

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«Вплив емоційного розвитку батьків на виховання дитини»

Виконала студентка гр. 402-ФП
_____. __. 2026 р. Ю.В. Тьомкін
Керівник кваліфікаційної роботи
_____. __. 2026 р. _____

Робота допущена до захисту:
Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
____. ____ .2026 р. _____ (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ БАТЬКІВ НА ВИХОВАННЯ ДИТИНИ	6
1.1. Емоційний розвиток особистості як психологічний феномен.....	6
1.2. Психологічна характеристика виховання дитини та батьківського ставлення	12
1.3. Роль емоційного розвитку батьків у процесі виховання дитини.....	20
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ БАТЬКІВ НА ВИХОВАННЯ ДИТИНИ	29
2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження	29
2.2. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла.....	31
2.3. Методика «Батьківське ставлення» А. Варги, В. Століна.....	32
2.4. Методика визначення рівня емпатії І. Юсупова.....	33
Висновки до другого розділу	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ БАТЬКІВ НА ВИХОВАННЯ ДИТИНИ	36
3.1. Аналіз показників емоційного інтелекту та емпатії у батьків.....	36
3.2. Аналіз особливостей батьківського ставлення до дитини	39
3.3. Аналіз взаємозв'язку емоційного розвитку батьків з особливостями виховання дитини.....	42
3.4. Практичні рекомендації щодо гармонійного виховання дитини.....	45
Висновки до третього розділу	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сім'я залишається провідним інститутом соціалізації дитини, де формуються базові моделі поведінки, ціннісні орієнтації та емоційні реакції, що визначають подальший розвиток особистості. В умовах сучасних суспільних викликів – тривалої війни, соціально-економічної нестабільності, вимушеної міграції – емоційна сфера дорослих зазнає значного навантаження, що неминуче позначається на характері взаємодії з дітьми та на загальному емоційному кліматі сімейного середовища.

Якість виховного впливу батьків значною мірою зумовлена рівнем розвитку емоційної сфери – здатністю розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоційні стани, а також адекватно сприймати переживання інших людей. Батьки з розвиненим емоційним інтелектом здатні створювати безпечний психологічний простір для дитини, чуйно реагувати на її потреби та конструктивно долати труднощі, що виникають у процесі виховання. Водночас низький рівень емоційної компетентності часто призводить до застосування деструктивних виховних стратегій – надмірного контролю, емоційного відчуження, авторитарного тиску або непослідовності виховних дій, що створює передумови для порушень емоційного, соціального та когнітивного розвитку дитини. Емпатія батьків як складова емоційного розвитку відіграє регулятивну роль у стосунках «батьки – дитина», забезпечуючи емоційне прийняття та підтримку, необхідні для гармонійного становлення особистості.

У зазначеному контексті наукове вивчення впливу емоційного розвитку батьків на виховання дитини має значення як для поглиблення теоретичних уявлень про психологічні механізми батьківсько-дитячої взаємодії, так і для розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки сімей та оптимізації виховного процесу.

Інформаційну базу дослідження становлять праці вітчизняних і зарубіжних науковців з проблем емоційного розвитку особистості, батьківського ставлення та виховання дитини. Теоретичні засади емоційного

розвитку та емоційного інтелекту особистості висвітлено у працях Н. Компанець, Ю. Лялюка, М. Півня, А. Трофімова, які обґрунтували природу, структуру та механізми розвитку емоційної сфери людини; Г. Васильєвої, Т. Демиденко, В. Зарицької, Я. Каплуненко, Я. Раєвської, Л. Сак, які дослідили компоненти емоційного інтелекту, розкрили зв'язок з адаптивністю та саморегуляцією; Т. Кирпенко, О. Лазорко, Р. Сімка, Т. Титаренко, О. Федчук, розглянули закономірності емоційного розвитку.

Психологічну сутність виховання дитини, стилі батьківського ставлення та вплив сімейного середовища на формування особистості дитини досліджували Т. Журавель, Л. Йовенко, Л. Карнаух, О. Нежинська, Н. Пихтіна, які розкрили типологію батьківських позицій і стратегій виховання; Н. Гавриш, Т. Дуткевич, Д. Кіріченко, О. Кускова, О. Матвієнко, А. Руденок, які обґрунтували зв'язок стилю сімейного виховання з емоційним та соціальним розвитком дитини; Б. Андрейко, Н. Бамбурак-Кречківської, К. Гавриловської, Г. Приб, С. Тафінцевої, Г. Усатенко, які проаналізували психологічні механізми батьківсько-дитячої взаємодії.

Попри наявність численних наукових досліджень, присвячених окремо проблемам емоційного інтелекту дорослих та стилів сімейного виховання, питання впливу емоційного розвитку батьків на виховання дитини з одночасним урахуванням рівня емоційного інтелекту, емпатійності та типу батьківського ставлення залишається недостатньо висвітленим у наукових джерелах, чим обумовлений вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив емоційного розвитку батьків на виховання дитини, визначити напрями психологічної підтримки батьків у розвитку емоційної компетентності.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення емоційного розвитку особистості як психологічного феномену.
2. Розкрити психологічну сутність виховання дитини та батьківського ставлення, обґрунтувати роль емоційного розвитку батьків у процесі виховання.

3. Організувати та провести емпіричне дослідження впливу емоційного розвитку батьків на виховання дитини.

4. Проаналізувати одержані результати емпіричного дослідження, виявити взаємозв'язки між показниками емоційного розвитку батьків та параметрами батьківського ставлення до дитини.

5. Сформулювати практичні рекомендації щодо гармонізації виховного процесу на основі розвитку емоційної сфери батьків.

Об'єкт дослідження: процес виховання дитини.

Предмет дослідження: особливості впливу емоційного розвитку батьків на виховання дитини.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукової літератури, що забезпечив розгляд теоретичних питань із проблеми дослідження, методи аналізу та синтезу, узагальнення отриманої інформації; *емпіричні* – психодіагностичні стандартизовані методики: Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл), Методика «Батьківське ставлення» (А. Варга, В. Столін), Методика визначення рівня емпатії (І. Юсупов), класифікація та систематизація отриманих результатів дослідження; *статистичні* – методи математичної обробки даних для визначення кількісних та якісних характеристик досліджуваних показників, кореляційний аналіз засобами лінійної кореляції Пірсона.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування результатів роботи у діяльності практичних психологів, центрів психологічної підтримки сімей та закладів освіти щодо ефективного розв'язання проблем розвитку емоційної компетентності батьків, оптимізації виховного процесу та профілактики деструктивних стилів батьківського ставлення до дитини.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який включає 63 позицій. Основний зміст роботи викладений на 57 сторінках. Загальна кількість сторінок в роботі 74.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ БАТЬКІВ НА ВИХОВАННЯ ДИТИНИ

1.1. Емоційний розвиток особистості як психологічний феномен

Сучасна психологічна наука розглядає емоції як особливий клас психічних явищ, що відображають значущість зовнішніх і внутрішніх подій для життєдіяльності людини та виконують регулювальну функцію стосовно поведінки. Емоційне переживання забезпечує орієнтування у складних обставинах, спрямовує когнітивну активність, формує мотивацію вчинків і визначає характер міжособистісних взаємодій. Психічна регуляція спирається на тісну взаємодію когнітивних та афективних процесів, тому вивчення емоційної сфери залишається однією з пріоритетних проблем загальної психології, психології особистості та вікової психології.

Поняття «емоційний розвиток» у науковій літературі тлумачиться як тривалий процес становлення емоційної сфери, що охоплює засвоєння системи емоційних знань, формування здатності до розпізнавання та називання почуттів, опанування прийомів емоційної саморегуляції та поступове збагачення спектра переживань. Розвиток емоційності супроводжує особистість упродовж усього життя, має нерівномірний характер і містить чутливі періоди, протягом яких відбуваються помітні якісні зрушення [24, с. 16].

Ю. Лялюк зазначає, що емоції постають як безпосередні переживання приємних або неприємних моментів, які супроводжують процес і результати діяльності, спрямованої на задоволення актуальних потреб. Хоча емоції не містять об'єктивної інформації про зовнішні стимули, вони забезпечують оцінювання подій з урахуванням потреб і попереднього досвіду людини, виконуючи роль внутрішніх сигналів цілеспрямованої діяльності [30, с. 73]. Емоційні стани прямо чи опосередковано є відображенням середовища, виявляючись індикаторами ступеня значущості довкілля для організму людини.

Пригнічений емоційний стан породжує негативні переживання та схильність помічати негатив і перебільшувати його значення.

Початкові теорії Ч. Дарвіна та К. Ланге, акцентуючи на фізіологічних корелятах та еволюційній пристосованості емоцій, заклали основу для подальших досліджень. Розвиток структурних підходів Дж. Пейпеца ще більше розширив розуміння емоцій, вказуючи на їх мозковий субстрат. Помітний вплив на подальше вивчення емоційної сфери здійснили когнітивні теорії, які розглядають взаємодію фізіологічних і когнітивних аспектів як основу розуміння емоцій. Значення диференційної теорії емоцій К. Ізарда та нейрокультурної теорії П. Екмана полягає у виявленні специфічних емоційних переживань і визначенні впливу на поведінку, а також у підкресленні універсальності емоційних виразів у різних культурах [55].

Концепція емоційного інтелекту, запропонована наприкінці ХХ століття Дж. Маєром та П. Селовеєм, сформувала окремий теоретичний напрям сучасної психології [63]. У межах моделі здібностей емоційний інтелект розглядається як сукупність чотирьох взаємопов'язаних умінь – сприйняття та ідентифікації емоцій, використання емоцій для підтримки розумової діяльності, розуміння емоцій і причин, усвідомленої регуляції емоцій у себе та в інших людей. Поданий підхід став теоретичним підґрунтям більшості подальших розробок у галузі психодіагностики емоційної компетентності. Помітного поширення набула змішана модель Д. Гоулмана, який доповнив когнітивно-емоційний підхід характеристиками особистісної зрілості [9].

Поняття «емоційна компетентність» у сучасних психологічних підходах розглядається як результат розвитку емоційного інтелекту та інтегральна властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування в емоційно насичених соціальних ситуаціях. В. Зарицька та В. Борисенко визначають емоційну компетентність як здатність розпізнавати, розуміти, контролювати та регулювати власні емоції та емоції інших людей задля досягнення значущих життєвих і професійних цілей. Центральним компонентом виступає рефлексія, що дозволяє усвідомлювати причини емоційних переживань. Через

рефлексивне осмислення стає можливим прогнозування перебігу емоційних станів і наслідків [13].

Структурну організацію емоційної компетентності сучасні дослідники описують як систему базових компонентів, що забезпечують її функціонування у процесі особистісного розвитку. Я. Раєвська [43], Л. Любіна та інші [29], Т. Демиденко [10], В. Борисенко [4] виокремлюють рефлексію, саморегуляцію, регуляцію взаємин та емпатію як основні складові конструкту. Перелічені компоненти утворюють чотири взаємопов'язані функціональні блоки – когнітивний, поведінковий, інтраперсональний та інтерперсональний, які відображають різні аспекти емоційної активності.

За Г. Васильєвою, емоційна компетентність виступає якістю особистості, яка підвищує точність розпізнавання емоцій і сприяє результативності міжособистісного спілкування. Вона забезпечує адекватніше розуміння емоційних станів партнерів по взаємодії та власних переживань, що знижує ймовірність спотворених інтерпретацій і комунікативних напружень. Завдяки такому розумінню міжособистісні контакти набувають більшої узгодженості, передбачуваності та психологічної стабільності [7].

С. Забаровська на основі праць Д. Гоулмана [9], К. Саарні та М. Баклі [62] зазначає, що в процесі життєдіяльності і соціальної взаємодії особистість набуває в емоційній сфері унікального досвіду, який становить складову структури емоційної компетентності. Такий досвід містить емоційне переживання та зовнішню експресію, апробацію форм емоційного реагування в соціальних умовах, досвід сприймання та впливу на емоційні прояви інших людей, закріплення найефективніших поведінкових стратегій. Основні складники емоційної компетентності у такий спосіб [12, с. 50]:

1. Знання, що охоплюють загальні уявлення про емоції, почуття, стани та переживання, а також розуміння причин виникнення, умов перебігу та наслідків. До складової належить знання культурних норм вираження емоцій, особливостей зовнішньої експресії, а також усвідомлення власних індивідуальних способів переживання та демонстрування емоцій. Окремим

елементом виступає сформований словниковий запас назв емоційних станів, що забезпечує можливість точного вербалізування та когнітивного опрацювання.

2. Уміння, які відображають практичну сторону емоційної компетентності та пов'язані зі здатністю застосовувати знання в реальній поведінці, розпізнавати власні емоційні стани у внутрішніх переживаннях і зовнішніх проявах, називати та описувати їх, розуміти емоційну експресію інших людей у різних каналах комунікації, керувати власною експресивною поведінкою відповідно до соціальних і культурних норм.

3. Досвід, який є сукупністю знань, умінь, норм, цінностей і смислів, накопичених у процесі життя та взаємодії з оточенням. Зазначений досвід враховує як раціонально усвідомлені уявлення про емоції, так і основу чуттєвих переживань, що формують індивідуальну картину світу. Через досвід емоції набувають для людини особистісного значення та включаються у систему життєвих орієнтацій.

4. Установки щодо емоцій, які становлять систему інтерпретацій, переконань та емоційних моделей, за допомогою яких можливо осмислити власні переживання та оточення. Установки визначають, які емоції вважаються припустимими, цінними або небажаними, а також як саме слід виражати та регулювати їх. Формуються вони під впливом соціально-культурного середовища та індивідуального життєвого досвіду.

5. Цінності емоційної сфери, що стосуються емоційних проявів і способів переживання, серед яких переконання в цінності стриманості, моральної стійкості або емоційної відкритості. Перелічені цінності впливають на характер емоційного самопочуття та поведінкової експресії, дають розуміння побудови емоційних стосунків з оточенням, надають емоційній компетентності світоглядного змісту.

Емпіричне дослідження Я. Каплуненко засвідчило, що загальна емоційна компетентність, спроможність сприймати, диференціювати та осмислювати емоції становлять основу для розвитку розуміння себе та інших, а також для конструктивного використання емоційності в контексті соціального інтелекту.

Дослідниця встановила, що інтегральний фактор пізнання поведінки позитивно корелює з усіма показниками когнітивного компонента соціального інтелекту, а також майже з усіма показниками емоційного компонента – здатністю до ідентифікації емоцій, здатністю використовувати емоції для розв’язання проблем, до розуміння емоцій та інтегральним показником емоційної компетентності [17, с. 107–108].

Д. Гоулман у праці «Емоційний інтелект» [9] безпосередньо пов’язує емоційний і соціальний інтелекти. Дослідник стверджує, що емоційна компетентність містить два основні складники – особисту компетентність (розуміння себе, саморегуляцію, мотивацію) і соціальну компетентність (емпатію та соціальні навички). Ученим виокремлено такі компоненти емоційної компетентності, як розуміння себе, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички, що становлять соціалізовані здібності емоційного інтелекту, сформовані під впливом соціального оточення.

О. Матеюк і Ю. Суходоля характеризують соціальний інтелект як спроможність розпізнавати, осмислювати та застосовувати емоційну інформацію про інших людей, що зумовлює ефективність діяльності та передбачає унікальний зв’язок між людьми, який долає соціальні труднощі різних груп і контекстуального середовища. Складність полягає у взаємодії когнітивного та афективного, а у сфері соціального інтелекту формується підхід, який трактує людину як когнітивно-емоційну істоту [32, с. 115].

Емпатію як складову емоційного розвитку особистості науковці тлумачать як здатність емоційно відгукуватися на переживання іншої людини, розуміти зміст переживань і реагувати у спосіб, що відповідає ситуації. У структурі емпатії розрізняють емоційний компонент (співпереживання), когнітивний компонент (розуміння стану іншого) та дієвий компонент (готовність надати підтримку). Т. Некіз зауважує подвійну природу емпатії як моральної якості особистості, яка за певних умов може детермінувати формування емоційної залежності від інших людей і патологічної вразливості, що унеможливорює автономний моральний вибір [35, с. 99].

Емоційна саморегуляція як окремий напрям досліджень охоплює процеси свідомого керування власними переживаннями та проявами. Структуру труднощів емоційної регуляції детально розроблено К. Гратц і Л. Ремер та адаптовано Л. Сак і З. Федотовою. Виокремлюють шість складників емоційної дисрегуляції [46, с. 38]:

- неприйняття емоційних реакцій, що проявляється у відмові визнавати власні переживання як значущі та припустимі;
- труднощі з цілеспрямованою поведінкою у стані емоційного збудження, коли сильні переживання заважають зосередитися на виконанні діяльності та утримати продуктивну спрямованість дій;
- труднощі з контролем імпульсів, які виявляються через імпульсивні реакції під час сильного емоційного навантаження та невміння стримати миттєві поведінкові пориви;
- відсутність усвідомлення емоцій, що означає недостатню увагу до власних переживань і обмежене розуміння ролі переживань у регуляції поведінки;
- обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій, який звужує діапазон можливих реакцій у складних ситуаціях і знижує здатність до конструктивного опрацювання афективного стану;
- відсутність емоційної чіткості як труднощі у розрізненні власних переживань і визначенні характеру переживань, що ускладнює адекватне реагування.

Емоційне благополуччя, як стверджують Т. Титаренко, Т. Кирпенко та Ю. Бохонкова, передбачає домінування позитивних переживань, задоволеність життям і внутрішню гармонію та постає скоріше результатом сформованої емоційної безпеки, аніж тотожним їй явищем [52, с. 117; 20, с. 31]. Вчені наголошують, що психологічне благополуччя забезпечує людині внутрішню гармонію, спроможність продуктивно долати психічне напруження та переживати стан комфорту. Стабільність і цілісність особистості, її психічне

здоров'я залежать від особливостей світосприйняття, уміння ефективно взаємодіяти з оточенням і досягати поставлених життєвих завдань [20, с. 11].

Особливості емоційного розвитку дорослої людини полягають у поступовому формуванні емоційної зрілості – стану, за якого людина усвідомлює власні почуття, приймає їх без надмірного напруження, керує проявами емоцій відповідно до соціального контексту та виявляє чутливість до переживань інших. М. Півень зазначає, що емоційно зріла особистість є чутливою до власних емоцій і розуміє власні емоції, здатна побачити глибину власних переживань, має мужність входити в контакт із ними та підтримувати ті емоції та почуття, які є справжніми [40, с. 24].

Отже, емоційний розвиток особистості становить цілісний психологічний феномен, який поєднує внутрішню роботу з власними переживаннями та зовнішню взаємодію з емоційним світом інших людей. Сформованість компонентів емоційного інтелекту, емпатії та саморегуляції визначає загальну емоційну зрілість дорослої особистості. Саме від рівня розвитку перелічених складників залежить здатність батьків реагувати на потреби дитини, створювати безпечне емоційне середовище та обирати конструктивні стратегії виховання, що зумовлює подальшу логіку розгляду.

1.2. Психологічна характеристика виховання дитини та батьківського ставлення

Сім'я як перший і найвагоміший інститут соціалізації забезпечує входження дитини у світ людських стосунків, формує систему уявлень про себе та довколишніх, задає базові емоційні моделі взаємодії. У сімейній взаємодії дитина опановує мову, засвоює моральні норми, переймає способи реагування на події, формує первинне відчуття безпеки та довіри до світу. Батьківська любов, прийняття та послідовність виховних впливів утворюють основу, на якій розгортається подальший розвиток особистості. Психологічна сутність виховання як цілеспрямованої діяльності батьків полягає у створенні умов для

повноцінного становлення дитини в усіх вимірах – фізичному, емоційному, інтелектуальному, моральному.

Сімейне виховання, як зауважують Л. Йовенко та І. Терешко, становить спрямований процес, орієнтований на формування особистості дитини під керівництвом батьків і близьких родичів. Названий процес спрямований на досягнення гармонійного розвитку особистості та підготовку до майбутньої трудової та громадської діяльності. Він використовує різноманітні методи – виявлення любові до дитини, встановлення раціонального режиму, використання слова, праці, усної народної творчості, національних традицій, звичаїв, обрядів, а також методи покарання та заохочення [16, с. 19].

У тлумачному словнику української мови зазначено, що виховання становить «сукупність знань, культурних навичок, поглядів, що становлять загальний рівень духовного розвитку людини і є наслідком систематичного впливу, навчання», а виховувати означає «вирощувати, навчаючи правил поведінки, даючи освіту та ін.; систематичним впливом викликати, розвивати якість почуття, рису вдачі, особливість, прищеплювати що-небудь» [36, с. 271].

У здоровому сімейному середовищі, як вказує О. Нежинська, існує динамічний баланс, що виявляється через визначення психологічних ролей кожного члена родини, почуття сімейної єдності та здатності самостійно розв'язувати розбіжності та конфлікти. Однак у нестабільних сім'ях такий баланс відносин використовується для уникнення змін і потенційних втрат, унаслідок чого сім'я втрачає спроможність адаптуватися до викликів. Відносини між членами сім'ї визначають внутрішню структуру та цілісність родини. Сім'ї, у яких існують проблеми у взаємовідносинах, часто безпорадні, коли стикаються з життєвими проблемами та конфліктами [34, с. 144].

Виховання дитини у повноцінній сім'ї є вагомим елементом формування особистості, як зазначають вчені М. Ткалич, Т. Журавель, Л. Мельник та інші. Діти повинні мати можливість спостерігати та навчатися від обох батьків і сімейного оточення, як правильно поводитися, засвоювати основні цінності та моральні суспільні норми. Батьки покликані забезпечити дитині емоційну

підтримку, надати можливість розвивати таланти та інтереси незалежно від статі та віку, формувати уявлення про роль чоловіка та жінки в сім'ї та у суспільстві, транслювати позитивні приклади відповідної поведінки [3]. Поступово діти під впливом стереотипів батьків починають розвивати адекватну та обґрунтовану самооцінку, цінують власну індивідуальність, унікальність і відмінність від інших, намагаються знайти своє місце серед значущих людей. Гармонійні стосунки з батьками, побудовані на взаємоповазі, допомагають сформувати позитивну Я-концепцію особистості.

Розвиток особистості дитини відзначається глибокими та динамічними змінами, що охоплюють розширення розуміння довколишнього світу та усвідомлення власного місця в ньому, ведуть до формування нових мотивів поведінки, які стають керівними силами дій дитини. Паралельно відбувається розвиток почуттів і волі, що не лише забезпечують дієвість мотивів, а та сприяють стійкості поведінки та незалежності від мінливих зовнішніх обставин [49, с. 85].

Значний вплив на названий процес мають дорослі, особливо через організацію засвоєння дитиною моральних норм, які стають регуляторами соціально прийнятної поведінки. Дитина інтенсивно наслідує поведінку близьких, запозичує манери та способи оцінювання, що формує основу власних поведінкових зразків. Окремим аспектом виступає взаємодія з однолітками, яка відіграє вагомую роль у соціалізації дитини. Саме у відповідному контексті дитина навчається встановлювати рівноправні взаємини, адаптуватися до колективних дій і розвивати соціальні навички, що становить фундамент відповідальної та усвідомленої поведінки [58, с. 258–259].

Сімейне виховання має низку особливостей, які відрізняють його від інших виховних впливів – емоційну насиченість взаємодії, тривалість і безперервність, індивідуалізованість педагогічних впливів, інтимний характер стосунків. Спосіб життя та емоційні зв'язки мають безпосередній вплив на розвиток емоційної сфери дитини та на здатність усвідомлювати сутність соціальних ролей. Психологічний клімат, визначений характером і змістом

виконуваних дорослими ролей, має вирішальний вплив на формування особистості дитини. Формальні та неформальні ролі, які дорослі відіграють у житті дитини, глибоко впливають на її розвиток через суб'єктивні погляди та переконання, які формують стиль відносин і визначають, наскільки успішно дитина засвоїть соціально значущі цінності та настановлення [23, с. 108].

Родина як базовий життєвий орієнтир надає дитині не тільки перші уроки соціальної взаємодії, а та формує відчуття безпеки, прийняття та любові, що є критично потрібним для здорового психологічного розвитку. Батьківська роль у відповідному процесі не може бути недооціненою, адже саме батьки стають першими та найвагомішими моделями для наслідування, від яких дитина черпає уявлення про міжособистісні відносини, емоційне вираження та розв'язання конфліктів. Стабільне та підтримуюче середовище має вирішальне значення для розвитку особистості дитини, особливо на первинному етапі соціалізації [49, с. 178].

Згідно з поглядами З. Фрейда та послідовників, стиль батьківського виховання, задоволення потреб дитини в їжі, теплі, безпеці у ранньому віці має визначальне значення для формування базової довіри до світу або, навпаки, тривожності та фрустрації. Ж. Піаже зазначав, що саме в сім'ї дитина проходить сенсомоторний і доопераційний рівні розвитку інтелекту. Батьки є першими, хто навчає дитину оперувати предметами, класифікувати їх, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Якість відповідного процесу значною мірою визначає подальший інтелектуальний потенціал. А. Бандура у теорії соціального наслідування підкреслював, що саме батьки є першими та найвагомішими моделями для дитини, яка копіює зразки поведінки, комунікації, розв'язання конфліктів. Якщо моделі є конструктивними, вони закладають міцний фундамент соціалізації [39, с. 45–50].

Формування зрілої, гармонійної особистості дитини безпосередньо залежить від емоційного клімату в родині та характеру взаємин між її членами. Батьки, які розуміють внутрішній світ дітей, здатні адекватно реагувати на переживання та потреби, стають позитивним взірцем для наслідування. В

атмосфері любові, турботи та поваги формується емоційна чуйність і здатність до співпереживання. Натомість у сім'ях з порушеними стосунками між батьками та дітьми часто спостерігаються відхилення у розвитку особистості – дитина може вирости агресивною, жорстокою або емоційно відстороненою [26, с. 304–305]. Позитивне емоційне середовище характеризується згуртованістю, взаємною повагою, довірою та емоційною підтримкою, тоді як за домінування тривоги, відчуження або емоційного холоду формується несприятливий клімат, що порушує адаптивні функції сім'ї. К. Гавриловська, Г. Пирог і А. Паламар наголошують, що здатність до побудови довірливих стосунків ґрунтується на індивідуальних особливостях прив'язаності, які проявляються у відкритості до емоційного контакту та готовності до взаємної підтримки [8, с. 50].

Формування зрілої особистості дитини значною мірою залежить від стилю сімейного виховання та підходів, яких дотримуються батьки. Виховання в дитині таких якостей, як самостійність, ініціативність, відповідальність, є запорукою успішної самореалізації та соціалізації в майбутньому. Для досягнення відповідної мети батькам варто утримуватися від надмірного контролю та нав'язування допомоги, давати дитині можливість самостійно ухвалювати рішення та виконувати посильні завдання. Модель поведінки має ґрунтуватися на партнерстві, повазі до особистості дитини та довірі до її сил, що сприятиме розкриттю внутрішнього потенціалу та становленню гармонійно розвиненої, відповідальної особистості [28, с. 26].

У науковій літературі [51; 26] виокремлюють декілька типових стилів батьківсько-дитячих відносин, що впливають на зміст сімейного виховання та на формування та розвиток дитини:

1. Демократичний стиль характеризується тим, що батьки не лише спрямовують розвиток особистості дитини та створюють дисципліну, а та допомагають індивідуально зростати, прагнуть досягти емоційної близькості. Стиль поєднує високу вимогливість і контроль з демократичністю та прийняттям дитини. Реалізується через інформаційний напрям, де дитина активно сприймає інформацію від батьків, обробляє, інтерпретує та

використовує власний досвід; емоційний напрям, де відносини з батьками допомагають отримувати позитивний і негативний емоційний досвід, вивчати значення понять добра, любові, ніжності, чуйності та протилежностей, що сприяє формуванню цінностей; діяльнісний напрям, де життєві цілі, прагнення, інтереси та цінності дитини формуються під впливом настанов і дій батьків.

2. Емоційна дистанція як стиль взаємодії характеризується тим, що дорослі зосереджені лише на власних потребах і професійних інтересах. Контакти з дитиною відбуваються рідко та обмежено ситуаціями, які вимагають розв'язання конкретних питань. Дитина залишається сама із собою, контроль з боку дорослих може бути або вкрай обмеженим, або зовсім відсутнім. За такого стилю дитина постійно відчуває себе тягарем для батьків, що спричиняє напружені та конфліктні відносини. Часто дитина має виконувати значну частину обов'язків, які належать виключно батькам, унаслідок чого можуть виникати негативні відхилення в характері.

3. Авторитарний стиль батьківських відносин характеризується вимогами до дисципліни та безумовного виконання батьківських вказівок. Відносини з дитиною відзначаються звинуваченнями, критикою та покараннями. У разі застосування батьками названого стилю виховання у дитини можуть розвиватися агресивність, недовіра, емоційна замкнутість, страх перед покаранням, відчуття провини та постійна настороженість, що ускладнює встановлення відносин як з однолітками, так і з дорослими.

4. При використанні дитиноцентричного підходу дитина стає основним центром уваги та метою життя для батьків. З часом, коли дитина зростає, батьки можуть турбуватися, що втратять позиції та авторитет, унаслідок чого створюють роль маленької дитини, надаючи особливу увагу безпосередності та наївності та знижуючи рівень вимог. Наслідком стає розвиток у дитини інфантильності, неадекватного усвідомлення себе та довколишніх, невпевненості у власних здібностях, егоїзму та переконання, що оточуючі повинні постійно турбуватися про неї та захоплюватися нею.

5. Хаотичний стиль батьківських відносин характеризується використанням протилежних виховних підходів батьків. Зазвичай один з батьків виявляє суворість, вимогливість і прагнення контролювати всі аспекти життя дитини, тоді як інший проявляє м'якість, ліберальність і прагне задовольнити всі дитячі примхи. Створюється конфліктна атмосфера в сім'ї щодо виховання, а сама дитина відчуває потребу пристосовуватися до суперечливих вимог.

А. Руденко та С. Грабовець зазначають, що психологічна напруженість посилюється через суперечливі вимоги, завищені очікування та негнучкий підхід у вихованні, які формують стійкі страхи, особливо якщо дитина не має можливості проявляти власну активність і враховувати свої інтереси [45, с. 101]. Формування гармонійної особистості дитини значною мірою залежить від здатності батьків реалізувати модель позитивного батьківства, що, як зазначає Л. Карнаух, передбачає володіння такими складовими [18, с. 2]:

- системою психолого-педагогічних знань про особливості розвитку та виховання дитини, що дозволяє адекватно розуміти потреби різних вікових етапів і обирати конструктивні виховні стратегії;
- позитивною Я-концепцією себе як батька або матері з усвідомленням відповідальності за виховання, що забезпечує внутрішню готовність до виконання батьківської ролі;
- зрілою особистісною структурою, яка містить гуманістичні цінності, емпатію, рефлексію та самоконтроль, що дозволяє підтримувати емоційну рівновагу у складних виховних ситуаціях;
- комунікативними навичками, потрібними для встановлення довірливих стосунків з дитиною та конструктивного розв'язання конфліктів, без яких неможливе формування емоційно близьких сімейних взаємин;
- володінням ефективними стратегіями подолання кризових станів і методиками ненасильницького виховного впливу, які забезпечують безпечне середовище розвитку дитини.

Сучасні умови життя української родини додають до традиційних викликів сімейного виховання нові обставини – затяжний воєнний стрес, вимушене розлучення з близькими, економічну нестабільність, психологічне виснаження дорослих. За таких обставин вимоги до емоційної компетентності батьків зростають, оскільки саме від здатності зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати емоційний контакт із дитиною залежить психологічне благополуччя усіх членів родини [38; 54; 31]. К. Ілляшик звертає увагу на завищені очікування батьків щодо навчальних досягнень, які в умовах війни посилюють відчуття перевантаження та емоційного виснаження дитини [14, с. 53]. Поєднання стресу, пов'язаного з воєнними подіями, та вікових криз розвитку зумовлює посилення симптомів гіперзбудження, серед яких домінують дратівливість і підвищена настороженість [38, с. 833; 54, с. 28].

Дисфункційні батьківсько-дитячі стосунки та обмежене розуміння батьками принципів виховання спричиняють відчуття незахищеності та дискомфорту в сім'ї, стаючи підґрунтям для емоційних порушень і неврозів. Дисгармонійні взаємовідносини у родині охоплюють жорсткий розподіл ролей, перебільшену опіку, нерозуміння поведінки дитини та суттєві неузгодженості членів родини у питаннях виховання [21, с. 157]. Окремого значення набуває двояке ставлення до дитини, коли відштовхування супроводжується одночасно глибоким відчуттям близькості, що породжує амбівалентність переживань і підвищує ризик невротизації. Значні труднощі комунікації дітей з батьками та відсутність відомостей про адекватні підходи до виховання становлять сильний негативний чинник стресу.

Підсумовуючи розгляд психологічної характеристики виховання та батьківського ставлення, можна сформулювати такі узагальнення. Виховання дитини у сім'ї становить складно організований процес, у якому переплітаються виховні впливи, особистісне ставлення дорослих, емоційний клімат родини та культурно-історичний контекст. Батьківське ставлення як внутрішня позиція дорослого щодо дитини задає смисловий вимір усіх виховних дій, а якість його істотно залежить від особистісної та емоційної

зрілості батьків. Поглиблений аналіз зв'язку між емоційним розвитком батьків і характером виховного впливу становить предмет подальшого розгляду.

1.3. Роль емоційного розвитку батьків у процесі виховання дитини

Зв'язок між емоційним розвитком батьків і характером виховання дитини у сучасній психології осмислюють як один із визначальних чинників сімейної взаємодії. Емоційно зрілі батьки здатні точніше зчитувати сигнали дитини, відрізнити власні переживання від її переживань, своєчасно надавати підтримку та регулювати інтенсивність власних реакцій у складних виховних ситуаціях. Водночас недостатня сформованість емоційної компетентності дорослих часто супроводжується імпульсивними реакціями, надмірною критикою, емоційною дистанційованістю або, навпаки, надмірним злиттям з дитиною, що порушує природний хід розвитку.

Базові моделі емоційної та соціальної поведінки, що закріплюються у подальшому житті, дитина засвоює через прийняття світогляду батьків і ціннісних установок, що можливо за умови авторитетності батьків та емоційної близькості з дитиною. Між поколіннями передаються стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, ціннісні орієнтації та структура взаємин, що транслуються від батьків до дітей і повторно передаються наступному поколінню. Засвоєння відбувається у конкретних епізодах соціальної взаємодії з матір'ю, яка через власну поведінку транслює допустиму міру дистанціювання, а отриманий досвід фіксується у пам'яті дитини у формі афективно-когнітивної схеми [53, с. 152]. Г. Усатенко зазначає, що прив'язаність виконує функцію фундаменту соціалізації – батьки формують у дитини уявлення про безпечну поведінку, а дитина відтворює засвоєні конструктивні моделі взаємодії, що сприяє розширенню можливостей у соціальному середовищі [56, с. 56].

Згідно з підходом Дж. Боулбі, надійний зв'язок із значущим дорослим у перші роки життя формує у дитини внутрішнє відчуття захищеності, що

дозволяє активно пізнавати світ і успішніше справлятися зі стресовими впливами. М. Ейнсворт у подальших дослідженнях встановила, що якість ранньої прив'язаності визначає моделі емоційного реагування людини впродовж усього подальшого життя [48, с. 257]. Сформована у ранньому дитинстві надійна прихильність забезпечує дитині відчуття безпеки, що згодом стає підґрунтям для емоційної саморегуляції, побудови близьких стосунків і готовності досліджувати світ.

Дж. Боулбі особливу увагу приділяв переживанням сепарації та втрати як чинникам порушення системи прив'язаності. Т. Тіточка зазначає, що якщо розлука з матір'ю мала затяжний характер і дитина не отримала підтримки від інших значущих дорослих, наслідком може стати генералізована втрата довіри до людей загалом. Відсутність стійкого емоційного зв'язку з материнською фігурою спричиняє формування спрощеної картини світу та деформацію ціннісно-моральної сфери. За таких обставин розвиток може відбуватися за двома сценаріями – або дитина емоційно замикається та починає сприймати себе як таку, що не заслуговує на дружбу, любов і визнання, або активно шукає компенсацію нереалізованої потреби в батьківській любові, що робить її особливо вразливою до впливу осіб, які виявляють зовнішню зацікавленість і прихильність [53, с. 152].

І. Савойсько, Т. Клібайс, Л. Матвієнко та Г. Собчак у процесі емпіричного дослідження виявили кореляційний зв'язок між тривожною прив'язаністю та труднощами в управлінні та ідентифікації емоцій. Встановлені закономірності вказують на потребу розвитку навичок диференціювання та керування емоціями для зменшення проявів ненадійної прив'язаності, оскільки ненадійна прив'язаність як результат травматичного досвіду нестабільності контакту потребує для усунення негативного впливу безпечного контакту з іншою людиною [22, с. 2415].

Першим серед психологів до проблеми безпеки звернувся А. Маслоу у межах гуманістичного напрямку. У запропонованій ним ієрархії мотивів потреба в безпеці посідає місце серед базових, і лише задоволення відповідної потреби

відкриває шлях до вищих щаблів розвитку та самоактуалізації. Коли потреба залишається незадоволеною, виникають тривога, страх і невпевненість у собі, що значно звужує можливості особистісного зростання [15, с. 138]. К. Хорні описала феномен базальної тривоги – глибинне переживання безпорадності, самотності та вразливості перед ворожим світом, що бере початок у дитячому досвіді порушення захищеності. Дослідниця згрупувала невротичні потреби у три категорії, кожна з яких втілює певну модель побудови стосунків, спрямовану на досягнення внутрішнього спокою. Реалізація моделей відбувається через три вектори міжособистісної взаємодії – рух до людей, рух від людей і рух проти людей [47, с. 44].

Якщо середовище сприймається як безпечне, особистість зберігає відкритість до взаємодії, продуктивність і здатність регулювати емоції. Однак оцінка середовища як загрозового запускає захисні реакції – тривогу, прагнення уникати контактів, агресивну поведінку або відсторонення. Згідно з теорією соціальної безпеки, уявлення про захищеність соціального оточення починають складатися ще у дитячому та підлітковому віці та визначаються тим, як людина сприймає себе, своє оточення та власні перспективи. Формування таких когнітивних схем відбувається під впливом реального життєвого досвіду – зіткнення з насильством чи іншими загрозовими обставинами, а також тих інтерпретацій, яких відповідним подіям надають значущі дорослі, передусім батьки. Оціночні судження та сімейні наративи стають матеріалом, на основі якого дитина вибудовує власне розуміння безпечності або небезпечності довколишнього світу [27, с. 4].

За визначенням О. Федчук, рівень емоційної безпеки формується під впливом взаємодії кількох груп чинників [57, с. 17]:

– до внутрішніх чинників належать особливості темпераменту, рівень емоційного інтелекту, механізми саморегуляції, тип прив'язаності, самооцінка та резильєнтність як здатність відновлюватися після несприятливих подій, що визначають індивідуальну стійкість особистості до емоційних навантажень;

– зовнішні чинники охоплюють характеристики середовища – наявність соціальної підтримки, стабільність життєвих умов, рівень реальної загрози, інтенсивність інформаційного навантаження та інші обставини, які створюють контекст емоційного функціонування людини.

А. Маслоу вказує, що потреба в любові, в приналежності, в потребі іншому є однією з фундаментальних людських потреб. Задоволення відповідної потреби становить умову гармонійного розвитку дитини. Емоційний фон сім'ї, який містить переживання членів родини, зміни настрою, афекти, емоційні контакти, прояви любові та поваги один до одного, дуже впливає на розвиток дітей, а особливо дітей з особливими потребами, що в більшій мірі відчувають залежність від сім'ї [1, с. 68].

Н. Бамбурак-Кречківська та М. Бригадир підкреслюють, що концепція прив'язаності відкриває доступ до розуміння як теоретичної моделі особистісного розвитку, так і закономірностей побудови міжособистісних взаємин, у яких саме емоційні переживання та накопичений афективний досвід виступають рушієм трансформацій. Емоційна врівноваженість і здатність до гнучкого реагування є складовими здорової, конструктивної залежності від значущих осіб, а емоційні переживання особистості постають дієвим стимулом і рушійною силою особистісних змін. Водночас система міжособистісних стосунків є чинником внутрішнього самовідчуття людини та реального досвіду міжособистісної взаємодії [2, с. 107].

Деструктивні емоційні стани батьків – хронічна тривожність, депресивні переживання, невідрагована агресія, емоційне виснаження – істотно впливають на характер взаємодії з дитиною. У стані емоційного перевантаження батьки втрачають здатність до тонкого розуміння потреб дитини, частіше виявляють дратівливість, схильні до непослідовних виховних дій. Дитина, яка систематично зіштовхується з емоційно нестабільними реакціями дорослих, формує невпевненість у власній цінності, тривожність, труднощі у регуляції власних емоцій [1, с. 5].

Особливої актуальності перелічені виклики набувають у воєнний час, коли значна частина батьків переживає вимушений стрес і потребує психологічної підтримки. Дослідження О. Матвієнко, Н. Ведмеденко та М. Химич виявили зв'язок між воєнною травмою батьків і проблемами поведінки та уваги у дітей, що узгоджується з моделлю сімейного стресу, за якою батьківський стрес опосередковано впливає на поведінкові проблеми дітей [31, с. 83]. Особливої уваги заслуговує проблема емоційної регуляції у системі «батьки – дитина». Т. Дуткевич застерігає, що приховування емоцій через страх негативної реакції дорослих спричиняє додатковий стрес і підвищує ризик невротичних розладів. Оповіді дорослих про жахливі події, катастрофи та трагедії здатні травмувати дитину, особливо за наявності індивідуальних особливостей нервової системи (підвищеної чутливості, невірноваженості, швидкої втомлюваності) та особистісних характеристик (тривожності, схильності до фантазування) [11, с. 256–257].

Складність розглянутих закономірностей зумовлює потребу системної психологічної роботи з батьками, що охоплює декілька взаємопов'язаних напрямів – від цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності до запобігання вигоранню та мінімізації ризиків цифрового середовища, а також формування культури звернення до фахової психологічної допомоги.

Розвиток емоційного інтелекту батьків розглядається як підґрунтя якісного виховання та емоційного благополуччя дитини. Емпіричні дослідження останніх років підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту батьків корелює з демократичним стилем виховання, переважанням теплих емоційних реакцій, використанням пояснювально-аргументаційних виховних прийомів. Натомість низький рівень емоційного інтелекту дорослих пов'язаний із вищою частотою застосування авторитарних практик, фізичних покарань, емоційного відсторонення. Розвинена емпатія батьків передбачає чутливість до тонких сигналів дитини та готовність відгукуватися на потреби, що формує надійну прихильність та емоційну захищеність дитини у сім'ї [44, с. 4].

Цілеспрямована робота з підвищення емоційної грамотності батьків охоплює навчання розпізнаванню власних емоційних станів, опанування технік саморегуляції та розвиток здатності до конструктивного емоційного контакту з дитиною. Формування навичок емоційної саморегуляції батьків спирається на процесуальну модель Дж. Гросса, яка виокремлює основні стратегії впливу на емоційні стани – модифікацію ситуації, когнітивну переоцінку, зміну виразу емоцій [60, с. 130–137]. Робота за напрямом охоплює навчання технік когнітивної переоцінки автоматичних думок про поведінку дитини, опанування прийомів зниження емоційного збудження та формування звички усвідомленого реагування замість імпульсивного.

Ю. Лялюк визначає результатом емоційної саморегуляції емоційну стійкість як здатність особистості протистояти емоційним подразникам. Емоційна стійкість не означає відсутності емоцій або нездатності їх відчувати – це вміння керувати позитивними та негативними переживаннями та контролювати реакції на них. Коли вимоги ситуації перевищують можливості людини, виникає напруження, яке може викликати неадекватні реакції; зациклення на негативних переживаннях і невдачах дезорганізує діяльність, а при недостатньо розвинених механізмах саморегуляції негативний емоційний стан затягується, спричиняючи невпевненість, тривожність і страх [30, с. 75].

З. Онішко визначає емоційну стійкість як таку, що відображає спроможність зберігати продуктивність діяльності та адекватність реагування за умов емоційного напруження, та становить один із механізмів підтримання емоційної безпеки [37, с. 73].

У контексті виховної взаємодії опанування відповідних стратегій дозволяє батькам зменшувати інтенсивність негативних реакцій у складних виховних ситуаціях, обирати конструктивні форми емоційної відповіді на поведінку дитини та зберігати психологічну рівновагу за умов хронічного стресу. Здатність батьків бути емоційно доступними залежить від рівня власної емоційної зрілості – вміння розпізнавати власні переживання, не перекладати їх на дитину та зберігати чутливість у моменти втоми чи стресу [40, с. 24-25].

Попередження емоційного вигорання батьків набуває особливого значення з огляду на встановлений зв'язок батьківського вигорання зі стилем ставлення до дитини. Г. Пріб і Є. Калюжна на основі емпіричного дослідження констатують, що батьківське вигорання більшою мірою проявляється в матерів, чії діти мають синдром дефіциту уваги з гіперактивністю [41, с. 77]. I. Roskam, M. Brianda, M. Mikolajczak довели, що високий рівень невротизму, низький рівень сумлінності та низький рівень приязності становлять чинники ризику вигорання батьків. Батьки, яким важко ініціювати та підтримувати позитивні афективні стосунки з дитиною, виявляти та реагувати на потреби дитини або створювати дитині структуроване та узгоджене оточення, частіше відчують синдром емоційного вигорання [61, с. 758]. Робота з попередження вигорання передбачає своєчасне виявлення симптомів виснаження, формування навичок відновлення ресурсів та розширення мережі соціальної підтримки родини.

Зменшення надмірного занурення батьків у цифровий простір становить актуальний напрям з огляду на трансформацію сімейних комунікацій під впливом інформаційних технологій. Серед негативних наслідків виокремлюють зниження рівня емпатії внаслідок дегуманізації спілкування, виникнення цифрової залежності, дефіцит емоційного контакту з дитиною, посилення ізоляції та емоційної нестабільності, що може ставати чинником маніпулятивного впливу у міжособистісній взаємодії в сім'ї [5, с. 27–28]. Робота за відповідним напрямом охоплює усвідомлення батьками меж здорового користування цифровими пристроями, відновлення живого емоційного контакту з дитиною та формування сімейних практик, у яких пріоритетом виступає безпосереднє спілкування.

Психоедукація як форма психологічної допомоги батькам забезпечує засвоєння базових знань про психічне здоров'я дитини, специфіку поведінкових і емоційних порушень, способи подолання та підтримки. С. Тафінцева визначає психоедукацію як напрям, що допомагає батькам краще розуміти, що відбувається з психікою дитини, та навчитися керувати ситуацією для надання ефективної підтримки. Психоедукація стає інструментом, який допомагає

глибше розуміти поведінку та потреби дитини, забезпечуючи оптимальні умови для розвитку та подолання труднощів [50, с. 96]. Систематичне поглиблення психологічних знань батьків знижує ймовірність виховних помилок, що базуються на стереотипних уявленнях, та формує реалістичні очікування щодо вікових можливостей дитини.

Батьківські зустрічі з психологом як групові чи індивідуальні консультації спрямовані на підтримку у вихованні та розвитку дітей. Метою відповідних зустрічей є допомога батькам у розумінні психологічних особливостей дитини, надання інструментів для збереження здорових стосунків у родині, сприяння розвитку усвідомленого батьківства. Серед основних завдань – навчання ефективній комунікації з дітьми, особливо в конфліктних ситуаціях, розвиток емоційної компетентності батьків як здатності опановувати стрес, тривогу та втому, ознайомлення з ефективними методами виховання, підтримка батьків у розв'язанні особистих і сімейних проблем, що впливають на взаємини з дітьми, підвищення обізнаності про вікові кризи та етапи розвитку дітей [50, с. 98].

Отже, емоційний розвиток батьків є одним з визначальних чинників якості виховання дитини, що реалізується через механізми моделювання, формування емоційного клімату та селективного добору виховних практик. Поглиблене вивчення зв'язку між показниками емоційного інтелекту, емпатії батьків та особливостями батьківського ставлення створює теоретичні передумови для розроблення науково обґрунтованих програм психологічної підтримки сімей, що відповідає меті подальшого емпіричного дослідження.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми впливу емоційного розвитку батьків на виховання дитини дозволив зробити такі узагальнення.

Емоційний розвиток особистості становить цілісний психологічний феномен, що поєднує засвоєння емоційних знань, формування здатності до

розпізнавання почуттів, опанування прийомів саморегуляції та становлення емпатії. У структурі емоційної сфери провідну роль відіграє емоційний інтелект, представлений у моделях здібностей Дж. Маєра та П. Селовея, змішаних моделях Д. Гоулмана та у концепціях вітчизняних дослідників. Емоційна компетентність як результат розвитку емоційного інтелекту охоплює знання, уміння, досвід, установки та цінності емоційної сфери та реалізується через рефлексію, саморегуляцію, регуляцію взаємин і емпатію. Сформованість компонентів емоційного інтелекту, емпатії та саморегуляції визначає загальну емоційну зрілість дорослої особистості.

Виховання дитини у сім'ї тлумачиться як спеціально організована взаємодія дорослих і дітей, спрямована на формування ціннісних орієнтацій та особистісних якостей. Батьківське ставлення відображає внутрішню емоційно-смыслову позицію дорослого та виявляється у прийнятті чи відторгненні дитини, міжособистісній дистанції, характері контролю. Серед стилів сімейного виховання найсприятливішим визнано демократичний стиль, що поєднує теплоту з послідовними вимогами, тоді як емоційна дистанція, авторитарність, дитиноцентричність, хаотичний підхід створюють підґрунтя для деформацій емоційного розвитку дитини. Сучасні умови життя української родини в період воєнного стану додають до традиційних викликів сімейного виховання нові обставини, що підвищують вимоги до емоційної компетентності батьків.

Емоційний розвиток батьків впливає на виховання дитини через механізми моделювання емоційних реакцій, формування емоційного клімату родини та селективний добір виховних практик. Високий рівень емоційного інтелекту та емпатії батьків пов'язаний із демократичним стилем виховання, чутливим реагуванням на потреби дитини та формуванням надійної прихильності, тоді як недостатньо сформована емоційна компетентність створює передумови для деструктивних виховних стратегій. Деструктивні емоційні стани батьків, батьківське вигорання, надмірне занурення у цифровий простір і вплив воєнного стресу становлять чинники ризику для якості виховання.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ БАТЬКІВ НА ВИХОВАННЯ ДИТИНИ

2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження

Емоційний розвиток батьків постає внутрішнім ресурсом виховної взаємодії, від якого залежить характер реагування на потреби дитини та психологічний клімат у родині. Здійснений теоретичний аналіз засвідчив наявність зв'язку між компонентами емоційної компетентності дорослих і стилем батьківського ставлення, проте окреслені залежності потребують емпіричної перевірки на конкретній вибірці українських батьків. У сучасних умовах воєнного часу психоемоційне навантаження на дорослих зростає, тому з'ясування взаємозв'язків у системі «емоційний розвиток батьків – виховання дитини» набуває практичного значення для розробки програм психологічної підтримки родин.

Мета емпіричного дослідження – виявити вплив емоційного розвитку батьків на виховання дитини шляхом установлення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту, емпатії дорослих і параметрами батьківського ставлення.

Гіпотеза дослідження: вищий рівень розвитку емоційного інтелекту та емпатії батьків пов'язаний із більш конструктивними параметрами батьківського ставлення: вищим рівнем прийняття дитини та кооперації з нею та нижчим рівнем авторитарної гіперсоціалізації, відштовхування та інфантилізації.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень розвитку емоційного інтелекту батьків за п'ятьма складниками – емоційною обізнаністю, керуванням власними емоціями, самомотивацією, емпатією, розпізнаванням емоцій інших людей.

2. Дослідити рівень загальної емпатії батьків як здатності емоційно відгукуватися на переживання інших людей.

3. Виявити особливості батьківського ставлення до дитини за шкалами прийняття-відхилення, кооперації, симбіозу, авторитарної гіперсоціалізації, маленького невдахи.

4. Встановити взаємозв'язки між показниками емоційного розвитку батьків і параметрами батьківського ставлення на основі кореляційного аналізу.

5. Сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку емоційної компетентності батьків з метою гармонізації виховного процесу.

База та вибірка дослідження. Опитування проводилося онлайн на умовах анонімності та добровільності участі засобами Google Forms. У дослідженні взяли участь 40 батьків дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

За результатами збору соціально-демографічних даних вибірка має такі характеристики: за статевою ознакою – жінок і чоловіків; за віком батьків – від 25 до 45 років; за віком дитини – від 3 до 10 років. Усі респонденти безпосередньо беруть участь у вихованні дитини, що забезпечує релевантність вибірки меті дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи.

На підготовчому етапі здійснено аналіз наукової літератури з проблеми емоційного розвитку батьків і виховання дитини, обґрунтовано вибір діагностичного інструментарію, сформовано вибірку та організовано процедуру онлайн-опитування засобами Google Forms.

На діагностичному етапі проведено опитування 40 батьків за трьома обраними психодіагностичними методиками, зібрано та систематизовано первинні емпіричні дані.

На аналітичному етапі здійснено кількісну та якісну обробку отриманих результатів, проведено статистичний аналіз даних із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона, інтерпретовано отримані показники та

сформульовано висновки щодо впливу емоційного розвитку батьків на виховання дитини.

Відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту та емпатії батьків, а також параметри батьківського ставлення до дитини:

1. Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл).
2. Методика «Батьківське ставлення» А. Варги, В. Століна.
3. Методика визначення рівня емпатії (І. Юсупов).

Обраний комплекс психодіагностичних методик забезпечує комплексну діагностику основних змінних дослідження та створює методичне підґрунтя для перевірки гіпотези про взаємозв'язок емоційного розвитку батьків зі стилем виховання дитини.

2.2. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Для виявлення рівня розвитку здатності особистості розуміти власні емоції та емоції інших людей, керувати ними у процесі діяльності та спілкування було застосовано Методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла [59] (Додаток А).

Мета застосування – визначення рівня розвитку емоційного інтелекту батьків як основного параметра в системі емоційного розвитку дорослого.

Методика містить 30 тверджень, що оцінюються за 6-бальною шкалою згоди. Твердження об'єднано у п'ять шкал, кожна з яких діагностує окремий складник емоційного інтелекту. Шкала «Емоційна обізнаність» вимірює здатність усвідомлювати власні переживання, розуміти причини їх виникнення та використовувати емоційний досвід для прийняття рішень. Шкала «Управління своїми емоціями» оцінює здатність зберігати емоційну рівновагу у складних ситуаціях, швидко відновлюватися після стресу, керувати інтенсивністю власних переживань. Шкала «Самотивація» діагностує

здатність використовувати емоції для досягнення цілей, мобілізувати сили у складних обставинах, підтримувати продуктивний стан. Шкала «Емпатія» вимірює здатність розуміти переживання іншої людини та емоційно відгукуватися на них. Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» діагностує здатність впливати на емоційний стан оточення, заспокоювати, підбадьорювати, надавати емоційну підтримку.

Підрахунок балів здійснюється окремо для кожної шкали як сума балів за відповідними пунктами з урахуванням знака відповіді. Інтерпретація результатів за окремими шкалами та інтегративний рівень здійснюється окремо за трьома рівнями: низький, середній, високий.

У роботі з батьками методика забезпечує можливість виявити сильні та слабкі складники емоційної компетентності дорослих, з'ясувати, чи здатні батьки усвідомлювати власні переживання та керувати ними у виховних ситуаціях, наскільки вони чутливі до емоційного стану дитини.

2.3. Методика «Батьківське ставлення» А. Варги, В. Століна

Тест-опитувальник батьківського ставлення А. Варги, В. Століна [33; 25] (Додаток Б) застосовується у психодіагностичній практиці для виявлення особливостей емоційного, когнітивного та поведінкового ставлення батьків до своєї дитини.

Мета застосування – виявлення особливостей батьківського ставлення до дитини як основної характеристики виховного процесу у родині.

Опитувальник містить 61 твердження, на які батьки відповідають «Так» або «Ні». Твердження об'єднано у п'ять шкал, кожна з яких розкриває окремий параметр батьківського ставлення. Шкала «Прийняття – відхилення» відображає інтегральне емоційне ставлення до дитини: на одному полюсі – повага до індивідуальності дитини, симпатія до неї, бажання проводити з нею час, на іншому – сприйняття дитини як неуспішної, переживання роздратування та відчуження. Шкала «Кооперація» діагностує соціально бажаний образ

батьківського ставлення, що проявляється у ширій зацікавленості справами дитини, заохоченні її ініціативи, довірі та повазі до її думки. Шкала «Симбіоз» відображає міжособистісну дистанцію між батьками й дитиною: високі бали свідчать про прагнення дорослого злитися з дитиною, оберегти її від труднощів, постійну тривогу за неї. Шкала «Авторитарна гіперсоціалізація» вимірює форму та спрямованість контролю за поведінкою дитини: високі бали відображають вимогу беззаперечного послуху, суворий нагляд за діями та думками дитини, покарання за непокору. Шкала «Маленький невдаха» діагностує прагнення батьків інфантилізувати дитину, сприймати її молодшою за реальний вік, недооцінювати її здібності та обмежувати самостійність.

Підрахунок балів здійснюється окремо за кожною шкалою як сума одиниць за тими пунктами, на які батьки відповіли «Так», згідно з ключем. Інтерпретація отриманих сумарних балів здійснюється за трьома рівнями вираженості ознаки за кожною шкалою: низький, середній, високий.

Застосування методики у нашому дослідженні дозволяє охопити основні параметри батьківського ставлення, простежити співвідношення прийняття та відштовхування дитини у вибірці, з'ясувати характер контролю та емоційної дистанції, виявити прагнення батьків інфантилізувати дитину, обґрунтувати мішені психологічної роботи з родинами.

2.4. Методика визначення рівня емпатії І. Юсупова

Методика визначення рівня емпатії І. Юсупова [42] (Додаток В) застосовується у психодіагностичній практиці для оцінювання загального рівня емпатійності особистості як стійкої властивості емоційно відгукуватися на переживання іншої людини.

Мета застосування – визначення рівня загальної емпатійності батьків як інтегрального показника емоційного розвитку, що безпосередньо впливає на якість виховної взаємодії з дитиною.

Опитувальник містить 36 тверджень, кожне з яких оцінюється за 6-бальною шкалою частоти прояву. Зміст тверджень охоплює різні сфери прояву емпатії: ставлення до близьких людей, до незнайомих, до літніх людей, до дітей і тварин, реакції на художні твори, поведінку у складних міжособистісних ситуаціях, що дозволяє оцінити загальний рівень емпатійності особистості, охопивши декілька сфер її прояву.

Підрахунок балів здійснюється як сума балів за всіма пунктами опитувальника відповідно до обраних варіантів відповіді. Інтерпретація отриманого сумарного балу здійснюється за п'ятьма рівнями емпатійності: дуже низький, низький, нормальний (середній), високий, дуже високий. Високі рівні емпатійності свідчать про чутливість до проблем оточення, схильність до прощення, емоційну відкритість і комунікабельність. Низькі рівні відображають труднощі у встановленні емоційних контактів, зосередженість на собі, перевагу раціональних рішень над емоційним реагуванням.

У контексті батьківсько-дитячих стосунків емпатія дорослого виступає одним з провідних чинників формування надійної прихильності, оскільки саме здатність батьків відчувати переживання дитини забезпечує своєчасне реагування на її потреби та створення емоційно безпечного середовища. У роботі з батьками методика дозволяє виявити, наскільки розвинена у дорослих здатність емоційно відгукуватися на переживання власної дитини.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено методичні засади емпіричного дослідження впливу емоційного розвитку батьків на виховання дитини, що дозволило обґрунтувати організацію, етапи та діагностичний інструментарій.

Розроблено програму емпіричного дослідження, яка передбачала послідовне розгортання трьох етапів – підготовчого, діагностичного, аналітичного. Сформульовано мету, гіпотезу та завдання дослідження, спрямовані на встановлення взаємозв'язку між показниками емоційного

інтелекту, емпатії батьків та параметрами батьківського ставлення до дитини. Опитування проведено дистанційно на умовах анонімності та добровільності участі засобами Google Forms. Вибірку склали 40 батьків дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, які безпосередньо беруть участь у вихованні власних дітей. Сформована вибірка забезпечує можливість аналізу психологічних особливостей виховної взаємодії у родинях з дітьми різних вікових груп.

Сформовано комплекс із трьох взаємодоповнювальних психодіагностичних методик. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла дозволяє оцінити п'ять складників емоційного інтелекту – емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивацію, емпатію, розпізнавання емоцій інших людей, а також інтегральний показник емоційного інтелекту. Методика «Батьківське ставлення» А. Варги, В. Століна діагностує п'ять параметрів ставлення батьків до дитини – прийняття-відхилення, кооперацію, симбіоз, авторитарну гіперсоціалізацію та інфантилізуюче ставлення («маленький невдаха»). Методика визначення рівня емпатії І. Юсупова оцінює інтегральний показник емпатійності особистості за п'ятьма рівнями вираженості ознаки.

Обґрунтовано доцільність обраного методичного інструментарію щодо мети та завдань дослідження: методики мають достатню психометричну якість, апробовані на українській вибірці, відповідають віковим та особистісним характеристикам респондентів та забезпечують можливість здійснення кореляційного аналізу для перевірки гіпотези про взаємозв'язок емоційного розвитку батьків зі стилем виховання дитини. Отримані за результатами діагностики дані становлять основу для подальшої кількісної та якісної обробки, інтерпретації та формулювання висновків у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ БАТЬКІВ НА ВИХОВАННЯ ДИТИНИ

3.1. Аналіз показників емоційного інтелекту та емпатії у батьків

Відповідно до програми емпіричного дослідження проведено психодіагностичне обстеження. Зведені індивідуальні результати респондентів наведено у Додатку Г.

Результати діагностування за Методикою №1 «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла представлено у таблиці 3.1 та на рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати діагностування емоційного інтелекту (вибірка n=40)

Шкали	Рівні / кількість учасників / відсотки						
	Низький		Середній		Високий		М
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	
Емоційна обізнаність	11	27,5	18	45,0	11	27,5	10,82
Управління своїми емоціями	13	32,5	21	52,5	6	15,0	9,03
Самотивація	9	22,5	19	47,5	12	30,0	10,70
Емпатія	9	22,5	22	55,0	9	22,5	10,45
Розпізнавання емоцій інших	11	27,5	19	47,5	10	25,0	10,78
Інтегративний показник	9	22,5	25	62,5	6	15,0	51,77

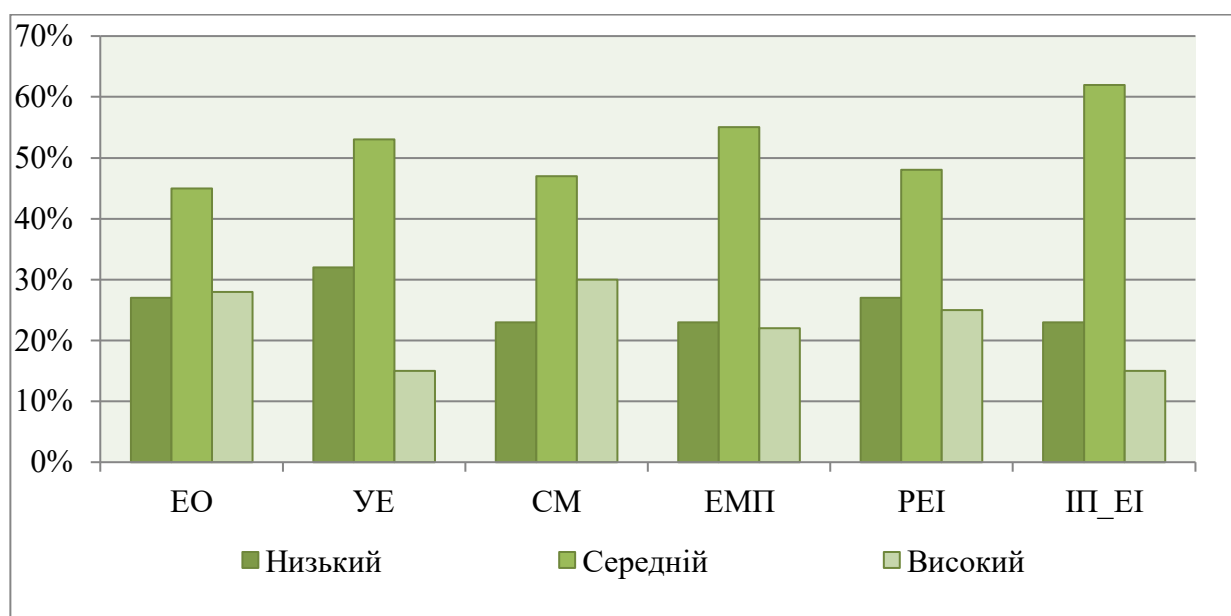


Рис. 3.1. Результати діагностування за Методикою №1 (%)

За інтегральним показником емоційного інтелекту у переважній більшості респондентів (62,5%) виявлено середній рівень, низький рівень показали 9 батьків (22,5%), високий – лише 6 (15,0%); середній бал $M=51,77$, що відповідає нижній межі середнього рівня. Тобто більшість батьків спроможна усвідомлювати власні переживання та використовувати емоційний досвід у повсякденному житті, проте лише невелика частина демонструє високий рівень розвитку емоційної компетентності.

За шкалою емоційної обізнаності виявлено рівномірний розподіл рівнів – низький у 11 батьків (27,5%), середній у 18 (45,0%), високий у 11 (27,5%) при середньому балі $M=10,82$. Респонденти переважно усвідомлюють зміни власних почуттів і визнають емоції джерелом знання про себе, однак чверть вибірки демонструє труднощі у відстеженні внутрішніх переживань. За шкалою управління своїми емоціями виявлено найслабші результати з-поміж усіх складників: низький рівень показали 13 респондентів (32,5%), середній – 21 (52,5%), високий – лише 6 (15,0%) при $M=9,03$. Менше двох третин батьків спроможні зберігати спокій у напружених ситуаціях, швидко відновлюватися після засмучення та свідомо керувати інтенсивністю власних реакцій. Зниження саме за шкалою керування емоціями відображає психоемоційне навантаження, властиве українським дорослим в умовах тривалого воєнного стресу.

За шкалою самомотивації високий рівень виявлено у 12 респондентів (30,0%), середній у 19 (47,5%), низький у 9 (22,5%) при $M=10,70$. Майже третина батьків здатна свідомо мобілізувати власні емоції для досягнення поставлених цілей, творчо підходити до життєвих труднощів і зберігати наполегливість у складних обставинах. За шкалою емпатії, що в межах опитувальника Н. Холла: низький рівень показали 9 батьків (22,5%), середній 22 (55,0%), високий 9 (22,5%) при $M=10,45$. Більшість респондентів виявляє помірну чутливість до емоційних потреб оточення, проте кожен п'ятий батько демонструє суттєві труднощі у сприйнятті переживань інших, що у виховному контексті ускладнює реагування на емоційні сигнали дитини. За шкалою розпізнавання емоцій інших людей високий рівень показали 10 респондентів

(25,0%), середній – 19 (47,5%), низький – 11 (27,5%) при $M=10,78$. Четверть батьків добре розпізнає емоційні стани оточення, що відображає сформованість соціально-комунікативного складника емоційного інтелекту.

Загальний профіль результатів за методикою Н. Холла свідчить про переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці; найбільш збереженими залишаються здатності усвідомлення емоцій і самомотивації, а найбільш уразливою – здатність керувати власними переживаннями.

Результати діагностування за Методикою №3 «Визначення рівня емпатії» І. Юсупова представлено у таблиці 3.2 та на рис. 3.2.

Таблиця 3.2

Результати діагностування рівня емпатії батьків (вибірка $n=40$)

Рівень емпатії	Кількість осіб	Відсоток
Низький	7	17,5
Середній	27	67,5
Високий	6	15,0
Сер. значення	$M=48,67$	

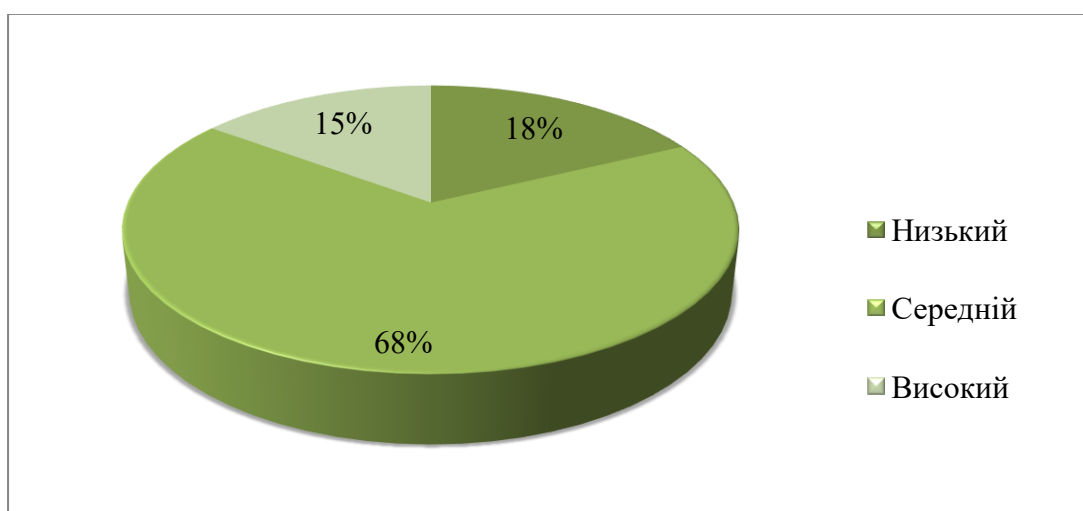


Рис. 3.2. Результати діагностування за Методикою №3 (%)

За результатами діагностування рівня емпатії за методикою І. Юсупова виявлено домінування середнього (нормального) рівня у 27 респондентів (67,5%); низький рівень показали 7 батьків (17,5%), високий 6 (15,0%); крайніх

значень («дуже низький» і «дуже високий» рівні) не виявлено; середній бал $M=48,67$ у діапазоні 0–90, що відповідає середньому значенню нормального рівня. Отримані дані свідчать про загалом збережену здатність батьків емоційно відгукуватися на переживання інших. Водночас наявність 17,5% батьків із низьким рівнем емпатійності актуалізує потребу психологічної роботи щодо розвитку здатності батьків відчувати переживання дитини, що забезпечує своєчасне реагування на її потреби та формування надійної прихильності. Зіставлення результатів за двома методиками виявило змістовну узгодженість показників емпатії, отриманих різними інструментами: середній рівень за шкалою емпатії Холла та середній рівень за загальним показником Юсупова виявлено у 55,0% та 67,5% відповідно.

3.2. Аналіз особливостей батьківського ставлення до дитини

Для оцінювання характеру батьківського ставлення до дитини як основної характеристики виховного процесу у родині застосовано Методику «Батьківське ставлення» А. Варги, В. Століна. Опитувальник дозволяє діагностувати п'ять провідних параметрів, що відображають як емоційний компонент взаємодії дорослого з дитиною (прийняття чи відштовхування), так і поведінковий (характер контролю, ступінь близькості, сприйняття особистісної зрілості дитини). Результати діагностування подано у таблиці 3.3 та на рис. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати діагностування за Методикою №2 «Батьківське ставлення»
(вибірка $n=40$)

Шкали	Рівні / кількість учасників / відсотки						
	Низький		Середній		Високий		М
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	
Прийняття – відхилення	2	5,0	25	62,5	13	32,5	19,60
Кооперація	3	7,5	19	47,5	18	45,0	5,15
Симбіоз	1	2,5	27	67,5	12	30,0	3,80
Авторитарна гіперсоціалізація	7	17,5	22	55,0	11	27,5	3,27
«Маленький невдаха»	9	22,5	26	65,0	5	12,5	3,38

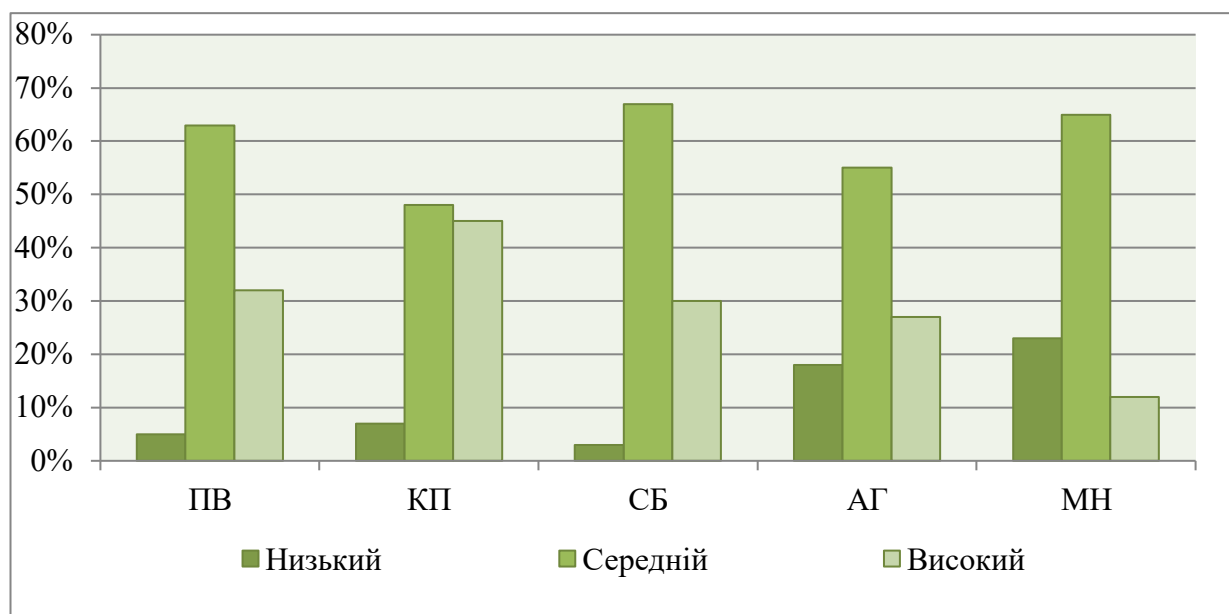


Рис. 3.3. Результати діагностування за Методикою №2 (%)

За шкалою «Прийняття – відхилення», що відображає інтегральне емоційне ставлення дорослого до дитини, виявлено сприятливу загальну картину: високий рівень прийняття виявлено у 13 респондентів (32,5%), середній – у 25 (62,5%), низький – лише у 2 батьків (5,0%) при середньому балі $M=19,60$ у діапазоні 0–31. Переважна більшість респондентів виявляє позитивне емоційне ставлення до своєї дитини, поважає її індивідуальність, схвалює її прояви та з задоволенням проводить з нею час. Водночас 5,0% батьків демонструють негативне інтегральне ставлення, що проявляється у переживанні роздратування, недовіри та емоційного відчуження від дитини.

За шкалою «Кооперація», що відображає соціально бажану модель батьківського ставлення, отримано один з найвищих профілів серед усіх шкал: високий рівень показали 18 респондентів (45,0%), середній – 19 (47,5%), низький – лише 3 батьків (7,5%) при $M=5,15$ у діапазоні 0–9. Майже половина вибірки виявляє щире зацікавлення справами дитини, заохочує її ініціативу та самостійність, ставиться до неї з повагою та довірою, схильна враховувати її думку у сімейних рішеннях.

За шкалою «Симбіоз», що відображає міжособистісну дистанцію між батьками та дитиною, виявлено підвищені показники: високий рівень виявлено

у 12 респондентів (30,0%), середній у 27 (67,5%), низький лише в 1 батька (2,5%) при $M=3,80$ у діапазоні 0–7. Виявлений профіль закономірно пояснюється психологічним контекстом воєнного часу: тривала загроза безпеці, повітряні тривоги, переживання за майбутнє посилюють у батьків бажання якомога щільніше захистити дитину, що проявляється у скороченні психологічної дистанції, що може ускладнювати формування у дитини самостійності та автономії.

За шкалою «Авторитарна гіперсоціалізація» високий рівень показали 11 респондентів (27,5%), середній 22 (55,0%), низький 7 батьків (17,5%) при $M=3,27$ у діапазоні 0–7. Більше чверті батьків схильні вимагати від дитини беззаперечного послуху, ретельно контролювати її дії та карати за вияви самостійності. Виявлена тенденція частково відображає традиційну для української сім'ї високу вимогливість до дисципліни дитини, частково – реакцію батьків на тривожне зовнішнє середовище, у якому суворіший контроль сприймається як засіб забезпечення безпеки.

За шкалою «Маленький невдаха» низький рівень виявлено у 9 респондентів (22,5%), середній у 26 (65,0%), високий лише у 5 батьків (12,5%) при $M=3,38$ у діапазоні 0–9. Переважна більшість батьків адекватно сприймає вік і можливості своєї дитини, не схильна знецінювати її здобутки та поглядів. Водночас 12,5% батьків розглядають дитину як меншу за реальний вік, недооцінюють її здібності та обмежують самостійність, що в перспективі може гальмувати становлення дитячої ініціативи та формувати неадекватну Я-концепцію.

Загальний профіль батьківського ставлення у вибірці характеризується переважанням сприятливих параметрів: високий рівень прийняття дитини, виражена кооперація, помірна авторитарна гіперсоціалізація та обмежена частка інфантилізації. Найбільш вираженою особливістю вибірки є підвищений рівень симбіозу, який відображає психологічну реакцію батьків на воєнні обставини та потребує врахування у плануванні психологічної підтримки родин.

3.3. Аналіз взаємозв'язку емоційного розвитку батьків з особливостями виховання дитини

Для перевірки гіпотези дослідження про взаємозв'язок емоційного розвитку батьків зі стилем виховання дитини застосовано метод кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона.

Першим етапом кореляційного аналізу стало встановлення зв'язків між окремими складниками емоційного інтелекту батьків та параметрами ставлення до дитини (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки показників емоційного інтелекту батьків зі шкалами батьківського ставлення

Методика №1 Шкали парціального емоційного інтелекту	Методика №2 «Батьківське ставлення»				
	Прийняття – відхилення	Кооперація	Симбіоз	Авторитарна гіперсоціалізація	«Маленький невдаха»
Емоційна обізнаність	0,345*	0,531**	-0,059	-0,218	-0,014
Управління своїми емоціями	0,358*	0,482**	0,044	-0,146	-0,035
Самотивація	0,499**	0,671**	-0,066	-0,207	-0,132
Емпатія	0,482**	0,634**	0,082	-0,184	-0,098
Розпізнавання емоцій інших	0,557**	0,617**	-0,069	-0,238	-0,326*
* – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$					

Аналіз (таблиця 3.4) виявив профіль зв'язків між складниками емоційного інтелекту батьків і параметрами їхнього ставлення до дитини. Найсильніші зв'язки виявлено зі шкалою «Кооперація»: з самотивацією ($r=0,671$ при $p \leq 0,01$), розпізнаванням емоцій інших ($r=0,617$ при $p \leq 0,01$), емпатією ($r=0,634$ при $p \leq 0,01$), емоційною обізнаністю ($r=0,531$ при $p \leq 0,01$) та управлінням своїми емоціями ($r=0,482$ при $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать, що батьки з розвиненим емоційним інтелектом значно частіше виявляють щирий інтерес до

справ дитини, заохочують її ініціативу, довіряють їй та враховують її думку у сімейних рішеннях. Зокрема, чим краще батьки спроможні розпізнавати власні емоційні стани, мобілізувати себе у складних ситуаціях і розуміти переживання інших людей, тим успішніше вони будують партнерські взаємини з дитиною.

За шкалою «Прийняття – відхилення» сильні зв'язки виявлено з розпізнаванням емоцій інших ($r=0,557$ при $p\leq 0,01$), самомотивацією ($r=0,499$ при $p\leq 0,01$) та емпатією ($r=0,482$ при $p\leq 0,01$); помірні значущі зв'язки – з управлінням своїми емоціями ($r=0,358$ при $p\leq 0,05$) та емоційною обізнаністю ($r=0,345$ при $p\leq 0,05$). Чим вища емоційна компетентність батьків, тим тепліше їх інтегральне емоційне ставлення до дитини, тим більше вони поважають її індивідуальність і насолоджуються спілкуванням з нею.

За шкалою «Симбіоз» жодних статистично значущих зв'язків з показниками емоційного інтелекту не виявлено (r у межах від $-0,069$ до $+0,082$). Отриманий результат свідчить, що емоційно компетентні батьки можуть однаковою мірою прагнути захистити дитину від труднощів і тривожитися за неї. За шкалою «Авторитарна гіперсоціалізація» жоден з показників не досяг рівня статистичної значущості. Простежується загальна тенденція: батьки з вищою емоційною компетентністю меншою мірою схильні до жорсткого авторитарного контролю, проте сила відповідного зв'язку недостатня для статистично надійних висновків.

За шкалою «Маленький невдаха» статистично значущий обернений зв'язок виявлено лише з розпізнаванням емоцій інших людей ($r=-0,326$ при $p\leq 0,05$). Батьки, які добре розпізнають емоції оточення, рідше схильні сприймати свою дитину молодшою за реальний вік, недооцінювати її здібності та применшувати її здобутки.

На другому етапі кореляційного аналізу досліджено зв'язки між інтегральними показниками емоційного розвитку батьків: узагальненим рівнем емоційного інтелекту за методикою №1, загальним рівнем емпатії за методикою №3 та шкалами батьківського ставлення за методикою №2. Результати подано у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки інтегральних показників емоційного розвитку батьків
зі шкалами батьківського ставлення

Показник	Методика №2 «Батьківське ставлення»				
	Прийняття – відхилення	Кооперація	Симбіоз	Авторитарна гіперсоціалізація	«Маленький невдаха»
Методика №1 Інтегральний показник EI (за Н. Холлом)	0,521**	0,681**	-0,018	-0,231	-0,144
Методика №3 Загальний рівень емпатії (за І. Юсуповим)	0,620**	0,676**	-0,023	-0,095	-0,125
* – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$					

Аналіз даних таблиці 3.5 підтверджує загальні тенденції, виявлені на першому етапі. Інтегральний показник емоційного інтелекту демонструє помірні прямі зв'язки з прийняттям дитини ($r=0,521$ при $p \leq 0,01$) та кооперацією ($r=0,681$ при $p \leq 0,01$), тобто батьки з вищим загальним рівнем емоційного інтелекту значно частіше виявляють позитивне інтегральне ставлення до дитини та готовність до партнерської взаємодії з нею. Загальний рівень емпатії за методикою І. Юсупова виявляє аналогічну картину зв'язків: високозначущі прямі залежності з прийняттям дитини ($r=0,620$ при $p \leq 0,01$) та кооперацією ($r=0,676$ при $p \leq 0,01$). Виявлений зв'язок прийняття з емпатією виявився найсильнішим серед усіх установлених у дослідженні і свідчить, що чим вище батьки спроможні відчувати переживання дитини, тим успішніше будують з нею довірливі стосунки.

Зіставлення результатів за двома інтегральними показниками виявляє схожі профілі зв'язків, що підтверджує надійність отриманих даних та свідчить про змістовну спільність двох методичних підходів до діагностики емоційного розвитку батьків. Емоційний інтелект і емпатія постають взаємодоповнювальними характеристиками емоційної компетентності, що однаковою мірою впливають на якість виховної взаємодії з дитиною.

Отже, гіпотезу дослідження загалом підтверджено: вищий рівень розвитку емоційного інтелекту та емпатії батьків пов'язаний із конструктивнішими параметрами батьківського ставлення, передусім – з прийняттям дитини та готовністю співпрацювати з нею. Найсильніші статистично значущі прямі зв'язки виявлено між показниками емоційного розвитку батьків і шкалами «Прийняття – відхилення» та «Кооперація». Шкала «Симбіоз» виявилася незалежною від рівня емоційного розвитку батьків, що підтверджує її зумовленість чинниками воєнного стресу. Шкали «Авторитарна гіперсоціалізація» та «Маленький невдаха» показали тенденцію до обернених зв'язків з емоційним інтелектом, проте переважно без статистичної значущості, що свідчить про їх формування під впливом ширшого кола чинників, серед яких емоційна компетентність становить лише один з елементів.

3.4. Практичні рекомендації щодо гармонійного виховання дитини

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у переважній більшості батьків досліджуваної вибірки виявлено середній рівень розвитку емоційного інтелекту (62,5%) та емпатії (67,5%); найслабшим складником емоційного інтелекту виявилася здатність керувати власними емоціями. За шкалами батьківського ставлення виявлено переважання прийняття дитини (32,5% високого рівня) та кооперації (45,0%), однак простежено й підвищений рівень симбіозу (30,0%), авторитарної гіперсоціалізації (27,5%) та наявність інфантилізуючого ставлення у 12,5% батьків. Кореляційний аналіз підтвердив прямий взаємозв'язок між емоційним розвитком батьків і конструктивними параметрами їхнього ставлення до дитини – прийняттям ($r=0,521$ для інтегрального EI, $r=0,620$ для емпатії при $p \leq 0,01$) та кооперацією ($r=0,681$ та $r=0,676$ відповідно при $p \leq 0,01$). Своєчасна психологічна підтримка батьків у напрямі розвитку емоційної компетентності становить найдієвіший підхід до гармонізації виховного процесу та формування емоційно безпечного середовища для дитини.

Питання психологічного супроводу сімей та розвитку батьківської компетентності розглядали у працях українські науковці. Питання формування свідомої батьківської позиції та оптимізації виховних практик висвітлено у працях Л. Карнаух [18], Т. Журавель, Л. Мельник, Г. Романюк та інших [3]. Психоедукацію як форму підтримки батьків у роботі дитячого психолога обґрунтовано у роботі С. Тафінцевої [50]. Проблематику емоційного вигорання батьків та психологічного супроводу родин розкрито у працях Г. Пріб, Є. Калюжної [41], Б. Андрейка [1]. Питання впливу психологічного клімату родини на емоційний розвиток дитини проаналізовано О. Кусковою, О. Чебикіним [26]. Специфіку батьківсько-дитячих стосунків в умовах війни досліджено О. Матвієнко, Н. Ведмеденко, М. Химич [31], К. Ілляшик [14], Т. Палько, К. Травіною [38].

На основі теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних розроблено програму психологічної тренінгової роботи для батьків, яка має бути спрямована на:

1. Розвиток здатності батьків розпізнавати власні емоції та керувати ними у виховних ситуаціях, опанування технік емоційної саморегуляції як альтернативи імпульсивним реакціям.
2. Підвищення чутливості до емоційних сигналів дитини, розвиток емпатійного слухання та готовності відгукуватися на її переживання.
3. Формування здорової психологічної дистанції у взаєминах з дитиною, перехід до партнерського стилю взаємодії.
4. Корекція уявлень про дитину, відмова від інфантилізації та применшування її здібностей, формування довіри до її можливостей.

Структура програми: передбачає проведення чотирьох тренінгових занять у форматі групової роботи на базі центрів психологічної підтримки сімей або закладів дошкільної освіти. Тривалість програми – один місяць, заняття проводяться один раз на тиждень у групах по 10–12 учасників, тривалість кожного заняття – 2,5 години. Зміст програми розгорнуто нижче у вигляді чотирьох послідовних тренінгів.

Тренінг 1. «Я і мої емоції»

Мета тренінгу – розвиток у батьків здатності розпізнавати власні емоційні стани, опанування технік емоційної саморегуляції як основи спокійного та усвідомленого реагування на поведінку дитини.

Зміст першого тренінгу спрямовано на роботу з найслабшою ланкою емоційного розвитку батьків у досліджуваній вибірці – здатністю керувати власними емоціями. Учасники навчаються відстежувати власні переживання, розпізнавати тригери емоційного виснаження та опановують прийоми відновлення емоційної рівноваги в умовах хронічного стресу. План тренінгу подано у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

План тренінгу 1 «Я і мої емоції»

№	Блок / Вправа	Зміст	Час
1	Вступний блок	Знайомство учасників, ознайомлення з метою програми, форматом групової роботи, прийняття правил безпечного простору (конфіденційність, доброзичливість, право мовчати)	15 хв
2	Вправа «Карта мого емоційного дня»	Учасники малюють схему типового дня з відзначенням моментів емоційного підйому, спаду та виснаження, у тому числі під час взаємодії з дитиною. Усвідомлення власних емоційних патернів	25 хв
3	Міні-лекція «Емоції батьків: ресурс чи перешкода у вихованні»	Психоедукація щодо природи емоцій, складників емоційного інтелекту, впливу батьківських переживань на дитину, особливостей емоційного функціонування в умовах війни	20 хв
4	Вправа «Словник моїх почуттів»	Розширення емоційного словника, навчання точного називання переживань (замість «погано» – роздратування, тривога, виснаження). Робота з картками емоцій	20 хв
5	Вправа «Дихання як якір»	Опанування технік діафрагмального дихання, дихання «за квадратом» (4-4-4-4) та техніки «4-7-8» для швидкого зниження емоційного збудження. Практикування у парах	20 хв
6	Вправа «Стоп-кадр перед реакцією»	Опанування техніки усвідомленої паузи перед реагуванням на поведінку дитини: пауза – вдих – питання до себе «що я зараз відчуваю?» – обдумана відповідь	25 хв
7	Домашнє завдання	Упродовж тижня вести «щоденник емоцій» – двічі на день записувати свій емоційний стан, тригери та використані стратегії саморегуляції	5 хв
8	Підсумкове обговорення	Рефлексія, обмін враженнями, формулювання особистих цілей на наступний тиждень	20 хв

Тренінг 2. «Мова серцець: розуміти дитину через себе»

Мета тренінгу – розвиток у батьків емпатійних здібностей та чутливості до емоційних сигналів дитини, формування навичок активного слухання та емоційного відгуку на потреби дитини.

Зміст другого тренінгу спрямовано на розвиток того складника емоційної компетентності, який, як засвідчив кореляційний аналіз, найсильніше пов'язаний з прийняттям дитини й кооперацією з нею – здатності розуміти переживання іншої людини. Учасники навчаються вловлювати приховані емоційні послання у поведінці дитини та реагувати на них замість поверхневої реакції на саму поведінку. План тренінгу подано у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

План тренінгу 2 «Мова серцець: розуміти дитину»

№	Блок / Вправа	Зміст	Час
1	Привітання	Відновлення групової динаміки, обмін досвідом застосування технік саморегуляції протягом тижня, обговорення записів зі щоденника емоцій	15 хв
2	Вправа «Що насправді хоче сказати дитина»	Розбір типових поведінкових сцен (істерика, замикання, протест, відмова виконувати прохання) з пошуком прихованих емоційних потреб дитини за зовнішнім проявом	25 хв
3	Міні-лекція «Емпатія як основа батьківства»	Психоедукація щодо ролі емпатії у формуванні надійної прив'язаності, відмінностей співчуття від співпереживання, поняття емоційного дзеркала для дитини	20 хв
4	Вправа «Активне слухання»	Опанування навичок активного слухання у парах: техніки відображення почуттів, парафраз, уточнюючі питання без оцінок та порад. Робота з ситуаціями взаємодії з дитиною	25 хв
5	Вправа «Я-висловлювання замість Ти-звинувачення»	Опанування навички формулювати власні переживання без звинувачень дитини. Перехід від «Ти завжди не слухаєш» до «Я почуваюся розгубленою, коли мене не чують»	25 хв
6	Вправа «Дитячі очі»	Учасники по черзі розповідають про значущу подію свого дитинства від першої особи з акцентом на емоціях, які тоді переживали; група вправляєтся в емпатійному відгуку	20 хв
7	Домашнє завдання	Упродовж тижня щодня приділяти 15 хвилин «емпатійному часу» з дитиною – слухати без поспіху, без оцінок, без порад. Записувати, що нового вдалося почути	5 хв
8	Підсумкове обговорення	Рефлексія, обмін враженнями	15 хв

Тренінг 3. «Про здорову дистанцію у вихованні»

Мета тренінгу – формування у батьків здатності встановлювати оптимальну психологічну дистанцію з дитиною, подолання тенденцій до надмірного симбіозу та авторитарного контролю, перехід до партнерського стилю взаємодії.

Зміст третього тренінгу спрямовано на роботу з двома виявленими у вибірці тенденціями – підвищеним симбіозом (30,0% високого рівня) як реакцією на тривогу воєнного часу та авторитарною гіперсоціалізацією (27,5%) як спадком традиційних виховних установок. Учасники досліджують власні моделі контролю та опіки, вчаться розрізняти турботу від злиття, а вимогливість – від тиску. План тренінгу подано у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

План тренінгу 3 «Про здорову дистанцію у вихованні»

№	Блок / Вправа	Зміст	Час
1	Привітання	Відновлення групової динаміки, обмін враженнями про «емпатійний час» з дитиною впродовж тижня	15 хв
2	Вправа «Моя сімейна історія контролю»	Учасники досліджують, як виховували їх самих, які моделі контролю та опіки вони успадкували від власних батьків і які з них відтворюють у власній сім'ї	25 хв
3	Міні-лекція «Стилі батьківського ставлення: між контролем і свободою»	Психоедукація щодо демократичного, авторитарного та симбіотичного стилів виховання, наслідків для розвитку дитини, специфіки батьківства у воєнний час	20 хв
4	Вправа «Турбота чи злиття: де межа»	Розбір типових ситуацій надмірної опіки (зав'язування шнурків шестирічці, доїдання їжі за дитиною, тривога з кожного приводу) з пошуком альтернативних реакцій, що поважають автономію дитини	25 хв
5	Вправа «Послух чи довіра»	Робота зі сценаріями, коли батьки вимагають беззаперечного виконання; учасники переформулюють вимоги у форму, що пояснює причини та залишає простір для діалогу	25 хв
6	Вправа «Зона відповідальності дитини»	Складання списку рішень і дій, відповідальність за які можна та варто передати дитині відповідно до її віку; обговорення страхів і опору батьків	20 хв
7	Домашнє завдання	Упродовж тижня свідомо передати дитині три рішення, що раніше ухвалювалися без неї (одяг, страва, заняття), та спостерігати за її реакцією й власними переживаннями	5 хв
8	Підсумкове обговорення	Рефлексія, обмін враженнями	15 хв

Тренінг 4. «Дитина як партнер: довіра, прийняття, підтримка»

Мета тренінгу – формування у батьків позитивного реалістичного образу дитини як здібної та зростаючої особистості, відмова від інфантилізуючого ставлення, інтеграція набутих упродовж програми навичок у повсякденну виховну практику.

Зміст четвертого тренінгу завершує програму та інтегрує набуті знання й уміння. Учасники працюють з тенденцією до інфантилізації дитини, що проявилась у 12,5% вибірки, переглядають власні очікування та формують довгострокове бачення партнерських стосунків з дитиною. План тренінгу подано у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

План тренінгу 4 «Дитина як партнер: довіра, прийняття, підтримка»

№	Блок / Вправа	Зміст	Час
1	Привітання	Відновлення групової динаміки, обмін враженнями про передачу рішень дитині, обговорення нових спостережень за дитиною	15 хв
2	Вправа «Портрет моєї дитини»	Учасники описують власну дитину за трьома вимірами – її сильні сторони, сфери зростання, унікальні риси. Робота з тенденцією бачити більше недоліків, ніж здібностей	25 хв
3	Міні-лекція «Самоздійснюване пророцтво у вихованні»	Психоедукація щодо впливу батьківських очікувань на розвиток дитини, феномена «маленького невдахи», ролі віри батьків у можливості дитини	20 хв
4	Вправа «Я в тебе вірю»	Опанування мови підтримки та визнання: формулювання конкретних звернень до дитини, що відображають віру в її здібності («Я бачу, як старанно ти намагаєшся», «У тебе вийде, якщо ти захочеш»)	25 хв
5	Вправа «Дитина за 10 років»	Учасники описують, якою хочуть бачити свою дитину у дорослому віці, та аналізують, які якості формуються вже сьогодні через щоденну взаємодію	25 хв
6	Вправа «Моя батьківська обіцянка»	Кожен учасник формулює власну обіцянку дитині на наступні півроку, спираючись на набуті в програмі навички; обіцянку записують та зачитують у колі	20 хв
7	Інтеграційний блок	Огляд пройденого шляху, обмін враженнями про зміни у власному ставленні до дитини, формулювання індивідуальних довгострокових цілей у напрямі емоційно усвідомленого батьківства	25 хв
8	Завершальне коло та підбиття підсумків	Прощання, обмін зворотним зв'язком, ознайомлення з ресурсами подальшої підтримки (книги, спільноти батьків, контакти психологів)	15 хв

На основі результатів емпіричного дослідження та з урахуванням розробленої тренінгової програми сформульовано рекомендації для трьох груп учасників виховного процесу.

Рекомендації батькам щодо гармонізації виховної взаємодії з дитиною:

1. Систематично приділяти увагу власному емоційному стану, не нехтуючи відпочинком, сном і часом для відновлення; пам'ятати, що емоційно виснажений батько неспроможний бути чутливим до дитини, тому турбота про себе є складником турботи про дитину.

2. Опанувати елементарні техніки емоційної саморегуляції – діафрагмальне дихання, усвідомлену паузу перед реагуванням, ведення щоденника емоцій – та застосовувати їх у моменти підвищеного емоційного навантаження, особливо до того, як реагувати на поведінку дитини.

3. Виділяти щодня щонайменше 15–20 хвилин «якісного часу» з дитиною без телефону, телевізора та сторонніх справ – слухати її, дивуватися її відкриттям, поділяти її переживання без оцінок і порад.

4. Поступово розширювати зону самостійності дитини відповідно до її віку – давати їй можливість самостійно ухвалювати рішення у дрібних побутових питаннях, помилятися та виправляти помилки; стримуватись від спокуси все робити за дитину «щоб швидше».

5. Звертатися по професійну психологічну допомогу за наявності ознак тривалого емоційного виснаження, конфліктних взаємин з дитиною або сумнівів у власних виховних діях; розглядати психологічну консультацію не як ознаку слабкості, а як ресурс свідомого батьківства.

Рекомендації практичним психологам центрів психологічної підтримки сімей та закладів освіти:

1. Запроваджувати у роботі з родинами психодіагностичне обстеження емоційної компетентності батьків із застосуванням валідованих методик з метою виявлення індивідуальних мішеней психологічної роботи.

2. Проводити групові тренінгові заняття за розробленою програмою «Емоційно усвідомлене батьківство» для батьків дітей дошкільного та

молодшого шкільного віку, особливо у громадах, що зазнали значного впливу воєнних подій.

3. Організовувати індивідуальне консультативне супроводження сімей з виявленими ризиками – низьким рівнем прийняття дитини, вираженою авторитарною гіперсоціалізацією або інфантилізуючим ставленням, – застосовуючи методи системної сімейної терапії та когнітивно-поведінкові техніки роботи з ірраціональними виховними переконаннями.

4. Розгорнути психоедукаційні заходи для батьків – лекції, вебінари, друковані матеріали – щодо вікових особливостей розвитку дитини, природи дитячих емоцій, наслідків різних стилів виховання, способів подолання батьківського вигорання.

5. Налагоджувати моніторинг результатів психологічної роботи з родинами через повторне діагностування емоційної компетентності батьків та параметрів батьківського ставлення наприкінці програми супроводу для оцінки ефективності проведених заходів.

Рекомендації педагогам закладів дошкільної та початкової освіти щодо взаємодії з родинами:

1. Формувати у закладі освіти атмосферу партнерства з батьками, у якій родина сприймається як рівноправний учасник освітнього процесу; уникати оцінкових суджень щодо стилю виховання та закликати батьків до спільного пошуку рішень у складних ситуаціях.

2. Організовувати тематичні зустрічі для батьків із залученням практичних психологів – щодо особливостей емоційного розвитку дитини, способів конструктивної комунікації з нею, ознак емоційного неблагополуччя, на які варто звернути увагу.

3. Виявляти у поведінці дітей ознаки можливих порушень батьківсько-дитячих стосунків (надмірна тривожність, замкненість, агресивність, постійна потреба у схваленні) та делікатно інформувати психолога закладу для подальшої роботи з родиною.

4. Демонструвати у власній педагогічній взаємодії приклад емоційно компетентної поведінки з дітьми – спокійне реагування, активне слухання, повагу до особистості дитини, – створюючи у такий спосіб модель для наслідування батьками.

5. Поширювати серед батьків сучасну літературу та інтернет-ресурси з питань усвідомленого батьківства, психоедукації, профілактики батьківського вигорання, формуючи культуру звернення до фахової психологічної підтримки.

Отже, запропонована тренінгова програма та сформульовані практичні рекомендації спрямовані на комплексну роботу з виявленими у ході емпіричного дослідження психологічними мішенями – низьким рівнем розвитку здатності батьків керувати власними емоціями, підвищеним симбіозом і авторитарною гіперсоціалізацією у частини вибірки, наявністю інфантилізуючого ставлення до дитини. Послідовна реалізація запропонованих заходів дає змогу не лише підвищити емоційну компетентність батьків, а й гармонізувати виховний процес у родині, створити для дитини емоційно безпечне середовище розвитку та сформувати підґрунтя для побудови довірливих партнерських стосунків між дорослими і дітьми в умовах сучасних викликів воєнного часу.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження впливу емоційного розвитку батьків на виховання дитини, отримані у процесі обстеження 40 батьків дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Аналіз результатів діагностування за Методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла засвідчив переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту у вибірці – інтегральний показник на середньому рівні виявлено у 62,5% респондентів. Найбільш збереженими виявилися здатності емоційної обізнаності та самомотивації, найменш сформованою – здатність керувати своїми емоціями (лише 15,0% високого рівня), що відображає вплив

тривалого воєнного стресу на емоційний ресурс батьків. За Методикою визначення рівня емпатії І. Юсупова домінує нормальний рівень емпатійності (67,5%), у 17,5% батьків виявлено низький рівень. За Методикою «Батьківське ставлення» високий рівень кооперації показали 45,0% батьків, що свідчить про сформованість у значної частини вибірки демократичних установок виховання. Водночас виявлено підвищений рівень симбіозу як реакцію на воєнну тривогу за безпеку дитини.

Проведений кореляційний аналіз за критерієм Пірсона підтвердив гіпотезу дослідження. Установлено значущі прямі зв'язки інтегрального показника емоційного інтелекту з прийняттям дитини ($r=0,521$ при $p\leq 0,01$) та кооперацією ($r=0,681$ при $p\leq 0,01$); загального рівня емпатії – з прийняттям ($r=0,620$ при $p\leq 0,01$) та кооперацією ($r=0,676$ при $p\leq 0,01$). Усі п'ять складників емоційного інтелекту виявили значущі прямі зв'язки з прийняттям дитини та кооперацією. Шкала симбіозу виявилася незалежною від рівня емоційного розвитку батьків, що підтверджує її зумовленість контекстуальними чинниками воєнного часу. Зв'язки з авторитарною гіперсоціалізацією та інфантилізацією переважно не досягли рівня статистичної значущості, що свідчить про їх формування під впливом ширшого кола чинників.

На основі емпіричних результатів розроблено тренінгову програму «Емоційно усвідомлене батьківство» з чотирьох послідовних занять, спрямованих на розвиток здатності керувати власними емоціями, формування емпатійного слухання, встановлення здорової психологічної дистанції у взаєминах з дитиною та інтеграцію партнерського стилю виховання. Сформульовано три блоки практичних рекомендацій – батькам щодо самопідтримки та свідомої взаємодії з дитиною, практичним психологам центрів підтримки сімей щодо діагностики та супроводу родин, педагогам закладів дошкільної та початкової освіти щодо партнерської співпраці з батьками.

ВИСНОВКИ

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення впливу емоційного розвитку батьків на виховання дитини, а також розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки батьків у розвитку емоційної компетентності, реалізація якої надала можливість сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що емоційний розвиток особистості постає цілісним психологічним феноменом, який охоплює засвоєння системи емоційних знань, формування здатності розпізнавати та називати почуття, опанування прийомів емоційної саморегуляції та поступове збагачення спектра переживань. Емоційна компетентність як результат розвитку емоційного інтелекту охоплює знання, уміння, досвід, установки та цінності емоційної сфери і реалізується через рефлексію, саморегуляцію, регуляцію взаємин та емпатію. Сформованість компонентів емоційного інтелекту, емпатії та саморегуляції визначає загальну емоційну зрілість дорослої особистості та постає однією з провідних характеристик психологічного функціонування людини у складних життєвих обставинах.

2. Розкриття психологічної сутності виховання дитини та обґрунтування ролі емоційного розвитку батьків у виховному процесі дозволило встановити, що виховання у сім'ї визначається як спеціально організована взаємодія, спрямована на формування ціннісних орієнтацій та особистісних якостей. Зі стилів сімейного виховання найсприятливішим визнано демократичний стиль, що поєднує теплоту з послідовними вимогами, тоді як емоційна дистанція, авторитарність, дитиноцентричність та хаотичний підхід створюють підґрунтя для деформацій емоційного розвитку дитини. Емоційний розвиток батьків впливає на виховання через механізми моделювання емоційних реакцій, формування емоційного клімату родини та селективний добір виховних практик. Сучасні умови життя української родини в період воєнного стану додають до традиційних викликів сімейного виховання нові обставини –

затяжний воєнний стрес, психологічне виснаження дорослих, тривогу за безпеку дитини, – що підвищує вимоги до емоційної компетентності батьків.

3. Емпіричне дослідження проведено на вибірці 40 батьків дітей дошкільного та молодшого шкільного віку із застосуванням комплексу психодіагностичних методик: Методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, Методики «Батьківське ставлення» А. Варги, В. Століна, Методики визначення рівня емпатії І. Юсупова. За Методикою Н. Холла виявлено переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту – близько двох третин вибірки. Найбільш збереженими виявилися здатності емоційної обізнаності та самомотивації, найменш сформованою – здатність керувати своїми емоціями, де високий рівень показали лише близько одного з шести батьків, що відображає вплив тривалого воєнного стресу на емоційний ресурс дорослих. За Методикою І. Юсупова домінує нормальний рівень емпатійності, у близько шостої частини батьків виявлено низький рівень, що актуалізує потребу адресної психологічної роботи з огляду на значення емпатії для якості батьківсько-дитячих стосунків. За Методикою А. Варги, В. Століна виявлено переважання сприятливих параметрів батьківського ставлення у досліджуваній вибірці. Прийняття дитини на високому рівні виявлено приблизно у третини батьків при переважанні середнього рівня, що свідчить про загалом позитивне інтегральне ставлення дорослих до дитини. Високий рівень кооперації показали близько половини респондентів, що відображає сформованість демократичних установок виховання у значної частини вибірки. Водночас виявлено підвищений рівень симбіозу приблизно у третини батьків – закономірна реакція на тривогу воєнного часу.

4. Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона підтвердив гіпотезу дослідження про взаємозв'язок емоційного розвитку батьків зі стилем виховання дитини. Установлено високозначущі прямі зв'язки інтегрального показника емоційного інтелекту з прийняттям дитини ($r=0,521$ при $p\leq 0,01$) та кооперацією ($r=0,681$ при $p\leq 0,01$); загального рівня емпатії – з прийняттям ($r=0,620$ при $p\leq 0,01$) та кооперацією ($r=0,676$ при $p\leq 0,01$). Усі п'ять складників

емоційного інтелекту виявили статистично значущі прямі зв'язки з прийняттям дитини та кооперацією, що засвідчило системний характер впливу емоційної компетентності на конструктивні параметри батьківського ставлення. Шкала симбіозу виявилася незалежною від рівня емоційного розвитку батьків, що підтверджує її зумовленість чинниками воєнного часу. Зв'язки з авторитарною гіперсоціалізацією та інфантилізацією не досягли статистичної значущості, що свідчить про їх формування під впливом ширшого кола чинників.

5. На основі отриманих емпіричних результатів обґрунтовано напрями психологічної підтримки батьків у розвитку емоційної компетентності. Розроблено тренінгову програму «Емоційно усвідомлене батьківство», що передбачає проведення чотирьох тренінгових занять у форматі групової роботи на базі центрів психологічної підтримки сімей або закладів дошкільної освіти упродовж одного місяця у групах по 10–12 учасників. Програма охоплює послідовну роботу за чотири напрями – розвиток емоційної саморегуляції батьків, формування емпатійних здібностей, встановлення здорової психологічної дистанції та формування партнерського стилю взаємодії з дитиною. Сформульовано три блоки практичних рекомендацій – батькам щодо самопідтримки та свідомої взаємодії з дитиною, практичним психологам центрів підтримки сімей та закладів освіти щодо діагностики й супроводу родин, педагогам закладів дошкільної та початкової освіти щодо партнерської співпраці з батьками.

Перспективи подальших досліджень полягають в апробації розробленої тренінгової програми з оцінкою її ефективності на основі повторного діагностування емоційної компетентності батьків та параметрів батьківського ставлення, а також у поглибленому вивченні впливу чинників воєнного часу на формування виховних практик у родинах з дітьми різних вікових груп. Окремий напрям перспективних розвідок пов'язаний з дослідженням взаємозв'язку між емоційним розвитком батьків та особливостями емоційного і соціального розвитку дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейко Б. В. Несприятливий прогноз розвитку дитини раннього віку як чинник порушення емоційного стану батьків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08. Київ, 2018. 248 с.
2. Бамбурак-Кречківська Н. М., Бригадир М. Б. Аналіз емоційних порушень із позиції теорії прив'язаності. *Габітус*. 2023. Вип. 52. С. 104–108.
3. Батьківство без стресу : посіб. для спеціалістів / Т. Журавель, Л. Мельник, Г. Романюк та ін. Київ, 2022. 176 с.
4. Борисенко В. М. Структура емоційної компетентності: аналітичний огляд наукових підходів. *Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Серія : Психологія*. 2017. № 2 (44). С. 16–26.
5. Бугайова Н. М. Трансформація особистості в епоху цифрових технологій. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка*. Київ – Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2019. Вип. 12. С. 26–35.
6. Варбан Є. О. Ресурси особистості в подоланні життєвих криз. Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. Психологія ХХІ століття: здобутки та перспективи. 2015. Вип. 13. С. 109–116.
7. Васильєва Г. В. Фактори емоційної компетентності у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1 (1). С. 107–111.
8. Гавриловська К., Пирог Г., Паламар А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 50–55.
9. Гоулман Д. *Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької*. Харків : Віват, 2018. 512 с.
10. Демиденко Т. М. Розвиток емоційної компетентності майбутніх соціальних працівників у процесі професійної підготовки. *Вісник Черкаського університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. № 1. С. 29–35.
11. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

12. Забаровська С. М. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія*. 2024. № 1. С. 50-54.
13. Зарицька В. В., Борисенко В. М. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. *Молодий вчений*. 2017. № 4 (44). С. 241–245.
14. Ілляшик К. Прояви тривожності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 6. С. 52–56.
15. Ільницька І. А. Теоретичний аналіз соціально-психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 2. Вип. 1. С. 137–141.
16. Йовенко Л. І., Терешко І. Г. *Традиційне родинне виховання українців : навч. посіб.* Умань : РВЦ «Софія», 2010. 239 с.
17. Каплуненко Я. Ю. Особистісні чинники розвитку соціального інтелекту у фахівців соціономічних професій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 256 с.
18. Карнаух Л. Особливості впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування гендерної ідентичності старших дошкільників. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2017. Вип. 57. С. 241–247.
19. Кириченко Т., Клименко І. Саморегуляція як умова активізації психологічних ресурсів особистості. *Наукові перспективи*. 2022. № 11 (29). С. 455–472.
20. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків : монографія. Северодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
21. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів (Херсон, 14 травня 2020 р.). Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2020. С. 156–159.

22. Клібайс Т. В., Савойсько І. В., Матвієнко Л. І., Собчак Г. М. Емоційний інтелект як психологічна характеристика надійного типу прив'язаності та складова ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія : Психологія*. 2025. № 11 (57). С. 2408–2417.
23. Ковалевська Н. В. Середовище соціалізації дитини дошкільного віку. *Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція* : зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2017. С. 108–111.
24. Компанець Н. М. Розвиток та формування емоційно-вольової сфери у дітей дошкільного віку : наук.-метод. посіб. Київ : Актуальна освіта, 2023. 42 с.
25. Крамченкова В. О. Батьківське ставлення як чинник «Я-концепції» підлітка. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 2022. Вип. 66. С. 109-126.
26. Кускова О. В., Чебикін О. Я. Дослідження психологічного клімату в сім'ї та його вплив на емоційний розвиток дітей. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. праць Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2024. С. 304–308.
27. Лазорко О., Шевцова Т. Емпіричні референти емоційної безпеки професіонала. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 159–173.
28. Лісовець О. В. Вплив сім'ї на виховання самостійності дітей дошкільного віку. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Серія : Психолого-педагогічні науки*. 2022. № 1. С. 23–29.
29. Любіна Л. А., Тимофієва М. П., Осипенко В. А. Емоційна компетентність як показник психологічного здоров'я майбутніх лікарів. *Психологічний часопис*. 2018. № 5 (15). С. 81–97.
30. Лялюк Ю. Р. Основні компоненти структури емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 2. С. 73–79.
31. Матвієнко О. В., Ведмеденко Н. О., Химич М. А. Особливості

прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Освітньо-науковий простір*. 2024. Вип. 6. С. 76–85.

32. Матеюк О., Суходоля Ю. Соціальний інтелект: психологічний феномен та теоретична проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 11. С. 113–123.

33. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с..

34. Нежинська О. О. Вплив гендерних стереотипів батьків на особистісний розвиток підлітка. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2014. Вип. 40. С. 143–147.

35. Некіз Т. А. Психологічні детермінанти морального вибору в юнацькому віці : дис. ... д-ра філос. : 053. Київ, 2023. 293 с.

36. Новий тлумачний словник української мови : у 3 т. / укл. В. Яременко та ін. Київ : Аконіт, 2008. Т. 1. 928 с.

37. Оніпко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ. *Габітус*. 2021. Вип. 24. С. 73–77.

38. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8 (42). С. 832–833.

39. Пихтіна Н. П., Пісоцький О. П. *Дитяча психологія : курс лекцій*. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 169 с.

40. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 244 с.

41. Пріб Г. А., Калюжна Є. М. Особливості емоційного вигорання у батьків дітей із розладами поведінки. *Problems of Modern Psychology*. 2022. № 1 (24). С. 71–79.

42. Психологу до роботи: метод. вид. / М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород : Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.

43. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності

особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія : Психологія*. 2021. № 3 (52). С. 127–132.

44. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / авт.-уклад. Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с.

45. Руденок А. І., Грабовець С. Р. Вікові та гендерні особливості переживання страху у дітей. *Габітус*. 2021. Вип. 28. С. 100–104.

46. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Медична психологія*. 2023. Вип. 21. С. 38–45.

47. Сімко Р. Т., Сімко А. В. Теорії особистості : навч.-метод. посіб. / Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2021. 162 с.

48. Склярова Г. Аналіз практики використання термінів «прихильність» та «прив'язаність» у науковій психологічній літературі. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 1 (73). С. 254–259.

49. Соціалізація дітей старшого дошкільного віку в умовах ДНЗ : монографія / Н. Гавриш, О. Рейпольська та ін. ; за заг. ред. О. Рейпольської. Київ – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 280 с.

50. Тафінцева С. І. Психоедукація як інструмент підтримки батьків у роботі дитячого психолога. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 94–100.

51. Терлецька Л. Г. Війна як чинник розвитку дитячих страхів та фобій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2024. Т. 35 (74). № 6. С. 16–21.

52. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1 (1). С. 112–119.

53. Тіточка Т. І. Реактивний розлад прив'язаності як детермінанта віктимної поведінки неповнолітніх. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*. 2021. № 1 (1). С. 151–158.

54. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності в дітей і

підлітків, які були свідками воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Нейро News: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2025. № 2 (157). С. 28–31.

55. Трофімов А. Ю., Загурська Е. В. Психологічні особливості емоційно-вольової сфери особистості залежно від професійної спрямованості. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 264–277.

56. Усатенко Г. В. Асистована комунікація як чинник прив'язаності в дитячо-батьківських стосунках : дис. ... д-ра філос. : 053. Київ, 2024. 220 с.

57. Федчук О. В. Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості : дис. ... д-ра філос. : 053. Львів, 2024. 261 с.

58. Формування професійної компетентності майбутніх педагогів дошкільної та початкової освіти : зб. наук.-метод. праць / за заг. ред. В. Є. Литнєва, Н. Є. Колесник, Т. В. Наумчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 620 с.

59. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навч.-метод. посіб. Вінниця : Діло, 2019. 105 с.

60. Gross J. J. The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26. No. 1. P. 130–137.

61. Roskam I., Brianda M., Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*. 2018. № 9. P. 758–762.

62. Saarni C., Buckley M. Children's understanding of emotion communication in families. *Marriage & Family Review*. 2002. Vol. 34 (3–4). P. 213–242.

63. Salovey P., Grewal D. The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*. 2005. Vol. 14. P. 281–285.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест емоційного інтелекту (опитувальник EQ Н. Холла)

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Оцініть кожне твердження, виходячи з вашого ступеня згоди з ним, використовуючи шкалу від -3 до +3:

- 3 – повністю не згоден (бали);
- 2 – в основному не згоден (-2 бали);
- 1 – переважно не згоден (-1 бал);
- +1 – частково згоден (+1 бал);
- +2 – в основному згоден (+2 бали);
- +3 – повністю згоден (+3 бали).

Твердження

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

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

Шкали опитувальника та відповідні пункти

Шкала	Пункти
Емоційна обізнаність	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управління своїми емоціями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивація	5, 6, 13, 14, 16, 22
Емпатія	9, 11, 20, 21, 23, 28
Розпізнавання емоцій інших людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

Інтерпретація результатів. Оцінювання відповідей: повністю не згоден – –3 бали; в основному не згоден – –2 бали; переважно не згоден – –1 бал; частково згоден – +1 бал; в основному згоден – +2 бали; повністю згоден – +3 бали.

Таблиця рівнів емоційного інтелекту

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Парціальний емоційний інтелект (кожна шкала)	7 і менш	8-13	14 і більше
Інтегративний емоційний інтелект (загальний)	39 і менше	40-69	70 і більше

ДОДАТОК Б

Методика «Батьківське ставлення» А. Варги, В. Століна

Інструкція. На кожне твердження дайте відповідь «Так» або «Ні».

Запитання тесту

№	Твердження	Так	Ні
1	Я завжди співчуваю своїй дитині.		
2	Я вважаю своїм обов'язком знати все, що думає моя дитина.		
3	Я поважаю свою дитину.		
4	Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.		
5	Потрібно якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.		
6	Я відчуваю до дитини прихильність.		
7	Добрі батьки оберігають дитину від життєвих труднощів.		
8	Моя дитина часто неприємна мені.		
9	Я завжди намагаюсь допомогти своїй дитині.		
10	Бувають випадки, коли глумливе ставлення до дитини приносить їй велику користь.		
11	Я відчуваю досаду щодо своєї дитини.		
12	Моя дитина нічого не досягне у житті.		
13	Мені здається, що діти знущаються над моєю дитиною.		
14	Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які окрім презирства нічого не варті.		
15	Для свого віку моя дитина не зовсім зріла.		
16	Моя дитина поводиться спеціально, щоб досадити мені.		
17	Моя дитина вбирає у себе все погане, як губка.		
18	Мою дитину важко навчити гарних манер, при найбільшому старанні.		
19	Дитину потрібно тримати у суворих рамках, тоді з неї виросте порядна людина.		
20	Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.		
21	Я схвалюю свою дитину.		
22	До моєї дитини липне все погане.		
23	Моя дитина не досягне успіхів у житті.		
24	Коли в компанії знайомих говорять про дітей, мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як		

	хотілось би.		
25	Я жалію свою дитину.		
26	Коли я порівнюю свою дитину з її ровесниками, вони здаються мені дорослішими і у поведінці, і у судженнях.		
27	Я із задоволенням проводжу з дитиною свій вільний час.		
28	Мені шкода, що моя дитина росте і дорослішає.		
29	Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.		
30	Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалося у житті.		
31	Батьки повинні пристосовуватись до дитини.		
32	Я намагаюся виконати всі прохання моєї дитини.		
33	Приймаючи сімейні рішення, слід враховувати і думку дитини.		
34	Головна причина капризів моєї дитини – егоїзм, впертість і лінь.		
35	У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона по-своєму права.		
36	Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.		
37	Я завжди зважаю на свою дитину.		
38	Я відчуваю приязнь до дитини.		
39	Я дуже цікавлюсь життям своєї дитини.		
40	Неможливо нормально відпочити, якщо проводиш час з дитиною.		
41	Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безхмарне дитинство.		
42	Іноді мені здається, що моя дитина нездатна ні до чого доброго.		
43	Я поділяю захоплення своєї дитини.		
44	Моя дитина може вивести із себе будь-кого.		
45	Я поділяю гіркоту, смуток своєї дитини.		
46	Моя дитина часто дратує мене.		
47	Виховання дитини – суцільне тріпання нервів.		
48	Суворе дисципліна у дитинстві розвиває сильний характер.		
49	Я не довіряю своїй дитині.		
50	За суворе виховання діти дякують потім.		
51	Іноді мені здається, що я ненавиджу свою дитину.		
52	У моєї дитини більше недоліків, ніж позитивних якостей.		
53	Я поділяю інтереси своєї дитини.		

54	Моя дитина не спроможна що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.		
55	Моя дитина виросте непристосованою до життя.		
56	Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.		
57	Я ретельно стежу за станом здоров'я своєї дитини.		
58	Не рідко я захоплююся своєю дитиною.		
59	Дитина не повинна мати секретів від батьків.		
60	Я не високої думки про здібності своєї дитини і не приховую цього від неї.		
61	Дуже бажаю, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.		

Порядок підрахунку тестових балів. При підрахунку тестових балів за всіма ознаками враховується відповідь «вірно». Високий тестовий бал по відповідним шкалам інтерпретується як: відштовхування; соціальна бажаність; симбіоз; гіперсоціалізація; інфантилізація

Ключ до тесту

Шкала	Пункти (відповідь «Так»)
Прийняття-відхилення	3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 34, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60
Кооперація	6, 9, 21, 25, 31, 33, 35, 36, 39
Симбіоз	1, 5, 7, 28, 32, 41, 58
Авторитарна гіперсоціалізація	2, 19, 30, 48, 50, 57, 59
Маленький невдаха	9, 11, 13, 17, 22, 28, 44, 54, 61

Таблиця рівнів батьківського ставлення

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Прийняття-відхилення	0–7 балів	8–22 балів	23–31 балів
Кооперація	0–2 балів	3–5 балів	6–9 балів
Симбіоз	0–1 балів	2–4 балів	5–7 балів
Авторитарна гіперсоціалізація	0–1 балів	2–4 балів	5–7 балів
Маленький невдаха	0–2 балів	3–5 балів	6–9 балів

Аналіз відповідей

1. «Прийняття-відштовхування»

Шкала показує інтегральне емоційне ставлення до дитини. На одній шкалі батькам подобається дитина такою якою вона є. Батьки поважають індивіду-

альність дитини, симпатизують їй. Батьки багато часу проводять з дитиною, поважають її інтереси і плани. На іншій шкалі: батьки виховують свою дитину погано, непристосованою до життя, їм здається, що дитина не досягне успіху. Батьки відчувають до дитини смуток, злість, тощо. Вони не довіряють дитині та не поважають її.

2. «Кооперація»

Шкала показує соціально бажаний облік батьківського ставлення. Зміст шкали розкривається так: батьки зацікавлені в планах дитини, намагаються допомогти, співчують їй. Батьки високо цінують інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчувають гордість за неї. Вони задовольняють ініціативу і самостійність дитини. Батьки довіряють дитині, намагаються стати на його бік з будь яких питань.

3. «Симбіоз»

Шкала відображає міжособистісний бар'єр у спілкуванні з дитиною. Батьки відчувають себе з дитиною єдиним цілим, прагнуть задовольнити всі потреби дитини, огородити її від труднощів, неприємностей в житті. Батьки постійно відчувають неспокій за життя дитини, котра здається їм маленькою та беззахисною.

4. «Авторитарна гіперсоціалізація»

Шкала відображає налагоджену форму керування поведінки дитини. Батьки вимагають від дитини дисципліни та виконання всіх вимог. За вияв своєї думки дитину буде покарано. Батьки слідкують за досягненнями дитини, його індивідуальними особливостями, думками, тощо

5. «Маленький невдаха»

Шкала відображає особливості виховання і розуміння дитини батьками. Батьки вважають дитину маленькою. Інтереси, думки, почуття здаються батькам дитячими. Дитину вважають непристосованою, не успішною та відкритою для поганих справ. Батьки не довіряють своїй дитині. У зв'язку з цим батьки намагаються відгородити дитину від труднощів життя, вимогливо контролюють її дії

ДОДАТОК В

Методика визначення рівня емпатії І. Юсупова

Інструкція. Висловіть свою думку щодо наведених тверджень, обравши один із варіантів відповіді:

0 – Не знаю

1 – Ніколи

2 – Іноді

3 – Часто

4 – Майже завжди

5 – Завжди

№	Твердження
1	Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж книжки про долю людей.
2	Дорослих людей дратує турбота батьків.
3	Мені подобається розмірковувати про причини успіхів або невдач людей.
4	Серед музичних творів віддаю перевагу сучасним.
5	Якщо хвора людина виявляє дратівливість та незадоволення, до цього слід ставитись поблажливо.
6	Хвору людину потрібно постійно підтримувати морально.
7	Стороннім людям не слід втручатися в особистісні конфлікти, що виникають між двома особами.
8	Літні люди зазвичай дуже образливі і вимогливі.
9	У дитинстві сумна музика викликала у мене смуток, навіть сльози.
10	Якщо мої батьки роздратовані, то це впливає і на мій настрій.
11	Мені байдуже, що мене хтось критикує.
12	Мені більше до вподоби роздивлятися портрети, ніж пейзажі або натюрморти.
13	Я вибачаю батьків навіть у тих випадках, коли вони не праві.
14	Якщо кінь погано працює, його потрібно бити.
15	Коли я читаю про драматичні події з життя людей, то переживаю так, наче це відбувається зі мною.
16	Батьки ставляться до дітей несправедливо.
17	Я не можу залишатися осторонь, коли бачу, як сперечаються підлітки або дорослі.
18	Я не звертаю уваги на поганий настрій батьків.
19	Мені подобається спостерігати за поведінкою тварин, я навіть відкладаю інші справи.
20	Фільми та книжки можуть викликати сльози лише у сентиментальних та несерйозних людей.
21	Мені цікаво спостерігати за людьми, їхньою поведінкою, мімікою.

22	У дитинстві я приносив додому безхатніх кошенят, цуценят.
23	Всі люди озлоблені.
24	Коли дивлюся на незнайому людину, то мені хочеться відгадати, яке в неї життя.
25	У дитинстві навколо мене збиралася купка молодших за мене дітей.
26	Коли бачу поранену тварину, намагаюсь їй допомогти.
27	Людина почуватиметься краще, навіть якщо просто уважно вислухати її.
28	Ставши свідком дорожньої пригоди, намагаюсь залишитись осторонь подій.
29	Молодші діти радіють, коли я пропоную їм нову гру або розвагу.
30	Люди перебільшують, коли кажуть, що тварини здатні відчувати настрій людини.
31	Конфліктну ситуацію людина має вирішувати самостійно, не залучаючи до неї оточуючих.
32	Якщо дитина плаче, то в неї на це є причина.
33	Молодь має поблажливо ставитися до літніх людей і задовольняти їхні прохання і навіть чудацтва.
34	Мені хотілося б дізнатися, чому деякі однокласники бувають задумливими.
35	Безпритульних тварин потрібно знищувати, щоб захистити здоров'я людей та домашніх тварин.
36	Мені не подобається, коли друзі розповідають про свої проблеми, і зазвичай я змінюю тему розмови.

Шкала підрахунку балів

Варіант відповіді	Бали
Не знаю	0
Ніколи	1
Іноді	2
Часто	3
Майже завжди	4
Завжди	5

Таблиця рівнів емпатійності

Рівень емпатійності	Діапазон балів
Дуже низький рівень	11 балів і менше
Низький рівень	12-36 балів
Нормальний (середній) рівень	37-62 бали
Високий рівень	63-81 бал
Дуже високий рівень	82-90 балів

Аналіз результатів

Дуже високий рівень емпатійності. Людина дуже вразлива, чутлива до образ, болісно реагує на критику. У спілкуванні тонко реагує на настрій співрозмовника, погано відчувається в присутності "важких людей". Досить часто відчуває комплекс провини, побоюючись завдати комусь клопоту або образити.

Висока емпатійність. Людина чутлива до проблем оточуючих, великодушна, схильна пробачати іншим недоліки та помилки. З інтересом ставиться до людей. Емоційно чутлива, комунікабельна, швидко встановлює контакт і знаходить спільну мову. Намагається уникати конфліктів, знаходячи компромісні рішення. В оцінці довіряє скоріш власним відчуттям, ніж аналітичним висновкам.

Нормальний рівень емпатійності, властивий більшості людей. У стосунках ця людина більше схильна судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти власним враженням. їй властиві стримані емоційні прояви. У спілкуванні делікатна, зазвичай не висловлює свою точку зору, якщо не впевнена у її прийнятності оточуючими.

Низький рівень емпатійності. Людина зазнає труднощів в усуненні конфліктів з оточуючими, незатишно почувається в компанії. Емоційні прояви інших здаються їй незрозумілими і безпідставними. Вона є прихильником точних формулювань і раціональних рішень. Друзі і знайомі відмічають її ділові якості і стриманість.

Дуже низький рівень емпатійності. Відчуває труднощі у спілкуванні і встановленні контактів з оточуючими, особливо з дітьми та літніми людьми. Енергійна, іронічна, позбавлена сентиментальних проявів, зосереджена на собі. Хворобливо переносить критику на свою адресу. Не схильна поступатися власними інтересами заради почуттів інших людей.

ДОДАТОК Г

Зведені емпіричні дані за усіма шкалами діагностичних методик

Таблиця Г.1

Зведені результати діагностування за Методиками №1 (Н. Холл), №2

(А. Варга, В. Столін), №3 (І. Юсупов), n=40

№	Емоційний інтелект						Батьківське ставлення					Емпатія ЕМП
	ЕО	УЕ	СМ	ЕМП	РЕІ	ШЕІ	ПВ	КП	СБ	АГ	МН	
1	9	11	10	9	12	51	17	6	5	5	0	35
2	4	4	8	3	5	24	26	5	3	7	0	33
3	9	14	13	14	14	64	30	6	1	0	1	58
4	6	8	8	9	13	44	16	1	2	5	3	42
5	16	14	13	13	17	73	26	6	4	5	3	70
6	11	10	13	13	17	64	26	8	7	5	0	64
7	9	7	10	7	6	39	11	3	5	5	7	42
8	4	0	1	3	2	10	18	3	4	6	4	38
9	15	9	12	16	13	65	15	6	3	3	5	56
10	12	3	12	9	9	45	18	3	3	1	0	37
11	9	11	9	11	10	50	28	5	4	3	4	39
12	8	11	13	11	7	50	14	4	3	3	4	35
13	7	6	5	3	2	23	4	0	5	2	7	18
14	13	8	17	13	11	62	27	9	2	1	3	72
15	17	11	11	11	11	61	11	4	4	3	4	30
16	17	7	16	12	17	69	27	6	3	2	1	59
17	13	8	15	12	17	65	27	9	2	4	4	59
18	7	4	7	5	7	30	19	5	3	1	4	34
19	17	13	17	17	17	81	22	5	4	3	3	78
20	7	13	10	12	9	51	17	4	6	2	6	47
21	17	7	15	10	12	61	25	6	3	2	6	65
22	9	10	13	14	17	63	18	5	6	3	3	40
23	2	0	1	4	2	9	6	2	3	4	4	34
24	17	15	16	17	17	82	16	8	6	2	3	69
25	16	10	11	11	11	59	20	5	3	3	5	49
26	5	1	5	5	6	22	14	3	7	4	4	38
27	6	9	5	11	12	43	22	6	5	2	2	40
28	17	16	17	17	17	84	30	9	3	1	0	62
29	11	10	8	12	8	49	23	5	6	4	4	61
30	9	4	4	4	5	26	18	4	4	4	3	46
31	6	11	9	8	15	49	19	6	2	1	3	41
32	15	7	14	14	13	63	20	5	3	2	4	47
33	11	11	3	5	12	42	15	3	2	3	4	49
34	7	9	5	9	9	39	18	4	2	5	4	43
35	13	14	17	16	13	73	24	6	5	5	7	57
36	13	14	17	17	13	74	23	6	4	6	4	55
37	14	12	15	10	7	58	14	6	3	4	4	49
38	13	11	10	12	7	53	21	7	5	6	3	55
39	11	7	14	10	11	53	19	7	3	3	2	48

40	11	11	9	9	8	48	20	5	4	1	3	53
СЗ	10,83	9,03	10,70	10,45	10,78	51,77	19,60	5,15	3,80	3,28	3,38	48,67

Примітка: ЕО – емоційна обізнаність; УЕ – управління своїми емоціями; СМ – самомотивація; ЕМП – емпатія (за Н. Холлом); РЕІ – розпізнавання емоцій інших людей; ІП_ЕІ – інтегральний показник емоційного інтелекту; ПВ – прийняття-відхилення; КП – кооперація; СБ – симбіоз; АГ – авторитарна гіперсоціалізація; МН – «маленький невдаха»; ЕМП (Ю) – рівень емпатії за І. Юсуповим

Таблиця Г.2

Матриця кореляції з програми SPSS

		Correlations											
		ЕО	УЕ	СМ	ЕМП	РЕІ	ІП_ЕІ	ПВ	КП	СБ	АГ	МН	Емпат
ЕО	Pearson	1	,538**	,757**	,695**	,607**	,833**	,345*	,531**	-,059	-,218	-,014	,667**
	Correlation		,000	,000	,000	,000	,000	,029	,000	,719	,177	,932	,000
		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
УЕ	Pearson	,538**	1	,597**	,756**	,634**	,807**	,358*	,482**	,044	-,146	-,035	,506**
	Correlation												
СМ	Pearson	,757**	,597**	1	,819**	,685**	,896**	,499**	,671**	-,066	-,207	-,132	,639**
	Correlation												
ЕМП	Pearson	,695**	,756**	,819**	1	,765**	,931**	,482**	,634**	,082	-,184	-,098	,693**
	Correlation												
РЕІ	Pearson	,607**	,634**	,685**	,765**	1	,856**	,557**	,617**	-,069	-,238	-,326*	,636**
	Correlation												
ІП_ЕІ	Pearson	,833**	,807**	,896**	,931**	,856**	1	,521**	,681**	-,018	-,231	-,144	,727**
	Correlation												
ПВ	Pearson	,345*	,358*	,499**	,482**	,557**	,521**	1	,702**	-,182	-,086	-,447**	,620**
	Correlation												
КП	Pearson	,531**	,482**	,671**	,634**	,617**	,681**	,702**	1	-,041	-,138	-,374*	,676**
	Correlation												
СБ	Pearson	-,059	,044	-,066	,082	-,069	-,018	-,182	-,041	1	,267	,121	-,023
	Correlation												
АГ	Pearson	-,218	-,146	-,207	-,184	-,238	-,231	-,086	-,138	,267	1	,071	-,095
	Correlation												
МН	Pearson	-,014	-,035	-,132	-,098	-,326*	-,144	-,447**	-,374*	,121	,071	1	-,125
	Correlation												
Емпат	Pearson	,667**	,506**	,639**	,693**	,636**	,727**	,620**	,676**	-,023	-,095	-,125	1
	Correlation												

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).