем емоційної зрілості підлітків;

– розробити шляхи розвитку емоційної зрілості підлітків (формувальний етап);

– проаналізувати результати експериментального дослідження.

Дослідження охоплювало 60 підлітків віком 13–16 років: 30 хлопців і 30 дівчат, які представляли різні соціально-демографічні групи. Вибіркова сукупність формувалася за принципом випадкової вибірки, що дозволило досягти достатньої репрезентативності результатів. Усі підлітки виховувалися в повних сім’ях, де проживали разом із двома біологічними батьками або офіційними опікунами.

Дослідження проводилося поетапно:

Перший етап (констатувальний). На цьому етапі відбувалося:

– формування комплексу психодіагностичних методик, необхідних для визначення стилів сімейного виховання та рівня емоційної зрілості підлітків;

– організація процедури дослідження;

– збір даних;

– математична обробка та попередня інтерпретація результатів.

На даному етапі було підібрано оптимальний до мети та завдань дослідження комплекс психодіагностичних методик, що дозволяє всебічно оцінити особливості сімейного виховання та показники емоційної зрілості у підлітків. На цьому етапі був розроблений детальний план проведення дослідження, який включав часові рамки, алгоритм роботи з підлітками, визначення послідовності збору даних. Учасникам було надано чіткі інструкції щодо виконання завдань, роз’яснено мету та зміст дослідження, а також підкреслено, що всі результати використовуються виключно у наукових цілях. Підлітки виконували завдання у спокійній атмосфері, що сприяло отриманню достовірних даних.

Тобто, на цьому етапі було проведено анкетування підлітків, застосовано комплекс діагностичних методик, спрямованих на оцінку рівня емоційної зрілості, ступеня емоційної саморегуляції, особливостей емоційної реактивності підлітків та стилів батьківського виховання. Також було проведено статистичну обробку результатів та їх інтерпретацію. Визначено та охарактеризовано

сформованість емоційної сфери підлітків та визначено стилі сімейного виховання в опитаних.

Корекційний етап (формувальний) передбачав обґрунтування, добір та цілеспрямоване впровадження у роботу з підлітками різноманітних методів, засобів і прийомів, спрямованих на розвиток їхньої емоційної зрілості. На основі результатів констатувального етапу було визначено ключові емоційні труднощі та типові прояви незрілості в емоційній сфері, що дало можливість адаптувати програму формувального впливу відповідно до реальних потреб підлітків. У межах цього етапу було розроблено комплекс методів, засобів та прийомів, спрямованих на формування навичок розпізнавання й усвідомлення власних емоцій, розвиток уміння регулювати емоційні стани, підвищення рівня емпатії, самоконтролю та рефлексивності.

Контрольний етап мав на меті оцінити ефективність застосованих методів та прийомів роботи з підлітками для розвитку їхньої емоційної зрілості. Було проведено повторне діагностичне обстеження за тими ж методиками, що й на констатувальному етапі, що дозволило простежити зміни в рівні емоційної саморегуляції, усвідомленні власних емоцій та навичках соціальної взаємодії.

Статистична обробка отриманих даних дала змогу визначити, наскільки застосовані методи та прийоми сприяли підвищенню емоційної зрілості підлітків. На основі результатів зроблено висновки щодо ефективності різних підходів у формуванні емоційної зрілості та окреслено рекомендації для подальшої роботи з підлітками.

Отже, експериментальне дослідження передбачало три етапи: констатувальний, формувальний і контрольний. Метою дослідження було визначити вплив стилів сімейного виховання на формування емоційної зрілості підлітків. Відповідно до мети, основними завданнями дослідження було розробити критерії та показники емоційної зрілості підлітків; визначити психодіагностичні методики дослідження емоційної зрілості підлітків та стилів сімейного виховання; дослідити та проаналізувати результати констатувального етапу дослідження щодо особливостей емоційної зрілості підлітків та стилів

сімейного виховання; встановити взаємозв’язок між стилями сімейного виховання та рівнем емоційної зрілості підлітків; розробити шляхи розвитку емоційної зрілості підлітків (формувальний етап); проаналізувати результати експериментального дослідження.

2.2. Психодіагностичні методики та процедура дослідження

У процесі дослідження було вибрано ті методики, які, на нашу думку, ґрунтовно розкривають предмет дослідження (емоційну зрілість підлітків та стиль виховання в сім’ях):

– тест Холла, який був призначений для оцінки рівня емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самоконтролю, емпатії та розпізнавання емоцій у підлітків (Додаток А);

– методика SREIT для оцінки емоцій підлітків, регулювання емоціями, використання емоцій у різних соціальних контекстах (Додаток Б);

– методика «Емоційна ідентифікація» (Е. Ізотової), (Додаток В) для дослідження особливостей сприйняття та розуміння емоцій різних модальностей підлітками, рівня уявлень про емоції, особливості вербалізації емоційних проявів, рівень їх емоційного досвіду, обізнаністю із проявами емоціями;

– методика «Дитячо-батьківські відносини дітей підліткового віку» П. Трояновської з метою вивчення дитячо-батьківських відносин очима дітей (Додаток Г).

Першою методикою нашого дослідження був тест Холла (Додаток А), який призначений для оцінки рівня емоційної обізнаності підлітків, управління емоціями, самоконтролю, емпатії та розпізнавання емоцій, розуміння емоції особистості, рівня вмінь керувати емоціями та сприймати емоції інших людей.

В тесті було запропоновано висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти життя та різні емоції, які виникають під час різних ситуацій, їх вміння виражати та контролювати свої емоції. Підліткам потрібно

було на кожне висловлювання вибрати одну з відповідей, яка мала певну кількість балів (від -3 до +3).

Обробка й інтерпретація результатів:

– шкала «Емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25;

– шкала «Управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30;

– шкала «Самоконтроль емоцій» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22;

– шкала «Емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28;

– шкала «Розпізнавання емоцій» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Наступною методикою нашого дослідження була методика SREIT (Додаток Б). Опитувальник SREIT складався із 33 тверджень, які об'єднувалися в три шкали: оцінка та вираження емоцій, регулювання емоцій, використання емоцій при вирішенні проблем. Опитувальник характеризувався задовільними психометричними показниками (надійністю та валідністю).

Підлітки мали вказати, якою мірою кожен пункт стосується їх, використовуючи:

– 1 – категорично не згоден;

– 2 – не згоден;

– 3 – ні не згоден;

– 4 – згоден;

– 5 – повністю згоден.

Ще однією методикою нашого дослідження була методика «Емоційна ідентифікація» (Е. Ізотової), (Додаток В). Методика була спрямована на виявлення особливостей ідентифікації (сприйняття та розуміння) емоцій різних модальностей підлітками, рівня уявлень підлітків про емоції; особливості вербалізації емоційних проявів; рівень їх емоційного досвіду, обізнаністю із проявами емоціями. Підліткам демонструвалися зображення з різним емоційним виразом обличчя. Завданням було визначити їх настрій і назвати емоцію. Також треба було припустити, в яких ситуаціях, проявляються такі емоції.

Інтерпретація результатів за методикою:

– високий рівень – підліток правильно назвав всі емоційні стани, зміг (ла) пояснити у яких ситуаціях життя проявляються ці емоції і коли би він (вона) проявляла би такі емоції;

– середній рівень – підліток може прояснити половину емоцій, не може до кінця пояснити, в яких ситуаціях люди так себе поводять;

– низький рівень – підліток усвідомлює емоції, проте не може вербально прояснити, в яких ситуаціях люди так себе поводять.

Останньою методикою нашого дослідження була методика «Дитячо-батьківські відносини дітей підліткового віку» П. Трояновської з метою вивчення дитячо-батьківських відносин очима дітей (Додаток Г).

Методика спрямована на вивчення особливостей дитячо-батьківських відносин очима підлітків та дозволяє отримати уявлення про те, як житина-підліток сприймає поведінку матері й батька у повсякденних ситуаціях.

Підлітку пропонується поставити бал від 1 до 5 відповідно до частоти прояву описаної поведінки (1 – ніколи, 5 – завжди).

Пункти опитувальника охоплюють широке коло аспектів взаємодії: емоційна підтримка, розуміння та прийняття, рівень контролю та вимогливості, участь у спільних справах, конфліктність, послідовність поведінки, прояви любові, ворожості, довіри, ставлення до рішень, інтересів і потреб дитини.

Методика дозволяє оцінити структуру сімейної взаємодії, виявити зони психологічного комфорту або напруження, визначити емоційний клімат у взаєминах з батьками. Методика дозволила виявити стилі виховання: авторитарний, демократичний, ліберальний, індиферентний.

Отже, застосовані психодіагностичні методики у комплексі забезпечили всебічне дослідження емоційної сфери підлітків та виявлення стилю сімейного виховання. Використання тесту Холла, методик SREIT та «Емоційна ідентифікація» дозволило оцінити ключові складові емоційної зрілості підлітків: рівень емоційної обізнаності, уміння розпізнавати й регулювати емоції, здатність до емпатії та адекватної емоційної реакції в різних соціальних ситуаціях. Застосування методики П. Трояновської дало змогу встановити специфіку

дитячо-батьківських відносин і визначити домінуючий стиль виховання у сім'ях підлітків, що є важливим для подальшого аналізу впливу сімейного середовища на становлення їх емоційної сфери.

2.3. Аналіз отриманих результатів констатувального етапу

Опис результатів констатувального етапу дослідження передбачає трактування отриманих результатів.

Тест Холла дозволив оцінити рівень емоційної обізнаності підлітків, управління своїми емоціями, самоконтролю, емпатії та розпізнавання емоцій.

Результати відповідей підлітків за тестом Холла зазначено на рис. 2.1:

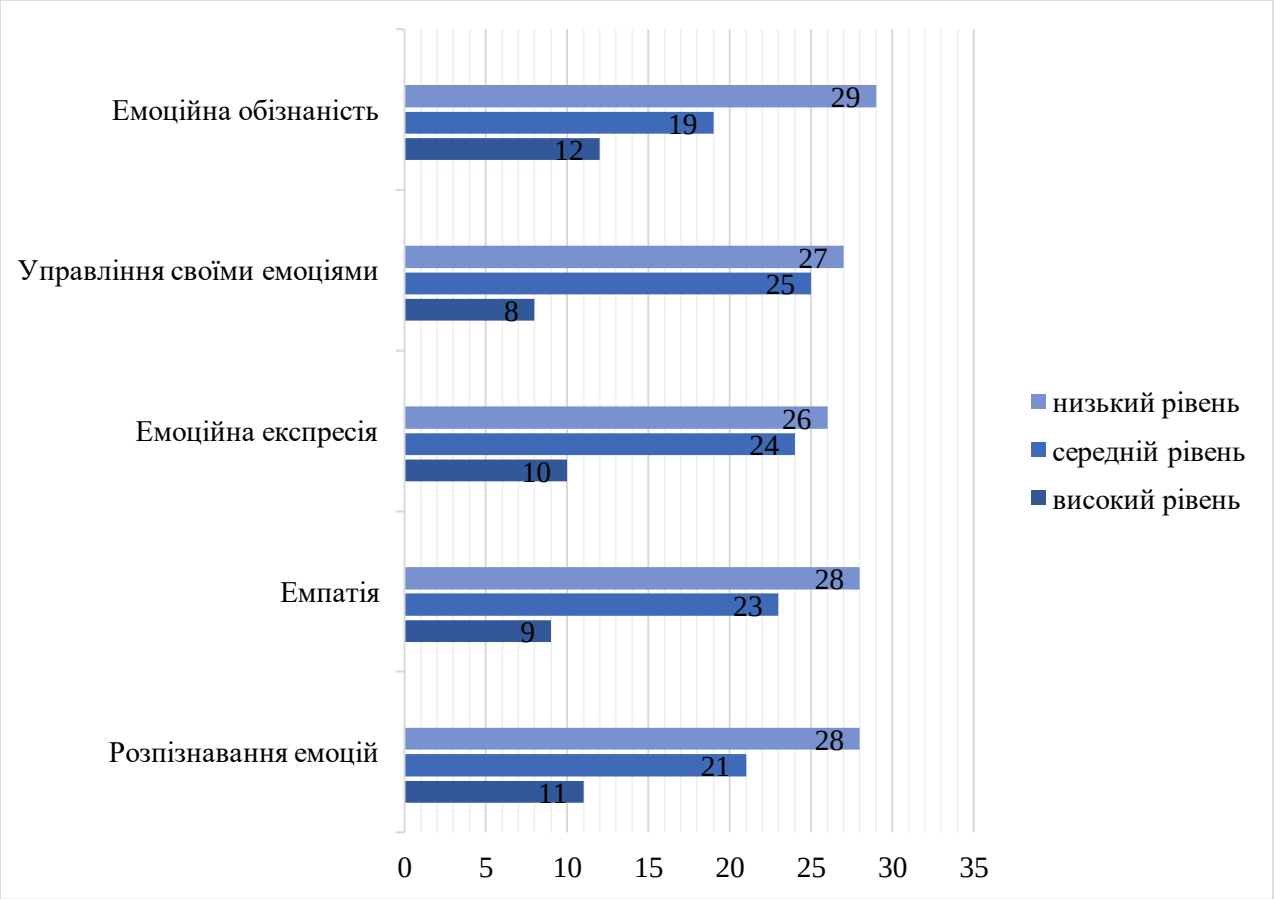


Рис. 2.1 Результати відповідей підлітків за тестом Холла

Як бачимо із рис. 2.1, у підлітків здебільшого переважають середній та низький рівні емоційної зрілості, зокрема усіх її складових.

Шкала емоційна обізнаність: високий рівень спостерігався у 12 підлітків (20%), середній – у 19 (32%), низький – у 29 (48%). Тобто, майже половина підлітків недостатньо усвідомлює свої емоції та не завжди розуміє, як вони впливають на поведінку. Підлітки з високим рівнем обізнаності здатні чітко відокремлювати власні емоційні стани та адекватно реагувати на них у повсякденних ситуаціях.

Шкала управління своїми емоціями мала такі результати: високий рівень спостерігається у 8 підлітків (13%), середній – у 25 (42%), низький – у 27 (45%). Тобто, підлітки не вміють управляти своїми емоціями, реагують імпульсивно, важко справляються зі стресом та конфліктними ситуаціями, що підкреслює необхідність розвитку навичок саморегуляції.

Емоційна експресія: високий рівень мали 10 підлітків (17%), середній – 24 (40%), низький – 26 (43%). Тобто, значна частина підлітків обмежено виражає свої емоції, а деякі – роблять це некоректно або непослідовно, що може призводити до труднощів у міжособистісному спілкуванні. Підлітки здебільшого утримуються від відкритого прояву почуттів у соціально значущих ситуаціях, що може зменшувати ефективність їх комунікації та здатність до емоційної взаємодії з оточенням.

Емпатія: високий рівень виявлено у 9 підлітків (15%), середній – у 23 (38%), низький – у 28 (47%). Більшість підлітків не завжди здатні зрозуміти емоційні переживання інших людей і відчути їхні потреби, що є характерною рисою перехідного віку. Здебільшого підлітки реагують на емоції інших поверхнево або з запізненням, що може ускладнювати налагодження близьких міжособистісних стосунків та формування довірливого спілкування.

Розпізнавання емоцій: високий рівень відзначено у 11 підлітків (18%), середній – у 21 (35%), низький – у 28 (47%). Такі результати вказують на те, що майже половина опитаних підлітків має труднощі у точному визначенні емоцій як у себе, так і в інших, що може обмежувати ефективну соціальну взаємодію та розвиток емпатії.

Отже, результати діагностування підлітків за допомогою теста Холла дозволяють зробити висновок, що підлітки загалом характеризуються недостатньо високим рівнем емоційної зрілості. Переважна більшість демонструє середній та низький рівні усіх складових емоційної сфери: усвідомлення власних емоцій, управління ними, адекватна експресія, здатність до емпатії та розпізнавання емоцій інших. Підлітки ще не повністю опанували навички саморегуляції та соціальної взаємодії, часто реагують імпульсивно, мають труднощі у відкритому вираженні почуттів та в розумінні емоцій оточуючих. Такі особливості є типовими для перехідного віку, однак вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної сфери, формування вмінь емоційного самоконтролю та розвитку емпатії для успішної адаптації у соціальному середовищі.

Наступною методикою нашого дослідження була методика SREIT, яка складалася із 33 тверджень, за допомогою яких визначалися такі показники емоційної зрілості підлітків:

– оцінювання та вираження емоцій;

– регуляція емоцій;

– використання емоцій під час різних життєвих ситуацій.

Результати відповідей підлітків за методикою SREIT зазначено на рис. 2.2:

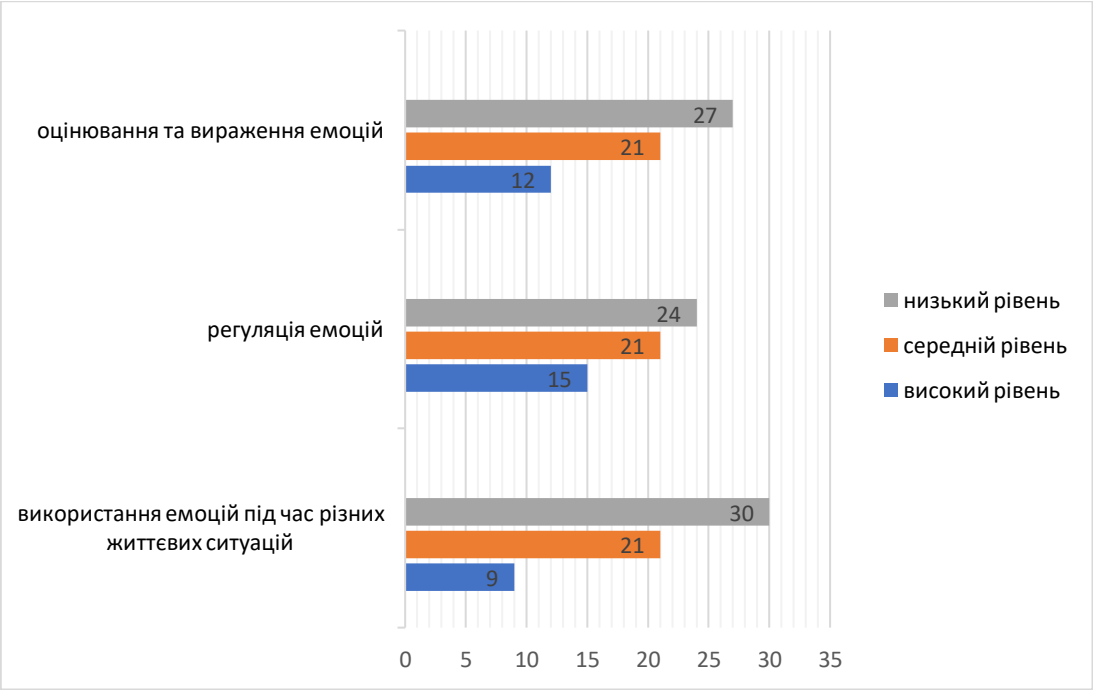


Рис. 2.2 Результати відповідей підлітків за методикою SREIT

Як видно з рис. 2.2, результати дослідження емоційної компетентності підлітків у різних життєвих ситуаціях демонструють суттєві відмінності за трьома основними показниками: використання емоцій, регуляція емоцій та оцінювання й вираження емоцій.

Високий рівень доцільності використання емоцій під час різних життєвих ситуацій виявлено у 9 підлітків (15%), середній – у 21 особи (35%), низький – у 30 (50 %). Такі результати вказують на те, що більшість підлітків не здатні систематично застосовувати емоції для адаптації до різних життєвих ситуацій. Підлітки з низьким рівнем не можуть враховувати власні емоційні стани при прийнятті рішень, що призводить до імпульсивних або невиправданих дій. Ті, хто перебуває на середньому рівні, інколи використовують емоції для пошуку рішень, але цей процес не є стабільним і залежить від конкретної ситуації або емоційного стану. Лише 15% з опитаних підлітків здатні свідомо залучати свої емоції для ефективного вирішення проблем та різних життєвих ситуацій.

Високий рівень здатності до регуляції емоцій зафіксовано у 15 підлітків (25%), середній – у 21 (35%), низький – у 24 осіб (40%). Регуляція емоцій визначає здатність контролювати емоційні реакції, зберігати внутрішню рівновагу та адекватно реагувати на зовнішні подразники. Результати показують, що лише чверть підлітків володіє ефективними стратегіями самоконтролю, середній рівень відображає часткову здатність контролювати емоції, тоді як майже 40% з опитаних підлітків потребують цілеспрямованої корекційної роботи для розвитку саморегуляції. Недостатня регуляція підлітків проявляється у частих емоційних спалахах, труднощах із прийняттям конструктивних рішень у конфліктних або стресових ситуаціях, а також у порушенні взаємодії з однолітками.

Щодо оцінювання та вираження емоцій, то високий рівень виявлено у 12 підлітків (20%), середній – у 21 (35%), низький – у 27 осіб (45%). Такі показники відображають здатність підлітків усвідомлювати власні емоції, оцінювати їх

значення та адекватно виражати у спілкуванні. Результати свідчать, що майже половина підлітків не володіє достатніми навичками оцінювання емоцій, що призводить до непорозумінь у колективі, труднощів у побудові міжособистісних стосунків і неконструктивної поведінки. Середній рівень показує, що підлітки частково розуміють свої емоції, але не завжди можуть адекватно їх висловити або коригувати під соціальні умови.

Узагальнюючи результати методики SREIT, можна стверджувати, що більшість підлітків мають середній або низький рівень емоційної компетентності. Найбільші труднощі виявлено у використанні емоцій у життєвих ситуаціях та їх адекватному оцінюванні й вираженні.

Наступною методикою нашого дослідження була методика «Емоційна ідентифікація» (Е. Ізотової), яка була спрямована на виявлення особливостей ідентифікації (сприйняття та розуміння) емоцій різних модальностей підлітками. Підліткам демонструвалися зображення з різним емоційним виразом обличчя. Завданням було визначити їх настрій і назвати емоцію. Також респонденти називали, в яких ситуаціях, проявляються такі емоції.

За цією методикою ми визначили три рівні сформованості навичок у підлітків сприймати та розуміти емоції різних модальностей, обізнаності із проявами емоцій, рівень вмінь підлітків уявляти ситуації, в яких проявляються певні емоції.

Підлітка пропонувалося визначити так емоції, як радість, сум, гнв, страх, презирство, відраза, подив, сором, ітерес, спокій. Після того, як підлітки називали і співвідносили емоці, пропонувалося кожному зобразити рзні емоційні стани на своєму обличч та припустити, коли саме їх можна проявити та виразити у житті.

Результати за цією методикою зазначено у таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Рівні сформованості емоційної зрілості в підлітків за методикою «Емоційна ідентифікація»

Рівні	*Кількість підлітків*	*Кількість підлітків у %*

Високий рівень	12	20%
Середній рівень	18	30%
Низький рівень	30	50%

Як бачимо із табл. 2.1, результати методики «Емоційна ідентифікація» (Е. Ізотової) показали, що емоційна зрілість підлітків знаходиться здебільшого на низькому та середньому рівні.

Високий рівень спостерігався лише у 12 підлітків (20%). Вони добре розпізнавали емоції на обличчях, вміли точно їх називати та уявляти ситуації, у яких ці емоції проявляються.

Середній рівень був виявлений у 18 підлітків (30 %). Вони здатні були правильно визначати більшість емоцій, проте іноді допускали помилки у їх називанні або співвіднесенні з життєвими ситуаціями, що свідчило про часткову сформованість навичок емоційної ідентифікації.

Низький рівень спостерігався у 30 підлітків (50%). Вони мали труднощі з розпізнаванням емоцій, їх називанням і визначенням ситуацій, у яких емоції проявляються, що вказувало на недостатній розвиток здатності до емоційного усвідомлення та самовираження.

Результати методики «Емоційна ідентифікація» показали, що половина підлітків потребувала цілеспрямованого розвитку навичок сприйняття та розуміння емоцій, що є важливим для підвищення їх емоційної зрілості та ефективної соціальної взаємодії.

Для визначення впливу стилів сімейного виховання на формування емоційної зрілості підлітків використовували методику «Дитячо-батьківські відносини підлітків» П. Трояновської. Методика дозволила з’ясувати, наскільки батьки демонструють емоційну підтримку, увагу, розуміння та повагу, а також показала наявність труднощів у взаєминах, таких як надмірний контроль, критика або недостатня залученість.

Результати представлено на рис. 2.3:

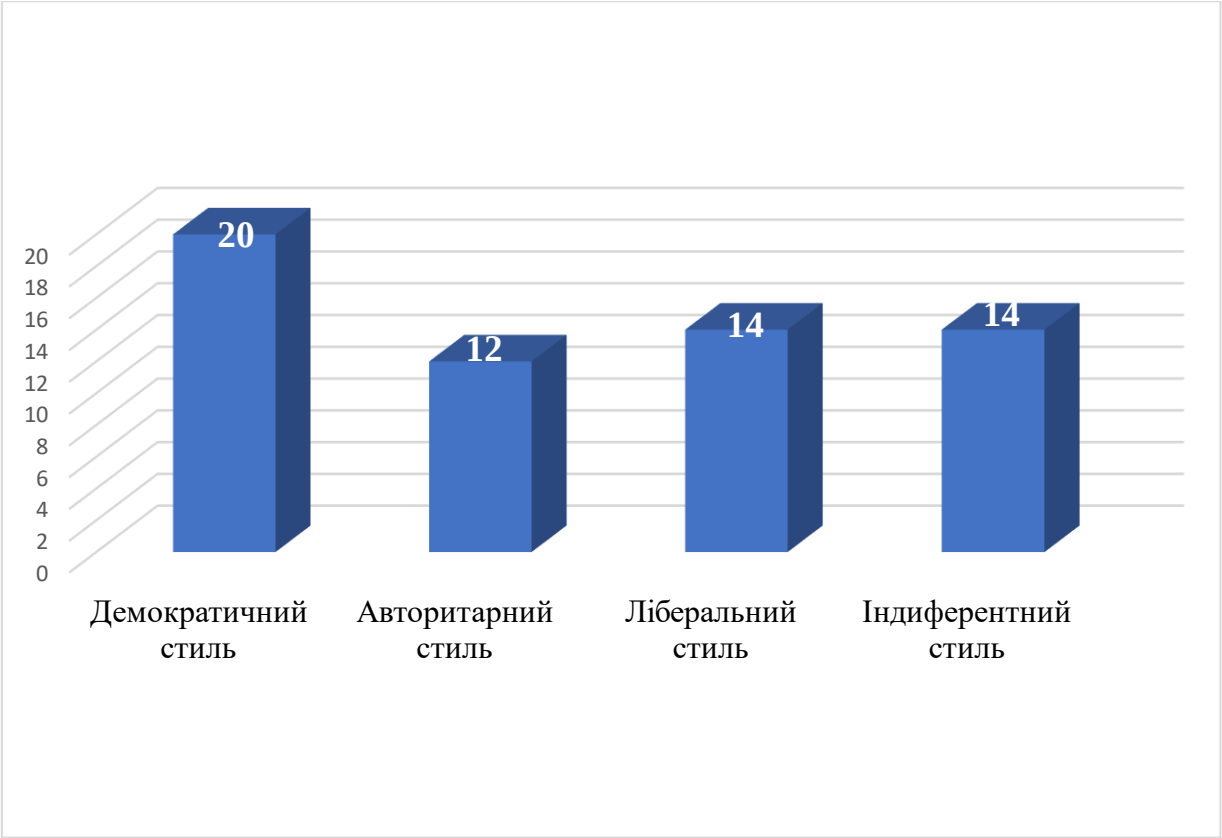


Рис. 2.3 Стилі сімейного виховання в респондентів

За результатами дослідження стилі виховання у сім'ях підлітків розподілилися наступним чином:

– демократичний стиль був у 34% сімей (20), який характеризувався високим рівнем емоційної підтримки дітей-підлітків, довірою, врахуванням інтересів дитини, готовністю до спільної діяльності та підтримкою ініціатив підлітка. Батьки надавали свободу у прийнятті рішень і водночас встановлювали помірні вимоги, що створювало позитивний емоційний клімат у сім'ї. Підлітки стверджують, що вони у сім'ї відчувають підтримку, можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, а також отримують допомогу і розуміння від батьків у різних ситуаціях.

– авторитарний стиль виявлено у 19% сімей (12) і проявлявся високим контролем, суворими вимогами, акцентом на підпорядкуванні та покараннях. Підлітки зазначали, що батьки часто ігнорують їхні бажання, рідко враховують думку дитини та наполягають на виконанні своїх правил.

– ліберальний стиль зустрічався у 23% сімей (14). Батьки в таких родинах проявляли низький контроль, надають дітям-підліткам надмірну свободу та уникають встановлення правил, що призводить до труднощів у формуванні відповідальності у підлітків.

– індиферентний стиль спостерігався у 23% сімей (14). Виховання у таких сім'ях характеризується низькою емоційною залученістю та слабким контролем батьків за поведінкою дитини-підлітка. Підлітки із таких родин відзначали байдужість батьків до їхніх інтересів, потреб та досягнень, і саме тому вони відчувають емоційну дистанцію та нестачу підтримки.

Як бачимо, здебільшого в сім'ях опитаних підлітків переважає демократичний стиль виховання, ліберальний та індиферентний, тоді як авторитарний проявлявся рідше. Загалом, більше половини підлітків (57%) відчували у сім'ї певний рівень емоційного комфорту та підтримки, тоді як частина респондентів (42%) відчувала недостатню увагу або надмірний контроль з боку батьків.

Вбачаємо за необхідне показати вплив стилю виховання на емоційну зрілість підлітків за допомогою таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Вплив стилю виховання на емоційну зрілість підлітків

Батьківський стиль виховання	*Рівні емоційної зрілості підлітків*
Демократичний стиль - 20 сімей (34%)	Високий рівень – 12 (20%) Середній рівень – 6 (10%) Низький рівень – 2 (3%)
Авторитарний стиль – 12 сімей (19%)	Високий рівень – 2 (3%) Середній рівень – 5 (8%) Низький рівень – 5 (8%)
Ліберальний стиль – 14 сімей (23%)	Високий рівень – 3 (5%) Середній рівень – 6 (10%) Низький рівень – 5 (8%)

Індиферентний стиль – 14 сімей (23%)	Високий рівень – 1 (2%) Середній рівень – 4 (7%) Низький рівень – 9 (15%)

Аналіз результатів дослідження показав, що стиль виховання в сім'ї значною мірою визначає рівень емоційної зрілості підлітків. У сім'ях із демократичним стилем виховання (34%) підлітки переважно демонструють високий рівень емоційної зрілості (12 підлітків, 60%): вони вміли усвідомлювати власні емоції, адекватно їх регулювати, виражати у відповідних ситуаціях, проявляти співпереживання та враховувати емоції інших людей. 6 підлітків (30%) мали середній рівень, а лише 2 підлітки (10%) із таким стилем виховання проявляли низький рівень емоційної зрілості. Тобто, демократичний стиль, поєднуючи емоційну підтримку, довіру та помірний контроль, створює сприятливі умови для формування емоційно зрілих підлітків.

У сім'ях із авторитарним стилем виховання (12 сімей, 19%) спостерігався переважно середній і низький рівень емоційної зрілості. З 12 підлітків із таких сімей, 2 особи (17%) демонстрували високий рівень, 5 підлітків (42%) – середній, і 5 осіб (41%) – низький рівень. Високий контроль, жорсткі вимоги та акцент на покараннях обмежують можливості для самовираження та навчання регуляції власних емоцій. Підлітки із таких сімей рідше демонстрували емпатію, мали складнощі у вираженні почуттів та реагували на емоційні ситуації більш імпульсивно або стримано.

У сім'ях із ліберальним стилем виховання (14 сімей, 23%) здебільшого переважав середній рівень емоційної зрілості: 3 підлітки (21%) мали високий рівень, 6 осіб (43%) – середній, а 5 підлітків (36%) – низький. Надмірна свобода та відсутність чітких правил у таких сімей спричиняють нерозвиненість навичок контролю емоцій і конструктивного вирішення конфліктів. Такі підлітки не вміли адекватно прогнозувати емоційні реакції інших і схильні були до емоційної непослідовності.

Найнижчий рівень емоційної зрілості спостерігався у підлітків, які виховуються у сім'ях із індиферентним стилем виховання (23%). Лише 1 підліток із таких сімей (7%) мав високий рівень емоційної зрілості, 4 підлітка (2 %) – середній, а 9 підлітків (64%) – низький. Тобто, недостатня увага та недостатня емоційна підтримка з боку батьків призводить до труднощів у усвідомленні, регуляції та адекватному вираженні власних емоцій. Підлітки з таких сімей мали обмежені можливості для розвитку співпереживання та соціальної адаптації, демонстрували емоційну дистанційованість та замкнутість.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що стиль виховання має значний вплив на розвиток емоційної зрілості у дітей-підлітків.:

– демократичний стиль виховання сприяє формуванню високого рівня емоційної зрілості, адже поєднує емоційну підтримку, довіру та помірний контроль. Підлітки, які виховуються у таких сім'ях, здатні усвідомлювати власні емоції, адекватно їх регулювати, виражати почуття в соціально прийнятний спосіб та враховувати емоційні реакції інших;

– авторитарний стиль виховання обмежує можливості для самовираження та розвитку навичок емоційної регуляції у дітей-підлітків, оскільки поєднує високий контроль і суворі вимоги. Підлітки із таких сімей реагують на емоційні ситуації більш імпульсивно або стримано, демонструють труднощі у вираженні власних почуттів і співпереживанні;

– ліберальний стиль виховання, навпаки, надає надмірну свободу та мінімум правил, що обмежує формування навичок самоконтролю та передбачуваності емоційних реакцій. Підлітки у таких сім'ях можуть бути емоційно непослідовними та частіше демонструвати складнощі у соціальній взаємодії;

– індиферентний стиль виховання, за якого спостерігається низький рівень емоційної підтримки та контролю, найменш сприятливий для розвитку емоційної зрілості. Підлітки в таких сім'ях відчувають емоційну дистанційованість, мають обмежену здатність до усвідомлення та регуляції власних емоцій і виявляють труднощі в адаптації та співпереживанні.

2.4. Формувальний експеримент із розвитку емоційної зрілості підлітків

Недостатній рівень сформованості емоційної зрілості в підлітків зумовив необхідність проведення формувального етапу. Формувальний експеримент був спрямований на підвищення рівня емоційної зрілості підлітків шляхом цілеспрямованого впровадження комплексу методів і прийомів психолого-педагогічної роботи.

Метою формувального експерименту було підвищити рівень емоційної зрілості підлітків шляхом впровадження психокорекційних та розвивальних заходів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями та конструктивної взаємодії.

Завданням формувального етапу було:

– розвинути в підлітків уміння усвідомлювати власні емоції та емоційні стани;

– сформувати навички регуляції емоцій та подолання емоційного напруження;

– сприяти формуванню емпатії та соціальної відповідальності у міжособистісній взаємодії;

– удосконалити здатність підлітків аналізувати причини власних емоційних реакцій та прогнозувати наслідки емоційно забарвлених дій;

– підвищити рівень емоційної стійкості, рефлексії та самоконтролю.

Формувальний етап передбачав проведення десяти занять, які сприяли розвитку емоційної зрілості підлітків та передбачали впровадження у роботу з ними різних методів, засобів та прийомів.

На заняттях використовувалися різноманітні методи та прийоми, спрямовані на розвиток емоційної зрілості, самосвідомості, самоконтролю та емпатії підлітків. Перш за все застосовували інтерактивні методи, які передбачають безпосередню участь підлітків: вправи у колі («Коло знайомств», «Емоційний круг», «Світлофор», «Шкала самоконтролю»), робота в парах і

малих групах («Ланцюжок емоцій», «Рольові сцени»), що сприяло розвитку взаємодії, емпатії та усвідомленню власних емоцій. Також широко застосовувалися методи наочного та символічного вираження емоцій: картки із зображенням емоцій, емоційні смайлики, «емоційні маски», «емоційні дерева», огляд емоцій із відео та презентацій, що допомагало підліткам розпізнавати та називати власні почуття та відчуття інших.

Велику роль відігравали методи вербальної і невербальної рефлексії: міні-лекції та бесіди («Що таке емоційна зрілість?»), аналіз власного досвіду («Градусник емоцій», «Ланцюжок емоцій», «Мої кнопки»), обговорення результатів вправ, а також вправи на самоконтроль і саморегуляцію («Стоп-кадр», «Дихання і пауза», «Техніка трьох дихань»). Крім того, застосовувалися рольові та ігрові прийоми, що життєві ситуації та прояви емоцій («Рольові сценарії», «Крок назустріч», «Швидка реакція»), що дозволило практично закріплювати навички конструктивної взаємодії та емоційного самоконтролю. Усі методи поєднували когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечувало комплексний розвиток емоційної зрілості підлітків.

Рефлексивні методи та ведення особистих записів («Емоційний щоденник», «Мій емоційний звіт») стимулювали самоспостереження та аналіз власних реакцій, що формувало відповідальність за власні емоції і дозволяло інтегрувати отримані навички у повсякденне життя.

Вбачаємо за необхідне описати заняття із зазначенням змісту:

Заняття 1. Знайомство. Емоційна зрілість та усвідомлення власних емоцій

1. Знайомство та початкове спілкування

Вправа «Коло знайомств»

Мета: створити довірливу атмосферу, знизити напруження та налаштуватися на емоційний діалог.

Підлітки стають у коло та по черзі називають своє ім’я, жест або міміку, яка зараз найбільше відображає їхній емоційний стан. Решта повторює цей жест/міміку.

2. Встановлення правил роботи в групі. Вправа «Наші правила – наша сила»

Мета: сформувати спільні норми взаємодії для комфортної роботи.

Підліткам пропонують назвати важливі правила (конфіденційність, активність, повага, «піднята рука», доброзичливість). Усі пропозиції записуються на ватмані. Після обговорення кожен ставить підпис або малюнок-символ, погоджуючись з правилами.

3. Вступ у тему емоційної зрілості

Міні-лекція-бесіда «Що таке емоційна зрілість?»

Підліткам коротко пояснюють:

– як людина розпізнає та регулює свої емоції;

– у чому проявляється емоційна зрілість підлітка;

– як емоції впливають на стосунки й поведінку;

– чому важливо навчитися керувати емоціями.

Підлітки наводять приклади ситуацій, коли емоції «керували» ними, а не навпаки.

4. Усвідомлення власних емоцій

Вправа «Шкала емоцій»

Мета: розвинути здатність розпізнавати та називати власні емоції. Кожен отримує бланк «шкалу емоцій» з діапазоном від слабких до інтенсивних емоцій.

Підлітки позначають:

– які емоції відчувають найчастіше;

– у які моменти вони виникають;

– як ці емоції впливають на їхню поведінку.

Далі – робота в парах: обмін результатами та коротке обговорення.

5. Усвідомлення ролі емоцій у житті

Вправа «Що мені говорять мої емоції?»

Мета: показати, що кожна емоція виконує певну функцію.

Підлітки отримують картки із зображенням емоцій (злість, страх, радість, сором, гордість, тривога тощо). Потім у групах визначають, яке «повідомлення» несе кожна емоція. Наприклад:

– Злість → сигнал про порушення кордонів.

– Страх → сигнал про небезпеку.

– Сором → сигнал про соціальне оцінювання.

Після презентації кожної групи підсумовується, що емоції – це інформація, а не вороги.

6. Розвиток навички конструктивного емоційного вираження

Вправа «Мої емоції в голосі»

Мета: навчитися демонструвати емоції без агресії та перебільшення.

Підліткам читають нейтральні фрази («Я готовий працювати», «Мені це цікаво», «Я не згоден») і пропонують вимовити їх із різними емоційними відтінками.

Обговорення: як змінюється зміст, коли змінюється емоція?

7. Рефлексія та підбиття підсумків. Вправа «Світлофор»

Підлітки обирають колір, який відповідає їхньому стану після заняття:

– зелений – почуваюся спокійно й упевнено;

– жовтий – є питання або сумніви;

– червоний – відчуваю напругу.

Кожен коротко пояснює свій вибір. Підводиться підсумок: усвідомлення власних емоцій – це перший крок до розвитку емоційної зрілості.

Заняття 2. Самосвідомість і самооцінка як чинники емоційної зрілості

1. Спілкування

Вправа «Моє сьогоднішнє я»

Мета: налаштувати підлітків на роботу та розвиток усвідомленості власного стану.

Хід: підлітки по черзі називають своє ім’я та завершують фразу: «Сьогодні я відчуваю себе як… (тварина, погода, колір), бо…». Після цього коротко обговорюють, що відчувають інші.

2. Усвідомлення власної унікальності. Вправа «Дерево самосвідомості»

Мета: допомогти підліткам краще пізнати себе, свої ресурси та цінності.

Хід: кожен малює дерево:

– коріння – походження, родина, риси характеру;

– стовбур – особистісні якості;

– крона – мрії, бажання, цілі.

Після завершення підлітки презентують своє дерево в малих групах (3–4 особи). Обговорюють, чим особистості схожі, а чим відрізняються.

3. Аналіз рівня самооцінки. Вправа «Дзеркало»

Мета: визначити рівень самооцінки та усвідомити, як вона впливає на поведінку та емоції в конфліктних ситуаціях.

Хід: підліткам зачитують серію тверджень (наприклад, «Я подобаюся собі», «Я заслуговую на повагу», «Я можу відстоювати свою думку»). Підлітки оцінюють себе за шкалою від 1 до 5. Потім проводиться групове обговорення: які твердження були складні для оцінки, чи залежить самооцінка від думки інших.

4. Формування навички самопідтримки. Вправа «Підбадьор мене»

Мета: навчити підлітків позитивно впливати на себе та інших у стресових ситуаціях.

Хід: підлітки об’єднуються в пари. По черзі один учасник виступає як «друг», що підбадьорює іншого словами підтримки. Після вправи обговорюють: які слова були найбільш ефективними, як почувалися, коли їх підтримували.

5. Розвиток усвідомленого ставлення до емоцій. Вправа «Мої кнопки»

Мета: навчитися визначати тригерні ситуації, які викликають сильну емоційну реакцію.

Хід: кожен підліток заповнює картку:

– що мене злить;

– що мене засмучує;

– що мене радує;

– як я зазвичай реагую.

Групове обговорення: як можна змінити звичні реакції, щоб конструктивно реагувати на емоційні подразники.

6. Рефлексія та підбиття підсумків. Вправа «Кольоровий настрій»

Мета: оцінити емоційний стан після заняття.

Хід: підлітки обирають колір (наприклад, зелений, жовтий, червоний), який відповідає їхньому стану після заняття, та пояснюють свій вибір. Підсумовуються основні результати та відзначається важливість самосвідомості і самооцінки для розвитку емоційної зрілості.

Заняття 3. Розпізнавання та називання емоцій

1. Вправа «Мій настрій у картинках»

Мета: швидко налаштуватися на роботу, розвивати усвідомлення власного стану.

Хід: підлітки обирають картинку або смайлик із набору зображень, який найкраще відображає їхній поточний настрій, та коротко пояснюють свій вибір.

2. Усвідомлення спектру емоцій

Вправа «Емоційна історія»

Мета: навчити визначати емоції персонажів у сюжеті та аналізувати їх прояви.

Хід: підліткам зачитують короткий уривок із вигаданої історії або показує комікс. Учасники визначають, які емоції відчувають герої, що їх спричинило та як можна було б змінити реакцію персонажа. Обговорення у групі.

3. Розпізнавання емоцій у поведінці інших

Вправа «Емоційне дзеркало»

Мета: навчити помічати емоції інших людей та їх прояви.

Хід: учасники по черзі зображують емоцію без слів, інші намагаються її відгадати. Обговорюють: які міміки та жести видають емоції, чи легко помітити внутрішній стан.

4. Усвідомлення причин емоцій

Вправа «Ланцюжок емоцій»

Мета: навчитися аналізувати, що спричиняє емоційні реакції.

Хід: учасники у парах обговорюють конкретну ситуацію з життя, що викликала сильну емоцію, та визначають:

– яка емоція виникла;

– що її спричинило;

– як можна було б змінити реакцію.

Коротке представлення результатів групі.

5. Навчання конструктивного вираження емоцій

Вправа «Рольова ситуація»

Мета: навчити визначати емоції та шляхи конструктивної реакції у конкретних ситуаціях.

Хід: підліткам пропонують розіграти невелику сценку (суперечка з другом, невдача у грі тощо). Після виконання група обговорює: які емоції виникли, що могло змінити реакцію, як можна підтримати іншу людину.

7. Рефлексія та підбиття підсумків

Вправа «Емоційний термометр»

Мета: оцінити емоційний стан після заняття та закріпити усвідомлення власних емоцій.

Хід: підлітки оцінюють свій настрій на шкалі від 1 до 10 (1 – дуже пригнічений, 10 – дуже радісний) та коротко пояснюють вибір. Проводиться підсумок, що точне розпізнавання емоцій – основа для розвитку емоційної зрілості.

Заняття 4. Регуляція емоцій та подолання напруження

1. Вправа «Мій емоційний стан зараз»

Мета: налаштувати підлітків на роботу, підвищити усвідомленість власного емоційного стану.

Хід: учасники по черзі називають, яку емоцію вони відчувають зараз, і показують її за допомогою жесту, міміки або короткого слова. Решта групи повторює відчуття та жест, щоб «резонувати» з емоцією.

2. Виявлення тригерів емоційної напруги

Вправа «Мої червоні кнопки»

Мета: навчити визначати ситуації та фактори, які провокують сильні емоції.

Хід: підлітки у парах обговорюють ситуації, коли вони відчували сильне роздратування або тривогу. Визначають конкретні «тригери», які викликають ці емоції. Потім презентують групі загальні висновки.

3. Методи саморегуляції емоцій

Вправа «Дихання і пауза»

Мета: навчити використовувати прості техніки для зниження емоційного напруження.

Хід: підліткам демонструється методика глибокого дихання, рахунок до 4 на вдиху, 4 – затримка, 4 – видих. Підлітки практикують вправу по кілька разів, обговорюють, як змінився їхній емоційний стан.

4. Перетворення негативних емоцій у конструктивні

Вправа «Перепиши емоцію»

Мета: навчити трансформувати негативні емоції у конструктивні дії.

Хід: учасники обирають емоцію, яку часто відчувають у конфлікті (злість, тривога, розчарування) і шукають альтернативні способи реагування (наприклад, замість крику – спокійне пояснення, замість відчаю – пошук рішення). Обговорюють ефективність обраних стратегій.

5. Відпрацювання емоційної гнучкості у спілкуванні

Вправа «Рольові сцени»

Мета: застосувати навички регуляції емоцій у змодельованих ситуаціях.

Хід: підлітки в парах або трійках отримують сценарії конфліктних ситуацій і розігрують їх, демонструючи контроль над емоціями та конструктивне реагування. Після кожної сцени відбувається коротке обговорення: що спрацювало, що можна покращити.

6. Рефлексія та підбиття підсумків

Вправа «Емоційна шкала»

Мета: оцінити власний стан після заняття та закріпити навички саморегуляції.

Хід: підлітки оцінюють свій емоційний стан на шкалі від 1 до 10 (1 – дуже напружений, 10 – спокійний та врівноважений). Коротке обговорення: які вправи допомогли найбільше, які емоції легше регулювати, які складніше. Психолог підсумовує основні здобутки заняття.

Заняття 5. Емпатія та розуміння емоцій інших

1. Вправа «Емоційне коло»

Мета: налаштувати підлітків на роботу, активізувати усвідомлення емоційного стану.

Хід: підлітки стають у коло, по черзі називають емоцію, яку відчувають зараз, та коротко пояснюють причину. Решта групи повторює названу емоцію жестом або мімікою.

2. Усвідомлення емоцій інших людей

Вправа «Емоційні маски»

Мета: розвивати навички розпізнавання емоцій інших.

Хід: підлітки отримують картки з назвами емоцій і без слів зображують їх через міміку та жести. Інші відгадують емоцію. Обговорюють, що видає певну емоцію, як легко або складно її розпізнати.

3. Розвиток емпатії

Вправа «Крок у чужі туфлі»

Мета: навчити ставити себе на місце іншої людини та розуміти її переживання.

Хід: підлітки обирають ситуацію з життя іншого учасника та описують, як би вони відчували себе на його місці. Після цього група обговорює, які відчуття могли бути прихованими або непоміченими.

4. Практика конструктивного реагування на емоції інших

Вправа «Слова підтримки»

Мета: навчитися адекватно реагувати на емоції інших та надавати підтримку.

Хід: підлітки у парах розігрують ситуації, де один висловлює сильну емоцію (радість, розчарування, тривогу), а інший практикує підтримку,

використовуючи вербальні та невербальні засоби. Після вправи обговорюють ефективність підтримки.

5. Вплив емпатії на міжособистісні стосунки

Вправа «Ланцюг емоцій»

Мета: показати, як емоції одного впливають на емоційний стан інших.

Хід: підлітки стають у коло, один починає, демонструючи певну емоцію, інший відповідає своєю реакцією. Так «ланцюг емоцій» проходить через усю групу. Відбувається обговорення, як емпатія допомагає налагоджувати стосунки.

7. Рефлексія та підбиття підсумків

Вправа «Емоційний колір»

Мета: оцінити емоційний стан після заняття та закріпити навички емпатії.

Хід: підлітки обирають колір, який відповідає їхньому стану після заняття, і пояснюють свій вибір.

Заняття 6. Емоційна стійкість та подолання стресу

1. Початок заняття – вправа «Емоційна хвиля»

Мета: налаштувати підлітків на спільну роботу та відчути емоційний стан колективу.

Хід: підлітки по черзі називають емоцію, яку вони відчувають зараз (радість, тривога, здивування, спокій тощо), і одночасно виконують відповідний рух руками або тілом (підняти руки, зробити коло, покрутитися). Наступний учасник повторює попередні емоції та рухи і додає свої. Так формується «хвиля» емоцій.

2. Виявлення джерел стресу та напруження

Вправа «Мої тригери»

Мета: навчитися розпізнавати ситуації, що викликають стрес.

Хід: кожен підліток визначає 2–3 ситуації, які спричиняють емоційне напруження. У групі обговорюють, які з них повторюються у більшості учасників та як можна змінити реакцію.

3. Техніки саморегуляції та релаксації

Вправа «Дихання та розслаблення»

Мета: навчитися знижувати емоційну напругу та відновлювати спокій.

Хід: підліткам демонструє глибоке дихання за схемою: вдих – 4 рахунки, затримка – 4, видих – 4. Потім – легка релаксаційна вправа: розслаблення плечей, рук, обличчя. Підлітки практикують вправу по черзі.

4. Перетворення стресу у ресурс

Вправа «Мій ресурс у стресі»

Мета: навчити використовувати стрес як джерело мотивації та енергії.

Хід: підлітки у парах обговорюють ситуацію, яка викликає стрес, і визначають, як вона може стати стимулом для дії (наприклад, підвищує уважність, активізує сили). Групове обговорення результатів.

5. Рефлексія та підбиття підсумків

Вправа «Емоційний колаж»

Мета: підсумувати заняття, усвідомити власний емоційний стан та методи саморегуляції.

Хід: кожен підліток отримує аркуш із набором кольорових олівців або наклейок. Він створює «колаж свого настрою» сьогодні: кольори, символи, лінії, форми – усе, що відображає його внутрішній стан та пережиті емоції. Потім коротко розповідає, що означає його малюнок, і група обговорює, які стратегії саморегуляції допомогли найефективніше.

Заняття 7. Конструктивна взаємодія та вирішення конфліктів

1. Початок заняття – вправа «Емоційні асоціації»

Мета: налаштувати підлітків на роботу та усвідомити власні емоційні реакції.

Хід: кожен підліток отримує картку з випадковим словом (наприклад: вода, вітер, гора, музика) і має за 30 секунд назвати емоцію або стан, який у нього асоціюється з цим словом, та коротко пояснити чому. Група обговорює різноманітність асоціацій і те, як емоції можуть бути різними навіть у схожих ситуаціях.

2. Розпізнавання типів конфліктів – вправа «Видимі та приховані конфлікти»

Мета: навчити розрізняти відкриті та приховані конфлікти.

Хід: підліткам пропонується кілька коротких сценаріїв (наприклад, суперечка через завдання в школі або мовчазна напруга між друзями). Підлітки визначають тип конфлікту і пояснюють, які емоції в ньому проявляються та як можна виявити приховані конфлікти.

3. Усвідомлення власної реакції на конфлікти – вправа «Моя реакція в кольорі»

Мета: визначити індивідуальні схеми реагування на конфлікти.

Хід: підлітки отримують аркуш із кількома кольорами, кожен з яких символізує певний стиль поведінки у конфлікті (червоний – агресія, синій – уникнення, жовтий – компроміс, зелений – конструктивна комунікація). Кожен обирає колір, що відображає його найчастішу реакцію, і пояснює вибір.

4. Відпрацювання конструктивного вирішення конфліктів – вправа «Ланцюжок рішень»

Мета: навчити вирішувати конфлікти конструктивно.

Хід: підлітки у групах отримують конфліктну ситуацію і пропонують покроковий план вирішення (що сказати, що зробити, як контролювати емоції). Потім групи діляться планами і обговорюють, який варіант ефективніший.

5. Практика емпатії у конфліктних ситуаціях – вправа «Розмова через роль»

Мета: навчити бачити точку зору іншого.

Хід: підлітки у парах міняються ролями: один представляє себе у конфлікті, інший – опонента. Кожен описує свої відчуття та мотивацію, після чого обговорюють, як зміна перспективи вплинула на розуміння конфлікту.

6. Рефлексія та підбиття підсумків – вправа «Емоційний ланцюжок»

Мета: усвідомити власний стан після заняття та закріпити навички конструктивної взаємодії.

Хід: підлітки по черзі називають одну емоцію або відчуття, що залишилося після заняття, і передають слово сусідові, формуючи «ланцюжок емоцій». Підсумовується, як різні реакції та емпатія допомагають конструктивно вирішувати конфлікти.

Заняття 8. Управління емоціями у стресових ситуаціях

1. Виявлення джерел стресу

Вправа «Мої стресові ситуації»

Мета: навчитися розпізнавати фактори, що викликають сильні емоції.

Хід: учасники в групах обговорюють найбільш часті джерела стресу у школі та повсякденному житті. Кожна група презентує 2–3 основні фактори.

2. Методи саморегуляції у стресі

Вправа «Кольорове дихання»

Мета: освоїти техніку саморегуляції через візуалізацію та дихання.

Хід: підліткам пропонується уявити колір, який асоціюється зі спокоєм. Вони вдихають, уявляючи, що колір заповнює тіло, затримують дихання на рахунок 4 і видихають, уявляючи, що стрес виходить із тіла. Практикують по черзі та обговорюють відчуття.

3. Перетворення стресу у ресурс

Вправа «Мапа можливостей»

Мета: навчитися використовувати стресові ситуації як джерело нових ідей та рішень.

Хід: підлітки отримують аркуш із поділом на квадрати: «Ситуація», «Емоція», «Що можу зробити», «Що можу отримати». Кожен записує приклад стресової ситуації та формулює дії та позитивний результат. Потім презентує свої ідеї групі.

4. Розвиток емоційної гнучкості

Вправа «Емоційні ролі»

Мета: тренувати швидке реагування на несподівані ситуації та гнучке керування емоціями.

Хід: підліткам озвучується несподівана ситуація (наприклад, критика вчителя, суперечка з другом). Підлітки пропонують альтернативні реакції. Група обговорює ефективність кожної реакції.

5. Практика тілесної регуляції

Вправа «Стрес у рухах»

Мета: навчитися знімати напругу через рух та тілесні практики.

Хід: підлітки виконують коротку серію рухів: стрибки на місці, розтягування, «витиснення стресу» руками. Після кожної серії обговорюють, які емоції змінилися і наскільки відчуття напруги зменшилося.

6. Рефлексія та підбиття підсумків

Вправа «Мій ресурсний портрет»

Мета: закріпити навички управління емоціями та саморегуляції.

Хід: кожен підліток на аркуші створює свій «портрет», позначаючи символи або слова, які відображають методи, що допомагають зберігати спокій. Потім коротко презентує групі, що допомагає йому у стресових ситуаціях. Підсумовується, як різні стратегії сприяють ефективному управлінню емоціями.

Заняття 9. Розвиток самоконтролю та відповідальності за власні емоції

1. Вправа «Емоційний портфель»

Мета: усвідомити власний внутрішній стан перед заняттям.

Хід: кожен підліток уявляє, що його емоції – це предмети в портфелі. Він обирає 1–2 «предмети», які символізують стан сьогодні, і пояснює їх значення групі. Інші учасники можуть ставити уточнювальні запитання або пропонувати метафори.

2. Усвідомлення емоційних тригерів

Вправа «Карта реакцій»

Мета: визначити ситуації, що провокують сильні емоції, та усвідомити типові реакції.

Хід: підлітки малюють карту: центр – «я», навколо – тригерні ситуації, біля кожного тригера – типова емоційна реакція. Потім група обговорює альтернативні конструктивні способи реагування.

3. Техніки самоконтролю

Вправа «Внутрішній режисер»

Мета: навчитися контролювати емоційну реакцію.

Хід: підліткам пропонують уявити стресову ситуацію як сцену у фільмі. Підлітки «зупиняють кадр», змінюють сценарій реакції, відпрацьовують альтернативи, обговорюють ефект у групі.

4. Відповідальність за власні емоції

Вправа «Кнопка вибору»

Мета: усвідомити, що можна обирати реакцію на події.

Хід: кожен підліток отримує короткий опис стресової ситуації. Він уявляє «кнопку» для неконтрольованої реакції та «кнопку» для конструктивної. Демонструє обидва варіанти перед групою, пояснює наслідки кожного.

5. Практика усвідомленої поведінки

Вправа «Розмова без спалахів»

Мета: тренувати здатність реагувати на емоції інших без втрати самоконтролю.

Хід: підлітки працюють у парах. Один демонструє емоційну реакцію (радість, роздратування, здивування), інший реагує усвідомлено, показуючи контрольовану реакцію та пропонує альтернативу. Потім обговорюють, як це впливає на взаємодію.

6. Вправа «Три варіанти реакції»

Мета: навчати підлітків знаходити різні способи реагування на емоційну ситуацію та обирати найбільш конструктивний.

Хід: підлітки працюють у малих групах по 3–4 особи. Кожна група отримує картку з емоційною ситуацією (наприклад: «друг різко відповів», «вчитель зробив зауваження», «батьки критикують», «однолітки жартують над зовнішністю»). Завдання групи – придумати три можливих реакції: імпульсивну, нейтральну та конструктивну. Після презентації варіантів підлітки обговорюють, як зміна реакції може вплинути на розвиток конфлікту, спілкування та власний емоційний стан.

7. Рефлексія та підбиття підсумків

Вправа «Мій щоденник самоконтролю»

Мета: оцінити власні навички самоконтролю та закріпити усвідомлення відповідальності за емоції.

Хід: підлітки записують 2–3 ситуації заняття, де вони контролювали або могли контролювати емоції, і що для цього допомогло. Коротке обговорення в групі.

Заняття 10. Підсумкове заняття: інтеграція навичок емоційної зрілості

1. Вправа «Емоційний компас»

Мета: усвідомити власний стан на початку заняття.

Хід: підлітки уявляють, що їхні емоції – це напрямки компаса (північ – спокій, схід – цікавість, південь – тривога, захід – роздратування). Кожен обирає «свій напрямок», пояснює, чому він зараз такий, і коротко обговорює з групою.

2. Повторення правил роботи в групі

Вправа «Груповий кодекс»

Мета: закріпити навички дотримання правил для ефективної взаємодії.

Хід: підлітки формують «живий кодекс», де коротко зазначають три правила для гармонійної взаємодії на занятті. Потім проводиться коротка імпровізаційна гра, щоб продемонструвати дотримання цих правил у дії.

3. Узагальнення навичок усвідомлення емоцій

Вправа «Емоційний пазл»

Мета: підсумувати навички усвідомлення власних емоцій і їх контроль.

Хід: підлітки отримують картки з різними емоціями та ситуаціями. Вони складають «пазл» – співвідносять ситуації зі способами контролю емоцій та саморегуляції. Кожен пояснює свій вибір групі.

4. Інтеграція навичок конструктивної взаємодії

Вправа «Міні-серіал»

Мета: закріпити застосування навичок емоційної зрілості у реальних ситуаціях.

Хід: підлітки створюють коротку «сценку» (2–3 хвилини) із запропонованих емоційних викликів. Кожна сцена демонструє застосування:

самоконтролю, емпатії, активного слухання, конструктивної реакції. Після показу – коротке обговорення групи.

5. Розвиток колективної підтримки

Вправа «Серце підтримки»

Мета: показати силу групової підтримки та взаємодії.

Хід: підлітки стають у коло, у центрі – «серце підтримки» (символічний предмет). Кожен підходить, називає одну власну силу або навичку, якою він може поділитися з іншими, передаючи «серце» наступному. Обговорюється, як це впливає на згуртованість та емоційний стан.

6. Рефлексія та підбиття підсумків

Вправа «Мій емоційний щит»

Мета: оцінити власний прогрес і закріпити досягнуті навички.

Хід: підлітки малюють «щит», де на різних секторах зазначають: усвідомлення емоцій, контроль емоцій, здатність до емпатії, конструктивна взаємодія. Потім обговорюють у групі, які навички розвинули найкраще та як будуть застосовувати їх у повсякденному житті.

У процесі впровадження занять з розвитку емоційної зрілості підлітків створювалося середовище доброзичливих, толерантних і підтримуючих взаємин, що сприяло відкритому прояву почуттів, зменшенню тривожності, страхів і сором'язливості. Підлітки мали можливість вільно висловлювати емоції, проявляти творчі здібності, розкривати таланти і досягати успіху у спільних завданнях.

Взаємодія підлітків між собою забезпечувала підтримку, довіру, задоволення потреби у спілкуванні і стимулювала впевненість у власних силах. Спілкування відбувалося під час виконання спільних завдань, вправ, дискусій та індивідуальних бесід, що сприяло розвитку емпатії, здатності до конструктивного реагування та самоконтролю. Крім того, формувальний етап передбачав поступове набуття навичок саморегуляції, розвитку відповідальності за власні дії та досягнення, а також формування внутрішньої мотивації до самовдосконалення. Підлітки мали змогу відчути ефективність власних зусиль у

досягненні успіху в колективних завданнях, що сприяло підвищенню самооцінки та зміцненню психологічної стійкості.

У результаті впровадження занять спостерігалося поступове зростання емоційної зрілості підлітків. Вони стали більш здатними усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, адекватно оцінювати їх інтенсивність і значення в різних життєвих ситуаціях. Вони навчалися ефективно регулювати емоційні стани, зменшувати негативні емоції та стрес, а також контролювати імпульсивні реакції.

Розвиток комунікативної складової емоційної зрілості проявився у здатності до емпатії, умінні враховувати потреби та переживання інших, конструктивно вирішувати конфлікти і підтримувати дружні стосунки. Підлітки демонстрували підвищену соціальну адаптованість, вміння працювати у колективі та брати на себе відповідальність за спільні результати. Зростання емоційної зрілості сприяло підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах та готовності до самовдосконалення.

Отже, формувальний етап засвідчив, що розроблені нами заняття, методи, засоби та прийоми є ефективними у процесі емоційного розвитку підлітків. Результати контрольного етапу дослідження представлені у наступному підпункті дослідження.

2.5. Аналіз і узагальнення результатів експерименту

Контрольний етап мав на меті оцінити ефективність застосованих методів та прийомів роботи з підлітками для розвитку їхньої емоційної зрілості. Було проведено повторне діагностичне обстеження за тими ж методиками, що й на констатувальному етапі, що дозволило простежити зміни в рівні емоційної саморегуляції, усвідомленні власних емоцій та навичках соціальної взаємодії у підлітків.

На контрольному етапі дослідження було повторно запропоновано підлітка тест Холла, дозволив оцінити рівень емоційної обізнаності підлітків, управління

своїми емоціями, самоконтролю, емпатії та розпізнавання емоцій після проведеної з ними роботи (формувального етапу):

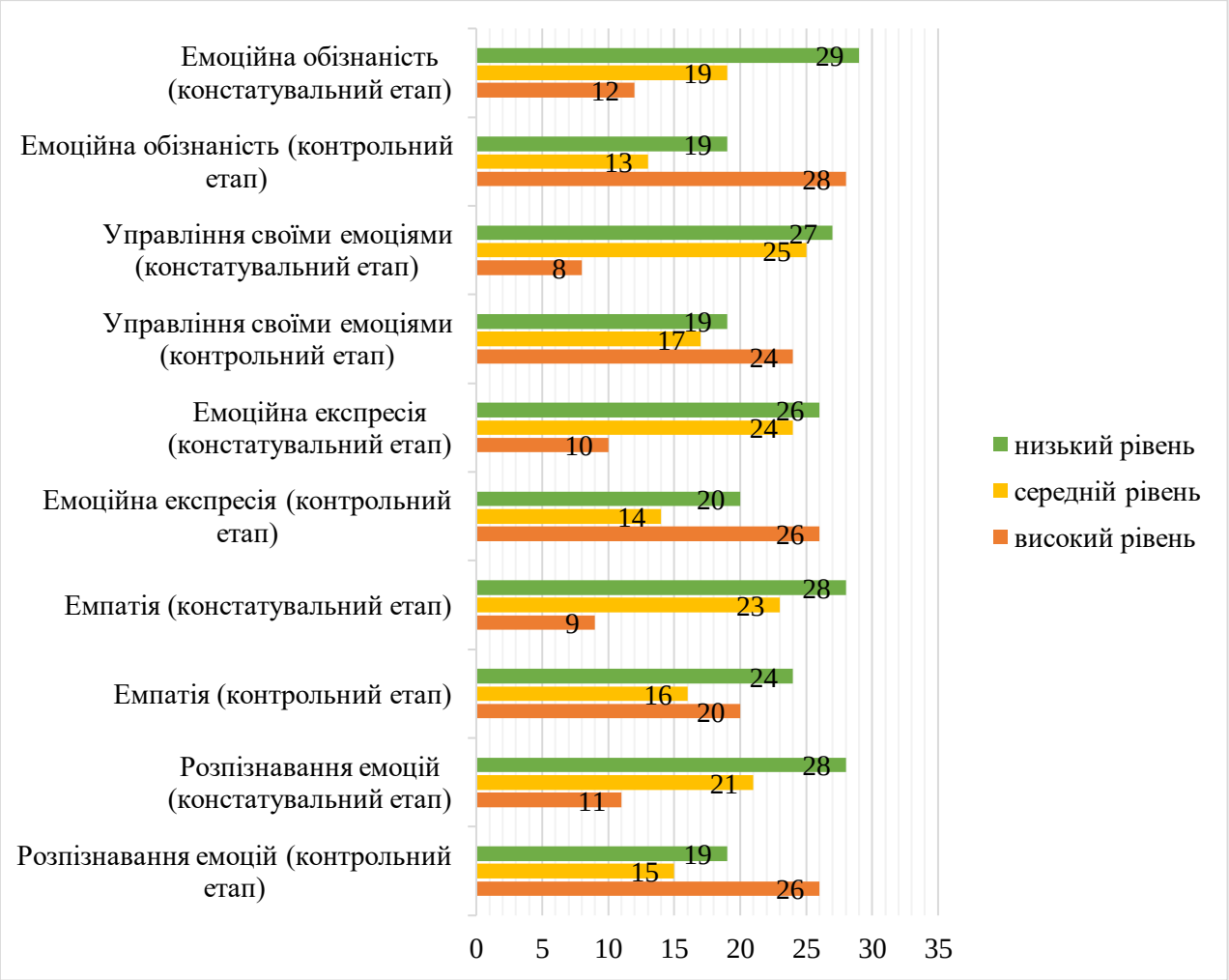


Рис. 2.4 Порівняльні результати відповідей підлітків за тестом Холла на контрольному етапі дослідження (після формувального етапу)

Результати показали значні позитивні зміни у всіх досліджуваних сферах емоційної зрілості у підлітків. Кількість підлітків із високим рівнем емоційної обізнаності збільшилася з 12 осіб (20%) на констатувальному етапі до 28 осіб (47%) на контрольному етапі. Середній рівень зменшився з 19 осіб (32%) до 13 осіб (22%), низький – з 29 осіб (48%) до 19 осіб (32%). Підлітки стали краще усвідомлювати свої емоції, аналізувати причини емоційних переживань та оцінювати їх вплив на поведінку, що є ключовим компонентом емоційної зрілості.

Кількість підлітків із високим рівнем управління емоціями збільшилася з 8 осіб (13%) на констатувальному етапі до 24 осіб (40%) на контрольному етапі. Середній рівень зменшився з 25 осіб (42%) до 17 осіб (28%), низький – з 27 осіб (45%) до 19 осіб (32%). Підлітки стали краще контролювати власні емоційні реакції, регулювати поведінку у стресових та конфліктних ситуаціях, що сприяє підвищенню саморегуляції та психологічної стійкості.

Кількість підлітків із високим рівнем емоційної експресії збільшилася з 10 осіб (17%) на констатувальному етапі до 26 осіб (43%) на контрольному етапі. Середній рівень зменшився з 24 осіб (40%) до 14 осіб (23%), низький – з 26 осіб (43%) до 20 осіб (34%). Підлітки стали впевненіше та адекватніше виражати власні почуття, що сприяє ефективній соціальній взаємодії та зниженню тривожності.

Кількість підлітків із високим рівнем емпатії збільшилася з 9 осіб (15%) на констатувальному етапі до 20 осіб (33%) на контрольному етапі. Середній рівень зменшився з 23 осіб (38%) до 16 осіб (27%), низький – з 28 осіб (47%) до 24 осіб (40%). Підлітки стали більше співпереживати та враховувати емоційний стан інших, що є важливою складовою емоційної зрілості.

Кількість підлітків із високим рівнем розпізнавання емоцій збільшилася з 11 осіб (18%) на констатувальному етапі до 26 осіб (43%) на контрольному етапі. Середній рівень зменшився з 21 особи (35%) до 15 осіб (25%), низький – з 28 осіб (47%) до 19 осіб (32%). Підлітки стали краще оцінювати емоційний стан інших людей і адекватно реагувати на нього, що покращує соціальну взаємодію.

Тобто, такі результати контрольного етапу дослідження підтверджують ефективність формувального етапу. Підлітки значно підвищили рівень своєї емоційної зрілості: вони стали більш усвідомленими щодо власних емоцій, здатними аналізувати їх причини та оцінювати вплив на поведінку, краще контролювати свої емоційні реакції та самостійно регулювати поведінку у стресових і конфліктних ситуаціях. Вони більш впевнено й адекватно виражають почуття, активніше співпереживають та враховують емоційний стан інших людей.

Наступною повторною методикою на контрольному етапі дослідження була методика SREIT, яка також продемонструвала значні покращення результатів опитування підлітків щодо х здатності оцінювати, виражати, регулювати емоції та використовувати їх у різних життєвих ситуаціях.

Результати представлено на рис. 2.5

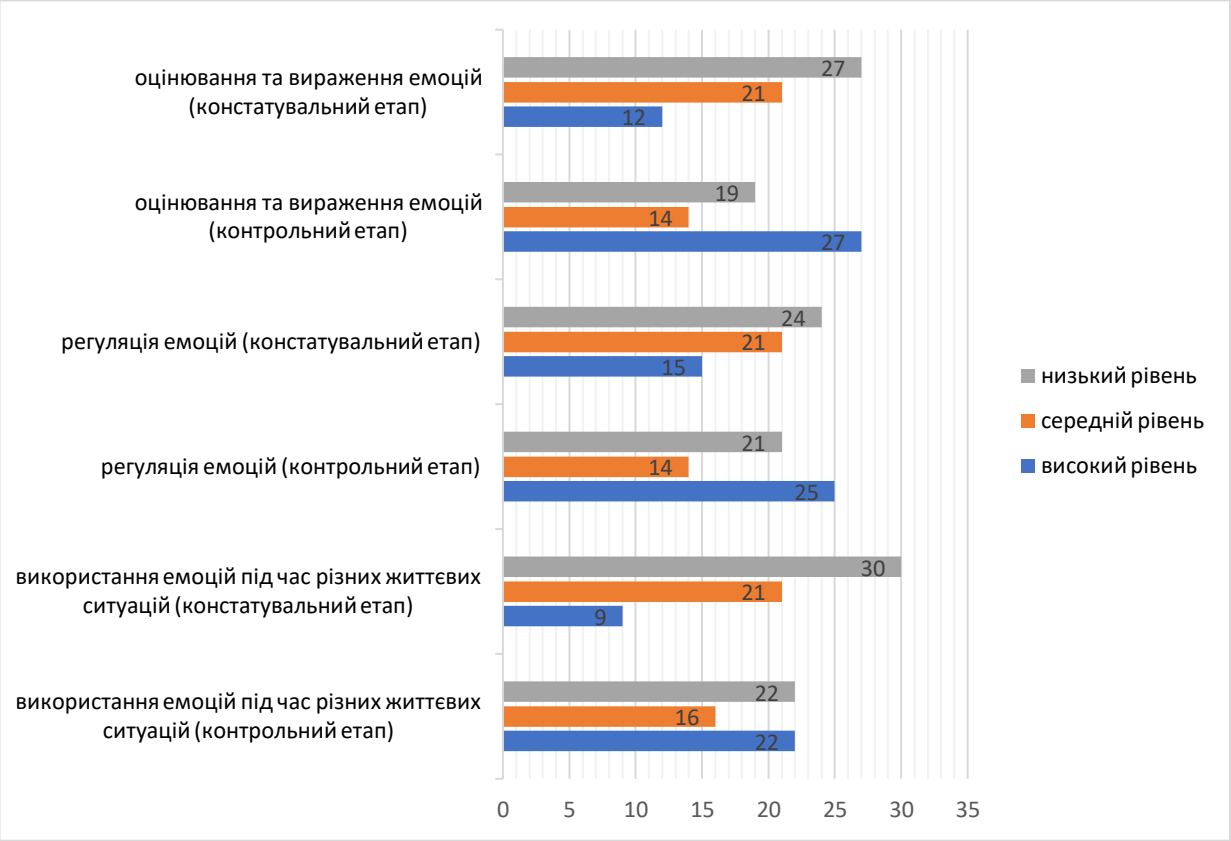


Рис. 2.5 Порівняльні результати відповідей підлітків за методикою SREIT на контрольному етапі дослідження (після формувального)

Як бачимо із рис. 2.5 на контрольному етапі кількість підлітків із високим рівнем оцінювання та вираження емоцій зросла з 12 осіб (20%) на констатувальному етапі до 27 осіб (45%) на контрольному етапі. Середній рівень зменшився з 21 особи (35%) до 14 осіб (23%), а низький рівень – з 27 осіб (45%) до 19 осіб (32%). Підлітки стали більш вправно і швидко розпізнавати власні емоції, точніше їх інтерпретувати та висловлювати у соціально прийнятний спосіб.

Кількість підлітків із високим рівнем регуляції емоцій збільшилася з 15 осіб (25%) на констатувальному етапі до 25 осіб (42%) на контрольному етапі. Середній рівень зменшився з 21 особи (35%) до 14 осіб (23%), а низький рівень

– з 24 осіб (40%) до 21 особи (35%). Такі зміни вказують на помітне покращення здатності підлітків керувати емоційними реакціями, долати імпульсивність, підтримувати внутрішній баланс у напружених або конфліктних ситуаціях. Такі зміни демонструють підвищення рівня самоконтролю, емоційної стійкості та розвитку навичок саморегуляції підлітків після формувального етапу дослідження.

На контрольному етапі кількість підлітків із високим рівнем здатності до використання емоцій у різних життєвих ситуаціях зросла з 9 осіб (15%) на констатувальному етапі до 22 осіб (37%) на контрольному етапі. Середній рівень зменшився з 21 особи (35%) до 16 осіб (27%), а низький рівень – з 30 осіб (50%) до 22 осіб (37%). Тобто, підлітки стали краще застосовувати власні емоції як ресурс під час прийняття рішень і взаємодії з оточенням. Вони демонстрували підвищену здатність використовувати емоційний досвід у повсякденних ситуаціях, що сприяє формуванню більш адаптивної та зрілої поведінки.

Отже, повторне опитування підлітків за методикою SREIT дозволяє стверджувати, що після формувального етапу підлітки стали демонструвати стійке підвищення всіх компонентів емоційної сфери. Зросли показники оцінювання та вираження емоцій, регуляції емоцій та уміння використовувати емоції в різних життєвих ситуаціях. Такі результати говорять про формування більш усвідомленого ставлення до власних переживань, розвиток навичок емоційного самоконтролю, здатність конструктивно взаємодіяти з ровесниками та дорослими. Загальна позитивна динаміка результатів контрольного етапу підтверджує ефективність застосованих методів і прийомів роботи з підлітками, що сприяли розвитку їхньої емоційної зрілості. Підлітки стали краще розуміти себе й інших, адекватніше реагувати на складні ситуації, більш усвідомлено приймати рішення та відповідальніше будувати міжособистісні стосунки.

Ще однією методикою нашого контрольного етапу дослідження була методика «Емоційна ідентифікація», яка була спрямована на виявлення особливостей ідентифікації (сприйняття та розуміння) емоцій різних модальностей підлітками після формувального етапу.

Порівняльні результати за цією методикою зазначено на рис. 2.6:

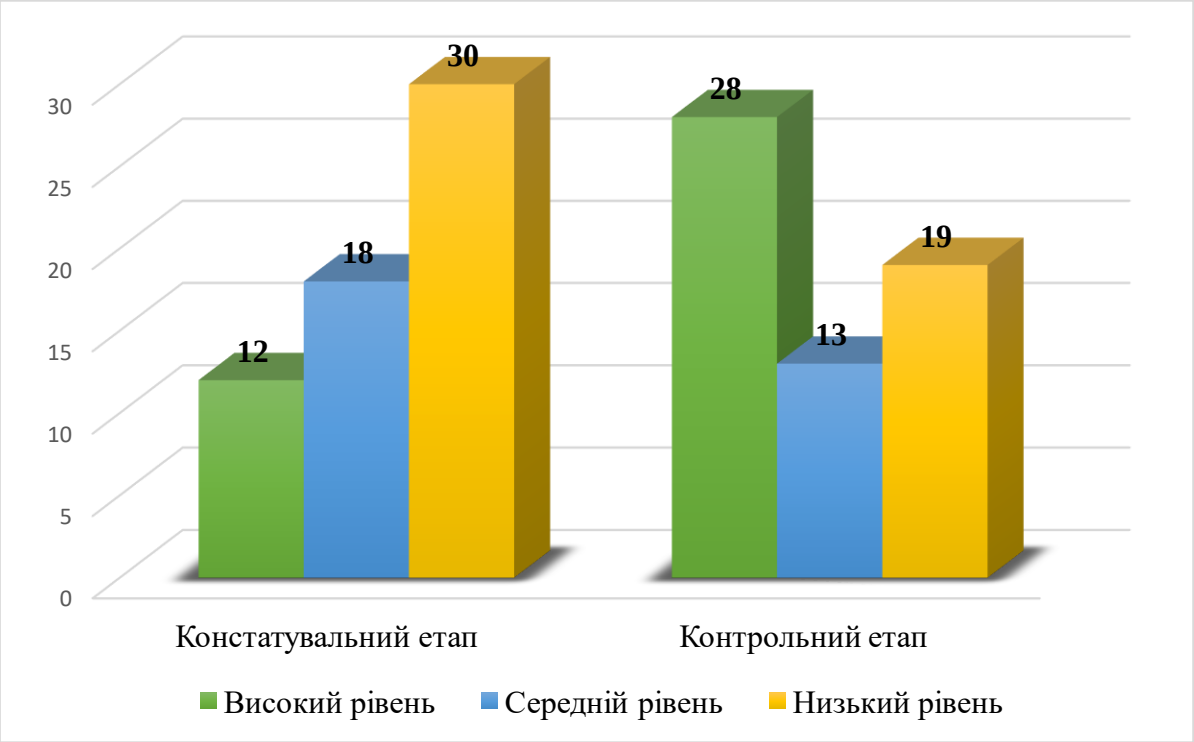


Рис. 2.6 Рівні сформованості емоційної зрілості в підлітків за методикою «Емоційна ідентифікація» на контрольному етапі дослідження (після формувального)

Порівняння показників загального рівня емоційної зрілості підлітків на констатувальному та контрольному етапах демонструє істотні позитивні зміни. На констатувальному етапі лише 12 підлітків (20%) мали високий рівень емоційної зрілості, тоді як більшість продемонструвала середній рівень – 18 осіб (30%) та низький рівень – 30 осіб (50%). Такі результати свідчили про недостатню розвиненість умінь підлітків ефективно розпізнавати, керувати та використовувати власні емоції у щоденній взаємодії.

На контрольному етапі простежуються значні позитивні зрушення: кількість підлітків із високим рівнем емоційної зрілості зросла до 28 осіб (47%), що більш, ніж удвічі перевищує попередній показник. Водночас кількість підлітків із середнім рівнем зменшилася до 13 осіб (22%), а з низьким рівнем – до 19 осіб (31%). Зменшення кількості підлітків із низьким рівнем свідчить про поступове формування навичок емоційного контролю, адекватного вираження

емоцій та підвищення здатності використовувати емоційний досвід у різних життєвих ситуаціях.

Такі зміни дозволяють стверджувати, що застосовані методи та прийоми роботи на формувальному етапі дослідження сприяли розвитку емоційної зрілості підлітків, забезпечили покращення їхніх навичок емоційної саморегуляції, соціально адаптивної поведінки.

Висновки до другого розділу

Теоретичний огляд проблеми зумовив необхідність проведення експериментального дослідження. Метою дослідження було визначити вплив стилів сімейного виховання на формування емоційної зрілості підлітків. Дослідження охоплювало 60 підлітків віком 13–16 років: 30 хлопців і 30 дівчат.

На першому (констатувальному) етапі дослідження за допомогою методик тест Холла, методики SREIT, методики «Емоційна ідентифікація» було визначено початковий рівень емоційної зрілості підлітків: переважали середній і низький рівні за всіма показниками – емоційна обізнаність (високий 20%, середній 32%, низький 48%), управління емоціями (високий 13%, середній 42%, низький 45%), емоційна експресія (високий 17%, середній 40%, низький 43%), емпатія (високий 15%, середній 38%, низький 47%), розпізнавання емоцій (високий 18%, середній 35%, низький 47%).

Для визначення впливу стилів сімейного виховання на формування емоційної зрілості підлітків використовували методику «Дитячо-батьківські відносини підлітків». За результатами дослідження стилі виховання у сім’ях підлітків розподілилися наступним чином: демократичний стиль був у 34% сімей (20), авторитарний стиль виявлено у 19% сімей (12), ліберальний стиль зустрічався у 23% сімей (14), індиферентний стиль спостерігався у 23% сімей (14).

Результати показали, що стиль сімейного виховання суттєво впливає на емоційну зрілість підлітків. У сім’ях із демократичним стилем (34%) більшість підлітків (60%) мали високий рівень емоційної зрілості, 30% – середній і лише

10% – низький, що свідчить про сприятливі умови для розвитку усвідомлення, регуляції та вираження емоцій, а також емпатії. В авторитарних сім'ях (19%) переважали середній (42%) і низький (41%) рівні, а високий рівень мали лише 17%, оскільки жорсткі вимоги обмежують самовираження та регуляцію емоцій. У сім'ях із ліберальним стилем (23%) здебільшого спостерігався середній рівень (43%), високий – 21%, низький – 36%; надмірна свобода обмежує розвиток контролю емоцій і навичок конструктивного вирішення конфліктів. Найнижчий рівень емоційної зрілості (64% низький, 29% високий або середній) був у підлітків із індиферентним вихованням (23%), що зумовлено недостатньою увагою та підтримкою батьків.

Крім того було проведено формувальний етап дослідження для підвищення рівня емоційної зрілості у підлітків. Формувальний експеримент був спрямований на підвищення рівня емоційної зрілості підлітків шляхом цілеспрямованого впровадження комплексу методів і прийомів психолого-педагогічної роботи. На контрольному етапі було виявлено, що кількість підлітків із високим рівнем емоційної обізнаності збільшилася з 12 осіб (20%) до 28 осіб (47%), середній рівень зменшився з 19 осіб (32%) до 13 осіб (22%), низький – з 29 осіб (48%) до 19 осіб (32%). Кількість підлітків із високим рівнем управління емоціями збільшилася з 8 осіб (13%) до 24 осіб (40%), середній рівень зменшився з 25 осіб (42%) до 17 осіб (28%), низький – з 27 осіб (45%) до 19 осіб (32%). Кількість підлітків із високим рівнем емоційної експресії збільшилася з 10 осіб (17%) до 26 осіб (43%), середній рівень зменшився з 24 осіб (40%) до 14 осіб (23%), низький – з 26 осіб (43%) до 20 осіб (34%). Кількість підлітків із високим рівнем емпатії збільшилася з 9 осіб (15%) до 20 осіб (33%), середній рівень зменшився з 23 осіб (38%) до 16 осіб (27%), низький – з 28 осіб (47%) до 24 осіб (40%). Кількість підлітків із високим рівнем розпізнавання емоцій збільшилася з 11 осіб (18%) до 26 осіб (43%), середній рівень зменшився з 21 особи (35%) до 15 осіб (25%), низький – з 28 осіб (47%) до 19 осіб (32%). Такі результати контрольного етапу дослідження підтверджують ефективність формувального етапу.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури щодо емоційної зрілості підлітків та стилів сімейного виховання. Емоційна зрілість трактується науковцями здебільшого як здатність усвідомлено переживати власні емоції, керувати ними та використовувати їх для саморозвитку і соціальної адаптації. Основними компонентами структури емоційної зрілості є: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність та прийняття власних емоцій. Емоційна сфера підлітка характеризується високою чутливістю до подій та емоційних впливів оточення, емоційною нестабільністю та різкими коливаннями настрою, а також інтенсивністю переживань, що часто проявляється через поведінку. Підлітки демонструють імпульсивність і спонтанність у прийнятті рішень, одночасно прагнуть самовираження та демонстрації власної індивідуальності. У їхній емоційній сфері присутні рефлексивні почуття, такі як гордість, сором, вина та самоспівчуття, а оцінка дій з боку оточення значно впливає на їхній емоційний стан і поведінку.

Формування емоційної сфери та соціальної поведінки підлітків значною мірою визначається умовами сімейного виховання. Стилі виховання в сім'ї поділяються на демократичний, авторитарний, ліберальний (поблажливий), та індиферентний (байдужий). Також виокремлюють такі стилі батьківського виховання як співчутливий, розважливий, змагальний, попереджувальний (гіперопіка), контролюючий, нестійкий (хаотичний), гармонійний.

2. Досліджено рівні сформованості емоційного розвитку підлітків. На констатувальному етапі дослідження за допомогою методик тест Холла, методики SREIT, методики «Емоційна ідентифікація» було визначено початковий рівень емоційної зрілості підлітків: переважали середній і низький рівні за всіма показниками – емоційна обізнаність (високий 20%, середній 32%, низький 48%), управління емоціями (високий 13%, середній 42%, низький 45%), емоційна експресія (високий 17%, середній 40%, низький 43%), емпатія (високий 15%,

середній 38%, низький 47%), розпізнавання емоцій (високий 18%, середній 35%, низький 47%).

3. Досліджено вплив стилів сімейного виховання на емоційний розвиток і соціальну поведінку підлітків. За результатами дослідження стилі виховання у сім'ях підлітків розподілилися наступним чином: демократичний стиль був у 34% сімей (20), авторитарний стиль виявлено у 19% сімей (12), ліберальний стиль зустрічався у 23% сімей (14), індиферентний стиль спостерігався у 23% сімей (14).

Результати показали, що стиль сімейного виховання суттєво впливає на емоційну зрілість підлітків. У сім'ях із демократичним стилем (34%) більшість підлітків (60%) мали високий рівень емоційної зрілості, 30% – середній і лише 10% – низький, що свідчить про сприятливі умови для розвитку усвідомлення, регуляції та вираження емоцій, а також емпатії. В авторитарних сім'ях (19%) переважали середній (42%) і низький (41%) рівні, а високий рівень мали лише 17%, оскільки жорсткі вимоги обмежують самовираження та регуляцію емоцій. У сім'ях із ліберальним стилем (23%) здебільшого спостерігався середній рівень (43%), високий – 21%, низький – 36%; надмірна свобода обмежує розвиток контролю емоцій і навичок конструктивного вирішення конфліктів. Найнижчий рівень емоційної зрілості (64% низький, 29% високий або середній) був у підлітків із індиферентним вихованням (23%), що зумовлено недостатньою увагою та підтримкою батьків.

4. Обґрунтовано основні шляхи розвитку емоційної зрілості підлітків. Крім того було проведено формувальний етап дослідження для підвищення рівня емоційної зрілості у підлітків. Формувальний експеримент був спрямований на підвищення рівня емоційної зрілості підлітків шляхом цілеспрямованого впровадження комплексу методів і прийомів психолого-педагогічної роботи. Ефективними є бесіди, обговорення, дискусії, рольові ігри, розв'язання проблемних та життєвих ситуацій, тренінгові вправи на розвиток саморегуляції, емоційної обізнаності та емпатії, а також вправи на розпізнавання і конструктивне вираження емоцій.

5. Проаналізовано результати експериментального дослідження. На контрольному етапі було виявлено, що кількість підлітків із високим рівнем емоційної обізнаності збільшилася з 12 осіб (20%) до 28 осіб (47%), середній рівень зменшився з 19 осіб (32%) до 13 осіб (22%), низький – з 29 осіб (48%) до 19 осіб (32%). Кількість підлітків із високим рівнем управління емоціями збільшилася з 8 осіб (13%) до 24 осіб (40%), середній рівень зменшився з 25 осіб (42%) до 17 осіб (28%), низький – з 27 осіб (45%) до 19 осіб (32%). Кількість підлітків із високим рівнем емоційної експресії збільшилася з 10 осіб (17%) до 26 осіб (43%), середній рівень зменшився з 24 осіб (40%) до 14 осіб (23%), низький – з 26 осіб (43%) до 20 осіб (34%). Кількість підлітків із високим рівнем емпатії збільшилася з 9 осіб (15%) до 20 осіб (33%), середній рівень зменшився з 23 осіб (38%) до 16 осіб (27%), низький – з 28 осіб (47%) до 24 осіб (40%). Кількість підлітків із високим рівнем розпізнавання емоцій збільшилася з 11 осіб (18%) до 26 осіб (43%), середній рівень зменшився з 21 особи (35%) до 15 осіб (25%), низький – з 28 осіб (47%) до 19 осіб (32%). Такі результати контрольного етапу дослідження підтверджують ефективність формувального етапу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамович О. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери у підлітків з неповних сімей. *Магістерський науковий вісник*. 2024. № 43. С. 33–37.

2. Анохіна С., Жданович Ю., Кочубей Т., Мигаль Г., Протасенко О. Психологічні особливості прояву емоційної стійкості підлітків в умовах війни. Освіта і наука – 2024: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Київ, 2024. С. 271–273.

3. Артюхіна Н. В., Пуленко О. В. Вплив значущих осіб на розвиток й формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків. Вісник Львівського університету. *Психологічні науки*. 2018. № 3. С. 10–18.

4. Афанасенко В., Бондаренко В., Бузівська В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. XXVI International scientific and practical conference «Theoretical and Practical Aspects of Modern Research». Ottawa, Canada, 2024. С. 255– 259.

5. Бондар К. Ю., Сидоренко Ж. В. Вплив сімейного виховання на поведінку підлітка. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. С. 95–101.

6. Брашеван О. А., Караджи О. С. Соціально-психологічні особливості підліткового віку. Current challenges of science and education : The 10th International scientific and practical conference. Berlin: MDPC Publishing, 2024. С. 297–299.

7. Бринявська Н. М. Соціальна адаптація підлітка як результат його успішного становлення. Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. С. 10–12.

8. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. № 7. С. 34–49.

9. Варга А. Я. Структура і типи сімейних відносин. Одеса: Освіта, 2016.

206 с.

10. Васильченко О., Радченко Ю., Васильченко О. Сімейні стосунки як осередок розвитку емоційної сфери підлітків. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали V Міжнародної конференції. Київ, 2023. С. 623–625.

11. Вовченко О. А. Саморегуляції базових емоцій підлітками як основа формування емоційного інтелекту. *Психологія*. 2020. № 11. С. 44–49.

12. Глушаниця Щ. С. Теоретичний аналіз розвитку поняття «емоційний інтелект» у психології. Могилянські читання – 2024 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти. Психологічні аспекти розвитку особистості в сучасних реаліях : XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв, 2024. С. 151–155.

13. Гринчук О. І. Аналіз зумовленості особистісного розвитку дитини типом батьківського ставлення в сім'ї. *Філософія, соціологія, психологія.* 2018. № 15. С. 55–64.

14. Гузюк Д. В. Вплив дитячо-батьківських відносин на формування особистості підлітка. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2025. 61 с.

15. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Технологія корекційно-розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. *Габітус*. 2023. № 46. С. 74–79.

16. Дубяга Я. І. Теоретичне обґрунтування емоційного інтелекту особистості як психологічного феномену. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 2. С. 27–33.

17. Заброцький М. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : МАУП, 2018. 92 с.

18. Зобенько Н. А. Особливості впливу сімейного виховання на поведінку підлітків. *Вісник Черкаського університету*. 2018. № 3. С. 65–73.

19. Іванова Є. О. Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту підлітків. *Український психологічний журнал*. 2017. № 2. С. 23–36.

20. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб.

для студ. ВНЗ. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

21. Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений.* 2018. № 4 (56). С. 215–217.

22. Корнієнко І. О. Вплив стилю сімейного виховання на якість життя. Наука майбутнього : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Мукачево : РВВ МДУ, 2022. № 2 (10). С. 95–99.

23. Коробкіна О. Г. Психологія розвитку та формування особистості дитини. Харків : ХНПУ, 2018. 76 с.

24. Костю С., Алмаші С. Розвиток емоційної компетентності підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 4. С. 114–122.

25. Кочергіна І. До проблеми саморегуляції емоційного стану особистості. *Гендерний дискурс*. 2016. № 10. С. 54–56.

26. Кошлань І. Специфіка стилів виховання в сім'ях дітей з різними типами емоційності. *Психологія*. 2016. № 5. С. 43–46.

27. Кузьменко В. Що таке емоція? Поняття емоційності та емотивності. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали VII Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми: СумДУ, 2019. С. 228–232.

28. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Психологічні перспективи.* 2022. № 40. С. 87–103.

29. Лазуренко О. О. Психологія емоцій. Київ : Книга плюс, 2018. 262 с.

30. Лисенко Л. М. Вікова психологія. Харків : ХНПУ, 2020. 112 с.

31. Лисенкова І. П. Дослідження психологічних механізмів розвитку емоційної сфери. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 258–261.

32. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. *Психологічні науки*. 2019. № 1(46). С. 210–216.

33. Магдисюк Л. І., Ятчук Т. М., Крат Л. О., Павлова Б. В., Бульчик Т. І.,

Кунц І. С. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків і молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2019. № 2. С. 64–72.

34. Макарова А. Д. Особливості емоційної сфери підлітків і її зв'язок зі здоров'ям. The XIV International Scientific and Practical Conference «The latest opportunities for learning, broadcasting and social development». Грац, 2024. 365 с.

35. Масліхова М. П. Особливості агресивної поведінки підлітків з різними умовами виховання. Одеса : Освіта, 2019. 103 с.

36. Мацкевич В. Г. Вплив сім'ї на емоційно-почуттєву сферу дітей підліткового віку. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. *Психологія*. 2025. № 2. С. 188–192.

37. Мельничук М., Рева М. Про особливості впливу комунікативного досвіду на емоційність підлітків. *Young*. 2023. № 12. С. 124–128.

38. Ніколаєв Л. Скляренко С. Феномен розвитку емпатії особистості у період дорослішання: соціально-психологічний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 2. С. 73–81.

39. Обелець І. М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. № 3. С. 137–142.

40. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Психологія*. 2024. № 8 (42). С. 832–844

41. Пальчак І. І., Цебер Я. А. Особливості впливу емоційного досвіду старших підлітків на міжособистісну взаємодію. Перспективи сучасної науки: теорія і практика: матеріали 12-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Львів, 2025. С. 861–868.

42. Панченко М. В., Тищенко Є. А. Вплив стилів батьківського виховання на емоційну сферу підлітка. *Освіта і наука – 2024*. 2024. № 2. С. 235–237.

43. Панчук Н. П. Практикум з групової психокорекції: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 368 с.

44. Паркулаб О. Г., Герич Я. М. Психолого-педагогічні засоби розширення емоційного досвіду підлітків в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2022. № 38. С. 32–37.

45. Ребріна Д. О. Вікові й психологічні особливості особистості та поведінки в підлітковому віці. Інтеграція світових наукових процесів як основа суспільного прогресу. Київ: ГО «Інститут інноваційної освіти», 2021. С. 96–99.

46. Решетнікова О. В., Яремко Р. Я. Вплив сімейного виховання на формування особистості підлітка. *Альманах науки*. 2021. № 2 (47). С. 46–51.

47. Роговенко М. Психологічні особливості емоційного розвитку підлітків у сучасному світі. Збірник тез VII міжвідомчого науково-практичного круглого столу. Київ, 2025. С. 103–105.

48. Савчин М. В. Педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2017. 424 с.

49. Сачко С. Г. Класифікація батьківських стилів виховання у психології. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науковопрактичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 167–172.

50. Середа І. В. Вплив стилів сімейного виховання на дітей. *Теоретичні основи сучасної науки і практики.* 2022. № 1. С. 160–162.

51. Сулімова А. В. Психологічні особливості впливу сім'ї на почуттєво-емоційну сферу підлітка. Проблеми надання вищої освіти особам з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору : матеріали доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. Конф. Вінниця, 2016. С. 141–144.

52. Тогачинська О. В., Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. Результати сучасних наукових досліджень: матеріали 4-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Barca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2021. С. 324–329.

53. Федоришин Г. М. Психологічні проблеми сімейного виховання. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2017. 219 с.

54. Хараджи М. В. Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 106–111.

55. Цибух Л. М. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків. *Габітус.* 2020. № 15. С. 202–207.

56. Чиж О., Дроздовська А., Бігун Н. Вікові особливості прояву самодостатності особистості. *Наукові записки. Психологія*. 2024. № 4. С. 116–123.

57. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2017. 640 с.

58. Шахов В. О. Л., Глушаниця О. Л. Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту у підлітків. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. *Педагогіка і психологія.* 2024. № 1. С. 94–98.

59. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. *Психологічні науки*. 2020. № 10. С. 125–134.

60. Юрчак О. В. Вплив батьківського стилю виховання на формування особистості дитини. Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору. Матеріали X-ї Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Хмельницький, 2020. С. 71–72.

61. Яворський А. Е. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії підлітків з батьками. *Сучасна освіта: методологія, теорія, практика*. 2023. № 1. С. 94–96.

62. Ямчук Т. Ю., Боршош У. П. Підходи до тлумачення змісту поняття «емоційний інтелект». *Психологія.* 2019. № 2. С. 166–168.

63. Яновська Т. А. Психологічні особливості емоційної сфери підлітків. Innovative Development: Synthesis of Scientific Approaches in Various Fields of Research: матеріали XV International scientific and practical conference. Таллінн, 2024. С. 144.

64. Toderici O. F. Importance of Family for Building and Developing The Teenager's Personality. Alina COSTIN. 2021. 151 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Холла

В тесті вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти вашого життя та різні емоції, які виникають під час різних ситуацій, ваше вміння виражати та контролювати свої емоції. Вам потрібно на кожне висловлювання вибрати одну з відповідей, яка має певну кількість балів (від -3 до +3).

Повністю не згоден (-3 бали)	Частково згоден (+1 бал)
В основному не згоден (-2 бали)	В основному згоден (+2 бали)
Частково не згоден (-1 бал)	Повністю згоден (+3 бали)

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен (-на) змінити у своєму житті.

3. Я спокійний (-на), коли відчуваю тиск з боку інших.

4. Я здатний (-на) спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним (-ною) і зосередженим (-ною), щоб діяти у відповідності до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.

8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.

9. Я здатний (-на) вислухати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чуйний (-на) до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод.

14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.

18. Я здатний (-на) швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний (-на) покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

Обробка й інтерпретація результатів:

– шкала «Емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25,

– шкала «Управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30,

– шкала «Самоконтроль емоцій» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22,

– шкала «Емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28,

– шкала «Розпізнавання емоцій» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Додаток Б

Методика SREIT для оцінки емоцій підлітків, регулювання емоціями, використання емоцій у житті

Опитувальник SREIT складається із 33 тверджень, які об'єднуються в три шкали: оцінка та вираження емоцій, регулювання емоцій, використання емоцій при вирішенні проблем. Опитувальник характеризується задовільними психометричними показниками (надійністю та валідністю). Одним із суттєвих негативних моментів методики є її незахищеність від соціальної бажаності відповідей досліджуваних.

Інструкція: Вкажіть, якою мірою кожен пункт стосується вас, використовуючи: 1 = категорично не згоден 2 = не згоден 3 = ні не згоден, ні згоден 4 = згоден 5 = повністю згоден

№	Твердження	1	2	3	4	5
1.	Я знаю, коли говорити про свої особисті проблеми іншим					
2.	Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними перешкодами та подолав їх					
3.	Я очікую, що у мене буде добре виходити більшість речей, які я пробую					
4.	Іншим людям легко довіряти мені					
5.	Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей.					
6.	Деякі важливі події мого життя змусили мене переоцінити, що є важливим, а що ні					
7.	Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості					
8.	Емоції – це одне з речей, завдяки яким варто жити					
9.	Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю					

10.	Я очікую, що стануться хороші речі					
11.	Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими					
12.	Коли я відчуваю позитивну емоцію, я знаю, як зробити так, щоб вона тривала					
13.	Я влаштовую заходи, які подобаються іншим					
14.	Я шукаю заняття, які приносять мені задоволення					
15.	Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим					
16.	Я представляю себе так, щоб справляти гарне враження на інших					
17.	Коли я в позитивному настрої, мені легко вирішувати проблеми					
18.	Я впізнаю емоції, які відчувають люди, дивлячись на їхню міміку					
19.	Я знаю, чому мої емоції змінюються					
20.	Коли я в позитивному настрої, я здатний висувати нові ідеї					
21.	Я контролюю свої емоції					
22.	Я легко розпізнаю свої емоції, коли я їх переживаю					
23.	Я мотивую себе, уявляючи хороший результат виконання завдань, які я берусь виконувати					
24.	Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре					
25.	Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди					

26.	Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я відчуваю це майже так наче я сам пережив цю подію					
27.	Коли я відчуваю зміну емоцій, я схильний придумувати нові ідеї					
28.	Коли я стикаюся з проблемою, я здаюся, бо вірю, що зазнаю невдачі					
29.	Я знаю, що відчувають інші люди, просто дивлячись на них					
30.	Я допомагаю іншим людям відчувати себе краще, коли вони засмучені					
31.	Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі продовжувати намагатися, стикаючись з перешкодами					
32.	Я можу зрозуміти, що люди відчувають, слухаючи тон їхнього голосу					
33.	Мені важко зрозуміти, чому люди відчувають те, що відчувають					

Ключі до методики.

Шкала «Розуміння емоцій» включає такі твердження: 1,5–9, 15, 18, 21, 24–26, 28, 31–32.

Шкала «Управління емоціями» включає такі твердження: 2–4, 10–14, 16–17, 19–20, 22–23, 27, 29–30.

Шкала «Емоційний інтелект» є сумою балів за шкалами «Розуміння емоцій» та «Управління емоціями»

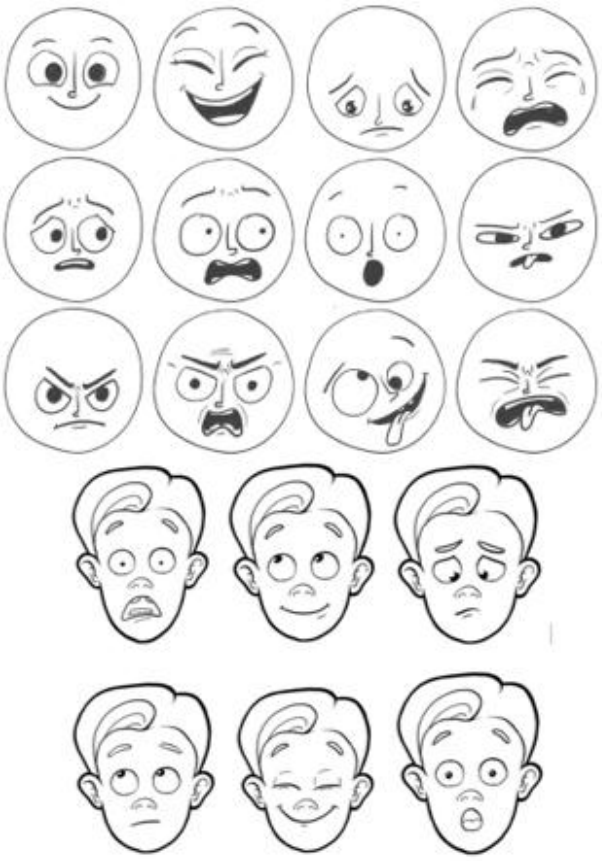
Твердження 5, 28, 33 є зворотними.

Додаток В

Методика «Емоційна ідентифікація» (Е. Ізотової)

Підліткам демонструвалися зображення з різним емоційним виразом обличчя. Завданням було визначити їх настрій і назвати емоцію. Треба було припустити, в яких ситуаціях, проявляються такі емоції.





Інтерпретація результатів:

Високий рівень. Підліток правильно назвав всі емоційні стани, зміг (ла) пояснити у яких ситуаціях життя проявляються ці емоції і коли би він (вона) проявляла би такі емоції.

Середній рівень. Підліток може прояснити половину емоцій, не може до кінця пояснити, в яких ситуаціях люди так себе поводять.

Низький рівень. Підліток усвідомлює емоції, проте не може вербально прояснити, в яких ситуаціях люди так себе поводять.

Додаток Г

Методика «Дитячо-батьківські відносини підлітків» П. Трояновської з метою вивчення дитячо-батьківських відносин очима дітей

Підліток відповідає на питання по відношенню до матері і по відношенню до батька.

«Просимо вас оцінити, наскільки поведінка ваших батьків відповідає наведеним описами. Для цього в якості відповіді поставте на бланку для відповідей поряд з номером питання відповідний бал»:

1 - якщо подібна поведінка не зустрічається у вашого батька (матері) ніколи;

2 - якщо подібна поведінка зустрічається у вашого батька (матері) рідко;

3 - якщо подібна поведінка зустрічається у вашого батька (матері) іноді;

4 - якщо подібна поведінка зустрічається у вашого батька (матері) часто;

5 - якщо подібна поведінка зустрічається у вашого батька (матері) завжди.

1. Привітний (а) і доброзичливий (а) зі мною.
2. Чи розуміє, який у мене настрій.
3. Якщо у нього (неї) поганий настрій, мій теж псується.
4. Допомагає мені, якщо я його прошу.
5. При суперечці змушує мене погоджуватися з його (її) доводами.
6. Починає сварки через дрібниці.
7. Поважає мою думку.
8. Доручає мені відповідальні справи.
9. Чи знає про мої інтереси та захоплення.
10. Перевіряє, як я виконав (а) доручення.
11. Я повинен отримати дозвіл на будь-яке своє дію.
12. Дякує мені за допомогу.
13. Реагує на одні й ті ж події по-різному, в залежності від настрою.
14. Сумнівається в правильності своїх дій і рішень.
15. Знаходить для мене час, якщо це мені потрібно.

16. Ставиться до мене так, як ніби я старше або молодше, ніж насправді.

17. Ображається на чоловіка / дружину, навіть якщо проблема вже вирішена.

18. Мені подобаються наші відносини.

19. Я впевнений (а), що він (а) любить мене.

20. Вгадує мої бажання.

21. Якщо він (а) чимось засмучена, я відчуваю себе так, як ніби це відбувається зі мною.

22. У нас є спільні справи і інтереси.

23. Чи не вислуховує моя думка при суперечці.

24. Гнівається і кричить.

25. Дозволяє мені самому вирішувати, як проводити свій вільний час.

26. Вважає, що я повинен (а) виконувати всі його (її) вимоги.

27. Чи знає моїх друзів.

28. Перевіряє мій шкільний щоденник.

29. Вимагає мого підпорядкування у всьому.

30. Вміє виявляти свою вдячність.

31. По-різному веде себе в схожих ситуаціях.

32. Змінює свою точку зору, якщо я на цьому наполягаю.

33. Чи прислухається до моїх прохань і побажань.

34. Поводиться так, наче зовсім не розуміє мене.

35. Будує свої плани, незалежні від планів чоловіка / дружини.

36. Я ні в чому не хочу змінювати наші відносини.

37. Я подобаюся йому (їй) таким (ою), який (яка) є.

38. Може розвеселити мене, коли мені сумно.

39. Моє ставлення до справи залежить від того, як він (а) до нього ставиться.

40. Вислуховує мої побажання і пропозиції, коли ми робимо щось разом.

41. Під час обговорення проблеми нав'язує готове рішення.

42. Залучає в наш конфлікт інших членів сім'ї.

43 Передає мені відповідальність за те, що я роблю.

44. Вимагає більшої, ніж я здатний (а) зробити.

45. Знає, де я проводжу вільний час.

46. Пильно стежить за моїми успіхами і невдачами.

47. Перериває мене на півслові.

48. Звертає увагу на мої хороші вчинки.

49. Важко заздалегідь визначити, як надійде у відповідь на ту чи іншу дію.

50. Довго відкладає ухвалення рішення, надаючи подіям йти своєю чергою.

51. Дбає про те, щоб у мене було все необхідне.

52. Я не розумію його слова і вчинки.

53. Свариться з чоловіком / дружиною через дрібниці.

54. Коли я виросту, я хотів (ла) би мати такі ж відносини зі своєю дитиною.

55. Цікавиться тим, що мене хвилює.

56. Вміє підтримати мене у важку хвилину.

57. Вдома я веду себе по-різному, в залежності від того, яке у нього (неї) настрій.

58. Чи можу звернутися до нього (неї) за допомогою.

59. Чи враховує моя думка при прийнятті сімейних рішень

60. При вирішенні конфлікту завжди намагається бути переможцем.

61. Якщо я зароблю гроші, дозволить мені самому ними розпорядитися.

62. Нагадує мені про мої обов'язки.

63. Знає, на що я витрачаю свої гроші.

64. Оцінює мої вчинки як «погані» і «хороші».

65. Вимагає звіту про те, де я був (а) і що робив (а).

66. Караючи, може застосувати силу.

67. Його (її) вимоги суперечать один одному.

68. Вважає за краще, щоб важливі рішення приймав хтось інший.

69. Купує мені ті речі, про які я прошу.

70. Приписує мені ті почуття і думки, яких у мене немає.

71. Дбає про чоловіка / дружину.

72. Я пишаюся тим, які у нас стосунки.

73. Радий (а) мене бачити.

74. Співчуває мені.

75. Ми відчуваємо схожі почуття.

76. Для мене важливо його (її) думку щодо необхідної мене проблеми.

77. Погоджується зі мною не тільки на словах, а й на ділі.

78. При вирішенні конфлікту намагається знайти рішення, яке влаштовувало б обох.

79. Підтримує моє прагнення самому прийняти рішення.

80. Вчить мене, як треба себе вести.

81. Чи знає, у скільки я прийду додому.

82. Хоче знати, де я був (а) і що робив (а).

83. Відкидає мої пропозиції без пояснення причин.

84. Вважає, що хороші справи і так видно, а на проступки треба звернути увагу.

85. Його (її) легко переконати.

86. Радиться з ким-небудь про те, як краще вчинити в тій чи іншій ситуації.

87. Охоче відповідає на мої запитання.

88. Неправильно розуміє причини моїх вчинків.

89. Приходить на допомогу чоловіку / дружині, навіть якщо це вимагає жертв.

90. Наші з ним (нею) відносини краще, ніж в більшості сімей моїх однолітків.

91. Прощає мені дрібні проступки.

92. З повагою ставиться до моїх думок і почуттів.

93. Я відчуваю себе незатишно, якщо довго не бачу його (її).

94. Бере участь в тих справах, які придумую я.

95. При прийнятті рішення у нас рівні права.

96. При вирішенні конфлікту поступається мені.

97. Чи поважає мої рішення.

98. Звертає мою увагу на існуючі правила.

99. Чи знає про мої успіхи та невдачі в школі.

100. Якщо я затримуюся, перевіряє, де я.

101. Поводиться так, як ніби краще за мене знає, що мені потрібно.

102. Несправедливо мене карає.

103. На його (її) ставлення до мене впливають справи на роботі.

104. Боїться дати мені неправильний рада.

105. Виконує свої обіцянки.

106. Своїми діями або словами ставить мене в глухий кут.

107. Чи прислухається до думки чоловіка / дружини в різних ситуаціях.

108. В майбутньому мені б хотілося зберегти наші відносини незмінними.

Закінчите фразу:

109. Мені подобається ...

110. Мені не подобається ...

111. Мені хотілося б ...

112. Він (а) хоче бачити мене ...

113. Йому (їй) подобався в мені ...

114. Йому (їй) не подобається в мені ...

115. Він (а) пишається тим, що я ...

116. Він (а) терпіти не може ...

Розподіл тверджень за стилями виховання

1. Демократичний (авторитетний) стиль

Поєднання високої емоційної підтримки, прийняття та достатнього рівня вимог і контролю.

Питання: 1, 2, 4, 7, 8, 9, 12, 15, 18, 19, 20, 22, 30, 32, 33, 36, 37, 38, 40, 43, 48, 51, 55, 56, 58, 59, 72, 73, 74, 75, 76.

Цей стиль характеризується гнучкістю, довірливими стосунками, взаємною повагою між батьками та дитиною, оптимальним поєднанням свободи й відповідальності.

2. Авторитарний стиль

Високий контроль, жорсткі вимоги, акцент на покараннях та підпорядкуванні.

Питання: 3, 5, 6, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 34, 35, 39, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 52, 53, 54, 57, 60, 61, 62, 63, 64.

Домінування цього стилю свідчить про жорсткі правила, низький рівень емоційної підтримки, вимогу беззаперечного послуху.

3. Ліберально-поблажливий стиль

Низький контроль, мінімум правил, високий рівень емоційності та схильність до вседозволеності.

Питання: 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 77, 78, 79, 80, 81, 82.

Такий стиль проявляється у тенденції до надмірної свободи, відсутності послідовності у вимогах, уникненні конфліктів та труднощах із встановленням меж.

4. Індиферентний (байдужий) стиль

Низький рівень контролю та низький рівень емоційної включеності.

Питання: 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90.

Переважання цього стилю свідчить про емоційну дистанцію, відсутність інтересу до потреб дитини, нестачу підтримки та контролю.

Порядок обробки результатів:

1. Для кожного респондента підраховується сума балів за кожною групою тверджень.

2. Порівнюються отримані бали.

3. Найвищий показник визначає провідний стиль сімейного виховання.

4. У випадку близьких результатів робиться висновок про змішаний стиль.