МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ

Виконав: студент IV курсу,
денного відділення, групи 6.0532-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Боєв Артур Сергійович
Керівник: д-р психол. наук, професор,
професор, кафедри психології Клопота Є.А.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Боєву Артуру Сергійовичу

Тема роботи Вплив стилів батьківського виховання на розвиток емоційного інтелекту дівчат-підлітків

керівник роботи Клопота Є. А., д-р психол. наук, професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури та результати емпіричного дослідження.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати феномен емоційного інтелекту; розкрити психологічні особливості його розвитку у дівчат-підлітків; охарактеризувати стилі батьківського виховання; провести емпіричне дослідження; здійснити кількісний, якісний та кореляційний аналіз результатів; розробити психологічні рекомендації.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є. А., професор		
Розділ 1	Клопота Є. А., професор		
Розділ 2	Клопота Є. А., професор		
Висновки	Клопота Є. А., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	січень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень2026 р.	Виконано

Студент _____ А. С. Боєв

Керівник роботи _____ Є. А. Клопота

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 61 сторінка, 6 рисунків, 4 таблиці, 35 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження: емоційний інтелект дівчат підліткового віку.

Предмет дослідження: вплив стилів батьківського виховання на розвиток емоційного інтелекту дівчат підліткового віку.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив стилів батьківського виховання на розвиток емоційного інтелекту дівчат-підлітків.

Гіпотеза: стиль батьківського виховання відіграє важливу роль у розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку, а найбільш сприятливим для цього є демократичний стиль батьківства

Методи дослідження: теоретичні, зокрема аналіз, синтез, порівняння, систематизація і узагальнення наукових джерел з проблеми емоційного інтелекту, підліткового віку та стилів батьківського виховання; емпіричні - психодіагностичні методики: тест «Визначення стилю спілкування батьків з дитиною» (О. Мерзлякової), методику «Визначення рівня емоційного інтелекту» (за Н. Холлом); Шкала труднощів емоційної регуляції DERS (K. Gratz, L. Roemer): методи математико-статистичної обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні сутності феномену «емоційний інтелект», та у конкретизації впливу стилю батьківського виховання на рівень емоційного інтелекту дівчат-підлітків.

Практична значущість результатів: вони можуть використовуватись для кращого розуміння умов розвитку емоційного інтелекту, а також в консультативній роботі з батьками і підлітками, для профілактики деструктивних форм сімейної взаємодії, та для розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, БАТЬКИ, СТИЛЬ ВИХОВАННЯ, ДІВЧАТА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКА ВЗАЄМОДІЯ, ТРУДНОЩІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.

SUMMARY

Boev A.S. The influence of parenting styles on the development of emotional intelligence of teenage girls

Bachelor's qualification work: 61 pages, 6 figures, 4 tables, 35 source, 3 appendices.

Object of research: emotional intelligence of teenage girls.

Subject of research: the influence of parenting styles on the development of emotional intelligence of teenage girls.

Purpose: to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of parenting styles on the development of emotional intelligence of teenage girls.

Hypothesis: the parenting style plays an important role in the development of emotional intelligence of teenage girls, and the most favorable for this is the democratic parenting style

Research methods: theoretical, in particular, analysis, synthesis, comparison, systematization and generalization of scientific sources on the problem of emotional intelligence, adolescence and parenting styles; empirical - psychodiagnostic methods, such as the test «Determining the style of communication of parents with a child» (O. Merzlyakova), «Determining the level of emotional intelligence» (N. Hall); The DERS Emotional Regulation Difficulty Scale (K. Gratz, L. Roemer); mathematical and statistical data processing methods.

Chapter 1 analyses the theoretical basis of research on the influence of parenting on the emotional intelligence of adolescent girls.

Chapter 2 presents the results of the empirical research on the influence of parenting style on the emotional intelligence of adolescent girls, and also provides Psychological recommendations for the development of emotional intelligence of adolescent girls taking into account parental upbringing styles.

The scientific novelty of the results obtained lies in clarifying the essence of the phenomenon of "emotional intelligence" and in specifying the influence of the parenting style on the level of emotional intelligence of teenage girls.

Practical significance of the results: they can be used for a better understanding of the conditions for the development of emotional intelligence, as well as in consultative work with parents and adolescents, for the prevention of destructive forms of family interaction, and for the development of emotional intelligence of teenage girls.

Key words: emotional intelligence, parents, parenting style, teenage girls, child-parent interaction, difficulties with emotional self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 11
1.1. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі 11
1.2. Психологічні передумови розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку 15
1.3. Стилі батьківського виховання у контексті розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку 21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 29
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження 29
2.2. Емпіричне дослідження впливу стилю батьківського виховання на рівень розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку 34
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку з урахуванням стилів батьківського виховання 45
ВИСНОВКИ 55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів психічного та особистісного розвитку людини, оскільки саме в цей період активно формуються самосвідомість, самооцінка, здатність до емоційної саморегуляції, навички міжособистісної взаємодії та уявлення про себе як про суб'єкта соціальних стосунків. Для дівчат підліткового віку особливого значення набувають емоційна підтримка, прийняття з боку значущих дорослих, якість спілкування з батьками й однолітками, здатність розуміти власні переживання, конструктивно виражати емоції та будувати довірливі стосунки. Тому, проблема розвитку емоційного інтелекту дівчат-підлітків є важливою як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Оскільки саме в родинному середовищі дитина засвоює перші моделі емоційного реагування, способи вираження почуттів, ставлення до власних переживань, досвід прийняття, підтримки, контролю та особистих меж, стиль батьківського виховання може як сприяти гармонійному емоційному розвитку, так і ускладнювати його.

Основи наукового аналізу феномену емоційного інтелекту закладали такі закордонні вчені, як Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майєр. Вікові особливості емоційного інтелекту досліджували Дж. Готтман, К. Захн-Вакслер, А. Морріс, К. Саарні, А. Халберстадт. Українські дослідження М. Кузнєцова, О. Лящ, С. Чачко, О. Чебикіна та інших присвячені аналізу впливу виховання на емоційну сферу дітей та підлітків.

Актуальність обраної теми посилюється сучасними умовами, у яких перебувають українські підлітки. Тривала суспільна нестабільність, воєнний стан, зміни у звичному способі життя, емоційне напруження в родинах і невизначеність майбутнього створюють додаткові психологічні виклики для підлітків та їхніх батьків. За таких умов особливо важливо досліджувати чинники, які можуть підтримувати емоційну стійкість підлітків і сприяти розвитку їхнього емоційного інтелекту. До таких чинників належать якість

батьківсько-дитячої взаємодії, характер емоційної підтримки, рівень контролю, стиль спілкування в родині та здатність батьків бути моделлю конструктивного емоційного реагування.

Отже, дослідження впливу стилів батьківського виховання на розвиток емоційного інтелекту дівчат підліткового віку є актуальним, оскільки дає змогу глибше зрозуміти психологічні чинники емоційного розвитку підлітків, визначити роль родинного середовища у формуванні емоційної саморегуляції та емпатії, а також розробити практичні рекомендації для батьків, практичних психологів і педагогів.

Об’єкт дослідження: емоційний інтелект дівчат підліткового віку.

Предмет дослідження: вплив стилів батьківського виховання на розвиток емоційного інтелекту дівчат підліткового віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив стилів батьківського виховання на розвиток емоційного інтелекту дівчат-підлітків.

Гіпотеза: стиль батьківського виховання відіграє важливу роль у розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку, а найбільш сприятливим для цього є демократичний стиль батьківства.

Відповідно до мети, об’єкта і предмета дослідження визначено такі завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення феномену емоційного інтелекту в психологічній літературі.

2. Розкрити психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку та роль стилів батьківського виховання у цьому процесі.

3. Провести емпіричне дослідження впливу стилів батьківського виховання на розвиток емоційного інтелекту дівчат підліткового віку.

4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку з урахуванням стилів батьківського виховання.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань у роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми емоційного інтелекту, підліткового віку та стилів батьківського виховання. До емпіричних методів належать такі психодіагностичні методики, як тест «Визначення стилю спілкування батьків з дитиною» (за О. Мерзляковою), методику «Визначення рівня емоційного інтелекту» (за Н. Холлом); Шкала труднощів емоційної регуляції DERS (K. Gratz, L. Roemer) в українській адаптації Л. Сак та З. Федотової. До методів математико-статистичної обробки даних - описова статистика, відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні сутності феномену «емоційний інтелект», та у конкретизації впливу стилю батьківського виховання на рівень емоційного інтелекту дівчат-підлітків.

Практична значущість результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані для кращого розуміння психологічних умов розвитку емоційного інтелекту, а також у психоосвітній роботі та консультативній роботі з батьками і підлітками, для профілактики деструктивних форм сімейної взаємодії, та для розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел із 35 найменувань і додатки на 10 сторінках. Загальний обсяг – 72 сторінки, з них основного тексту – 61 сторінка. Робота містить 4 таблиць і 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі

Емоційний інтелект набуває усе більшого визнання в науковій спільноті, хоча і вважається відносно новим, оскільки виник у XX столітті. Перші спроби його теоретичного обґрунтування простежуються ще у роботах Е. Торндайка, який у 1920-х роках увів термін «соціальний інтелект», проте отримали розвиток значно пізніше. Так, у 1980-х роках Г. Гарднер, обґрунтовуючи концепцію множинного інтелекту виділив, серед інших типів інтелектуальних здібностей такі, як міжособистісні та внутрішньоособистісні. Таким чином, було актуалізовано значення розуміння людиною власних емоцій, так і емоцій інших осіб [34].

Уперше наукове визначення феномену «емоційний інтелект» запропонували П. Саловей і Дж. Майєр, які вважали його однією з форм соціального інтелекту, оскільки йдеться про здатність людини розпізнавати, розуміти й опрацьовувати емоційну інформацію з метою прийняття рішень, управління поведінкою і вибудовування соціальних контактів, що складається з чотирьох базових компонентів:

1. Розпізнавання емоцій – виявлення емоцій у собі та інших за їх невербальними проявами: виразом обличчя, інтонацією, рухами;

2. Інтеграція емоцій у пізнавальну діяльність, тобто використання емоцій у якості інструменту підтримки когнітивних процесів (пам’яті, уваги, мислення);

3. Осмислення емоцій через інтерпретацію, диференціацію, прогнозування переживань у різних життєвих, у тому числі складних, ситуаціях;

4. Саморегуляція емоцій як здатність до свідомого впливу на власні почуття, а також на емоційний стан інших. А отже, емоційний інтелект у цій моделі розглядається як система здібностей, які підлягають розвитку та вдосконаленню.

Вагомий внесок у популяризацію теми зробив Д. Гоулман, який у 1995

презентував концепцію емоційного інтелекту, яка відрізняється саме прикладною спрямованістю і пов'язана з емоційною компетентністю як умінням долати стрес, будувати стосунки, досягати цілей тощо. Відтак, EI, на відміну від IQ, не є постійною характеристикою, і змінюється під впливом досвіду, навчання тощо [14]. Також Д. Гоулман виокремлює п'ять складових емоційного інтелекту.

1. Самоусвідомлення, що є важливим для здатності контролювати себе, оскільки дає змогу уникати імпульсивних рішень та передбачати власні емоційні реакції в широкому спектрі життєвих ситуацій [35], уникаючи деструктивних дій чи висловлювань.

2. Саморегуляція - здатність керувати своїми емоційними імпульсами, не дозволяючи їм повністю визначати поведінкові реакції; йдеться не про блокування, а про свідоме й адаптивне управління емоційними проявами, що дає змогу справлятися з такими емоційними станами, як гнів, тривожність, фрустрація, не дозволяючи їм заважати прийняттю виважених рішень та порушувати якість міжособистісної взаємодії [19]. Розвинені регулятивні механізми сприяють емоційній стабільності, полегшують адаптацію до нових обставин та зменшують імовірність імпульсивної поведінки що є важливим саме для осіб юнацького віку, схильних до ризикованої поведінки [33].

3. Мотиваційна складова емоційного інтелекту забезпечує здатність особи не зупинятися на досягнутому, навіть зазнаючи труднощів та сприяє пошуку альтернативних шляхів досягнення цілей, що є важливим як у професійному становленні, так і в реалізації життєвих завдань, оскільки формується установка на розвиток, цілеспрямованість і подолання перешкод [18]. Це особливо актуально для підлітково віку, - періоду кризи

ідентичності, визначення власного місця у світі та прийняття соціальних ролей [19].

4. Емпатія як елемент емоційного інтелекту передбачає здатність до емоційної чутливості, тобто не виявлення чужих емоційних станів, але й глибокого розуміння переживань, мотивів і потреб співрозмовника [12]. Особи з високим рівнем емпатії виявляють уважність до невербальних засобів спілкування (жестів, інтонацій, міміки), що дозволяє швидко адаптувати власну поведінку до емоційного фону взаємодії. Саме це є передумовою формування довірливих стосунків, а також сприяє успішній комунікації.

5. Соціальні навички є інтегративним утворенням, що поєднує усі попередні елементи, адже здатність до емоційної регуляції, внутрішньої мотивацією та емпатії, забезпечують ефективність у соціальній взаємодії. Розвинуті соціальні навички допомагають підліткам успішно взаємодіяти з, бути гнучкими, знаходити компроміси, розвивати лідерський потенціал, що є. особливо актуальним для підліткового віку, коли відбувається активне формування соціальних ролей та взаємин із ровесниками [20].

Сучасні українські науковці активно досліджують емоційний інтелект. Зокрема, О. Лящ визначає його як інтелектуальну здатність, пов’язану із розумінням та управлінням емоційними станами [11]. О. Чебикін вважає його властивістю особистості інтегрувати емоційні та когнітивні процеси, необхідні для досягнення певних цілей у навчанні, роботі та спілкуванні [24]. М. Кузнєцов підкреслює, що ключовими проявами емоційного інтелекту є вміння ідентифікувати, розуміти й регулювати власні емоції, що сприяє психологічній рівновазі та продуктивній діяльності в умовах емоційного напруження [9]. А. Чумакова ж розглядає емоційний інтелект в рамках «вищого рівня суб'єкта життєдіяльності, найважливішою ознакою якого є внутрішня мотивація емоційного реагування … такий тип детермінації поведінки, коли його ініційні і регулятивні фактори випливають із внутрішньоособистісного «Я» і повністю знаходяться в центрі самої

поведінки» [21, 65]. Своєю чергою Н. Трофаїла вважає неправильним трактувати емоційний інтелект як суто когнітивну здатність (як то просторовий або вербальний інтелект), припускаючи, що здатність до розуміння емоцій і управління ними є в тісному взаємозв'язку із загальною спрямованістю особистості, тобто з інтересом до внутрішнього світу людей (і до свого власного), схильністю до психологічного аналізу поведінки, з цінностями, що приписуються емоційним переживанням. Ця авторка вважає, що «емоційний інтелект можна уявити як конструкт, який має подвійну природу. З одного боку, він пов'язаний з когнітивними здібностями, а з іншого боку – з особистісними характеристиками» [17, 21].

Узагальнено опис різних компонентів емоційного інтелекту та пояснення їх функцій подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1. – Функції компонентів емоційного інтелекту

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

Отже, емоційний інтелект слід розглядати як цілісну систему психологічних здібностей, які забезпечують ефективну взаємодію із собою та соціальним оточенням. До складових якої належать самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія й соціальні навички. Поєднання цих елементів сприяє емоційній стійкості, гармонійному розвитку особистості, успішній адаптації до різних сфер життєдіяльності. Таким чином, проаналізовані дослідження свідчать, що емоційний інтелект є багатокомпонентним психічним утворенням, яке включає емоційні та пізнавальні процеси для забезпечення адаптивності, соціальної ефективності та досягнення особистісних і професійних цілей.

1.2. Психологічні передумови розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку

Підлітковий вік є важливим етапом психічного розвитку особистості, упродовж якого відбуваються суттєві зміни в емоційній, когнітивній, мотиваційній та соціальній сферах, адже у цей період посилюється увага до власного внутрішнього світу, формується здатність до самоаналізу, зростає значущість самооцінки, міжособистісного спілкування та прийняття з боку однолітків. Саме тому розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці має особливе значення, оскільки він пов’язаний із розумінням власних емоцій, здатністю регулювати емоційні реакції, розпізнавати емоційні стани інших людей і будувати конструктивні взаємини.

Емоційний розвиток підлітків не можна розглядати ізольовано від загального процесу дорослішання, оскільки фізіологічні зміни, перебудова системи соціальних відносин, зростання потреби в самостійності та підвищена чутливість до оцінки з боку інших людей створюють умови для інтенсивного переживання емоцій. У підлітковому віці емоційні реакції часто стають більш виразними, нестійкими та суперечливими; підлітки можуть гостро реагувати на критику, несправедливість, неприйняття або втрату

значущих стосунків. Водночас саме в цей період поступово формується здатність усвідомлювати причини власних переживань, аналізувати емоційні ситуації та контролювати поведінкові прояви емоцій [11].

Оскільки однією з головних особливостей підліткового віку є підвищена емоційна чутливість, що проявляється у швидкій зміні настрою, схильності до інтенсивних переживань, загостреній реакції на міжособистісні конфлікти, а також у прагненні до емоційного прийняття з боку значущих осіб, для підлітка особливо важливо не лише те, як його оцінюють дорослі, а й те, яке місце він займає у групі однолітків. Так, негативна оцінка, ігнорування або соціальне відторгнення можуть посилювати тривожність, невпевненість у собі та емоційну напруженість. Проте, позитивне прийняття, підтримка та довіра, навпаки, сприяють розвитку емоційної стійкості та більш адекватного ставлення до себе.

Вважаєм за доцільне включити в аналіз передумов розвитку емоційного інтелекту підлітків перелік його переваг (див. 1.1.)



Рисунок 1.1. – Переваги високого рівня емоційного інтелекту для підлітків [17; 21; 33]

Вікові особливості підліткового віку сприяють розвитку емоційного інтелекту, оскільки пов’язані з низкою його компонентів, до яких належать усвідомлення власних емоцій, розуміння причин емоційних станів, здатність розпізнавати емоції інших людей, емпатія, емоційна саморегуляція та використання емоційної інформації у спілкуванні. Кожен із цих компонентів має важливе значення для особистісного розвитку підлітка: усвідомлення власних емоцій дає змогу підлітку краще розуміти свої реакції, потреби та внутрішні конфлікти; розпізнавання емоцій інших людей допомагає орієнтуватися в соціальних ситуаціях; емпатія сприяє встановленню довірливих стосунків; саморегуляція забезпечує можливість стримувати імпульсивні реакції, долати напруження та обирати більш прийнятні способи поведінки.

Розвиток емпатії є важливою умовою формування емоційного інтелекту, оскільки саме через розуміння емоцій іншого підліток навчається співпереживати, підтримувати, домовлятися та уникати руйнівних форм взаємодії. Разом із тим підлітковий вік характеризується суперечливістю емоційної сфери, адже підліток може одночасно прагнути до самостійності й потребувати підтримки дорослих, або демонструвати впевненість, але внутрішньо переживати невпевненість, страх помилки або неприйняття. Такі суперечності є природними для цього вікового етапу, однак їхній перебіг залежить від соціального середовища та якості емоційної підтримки. Якщо підліток має можливість відкрито говорити про свої переживання, отримує прийняття і має приклад конструктивного емоційного реагування, його емоційна сфера розвивається більш гармонійно. Якщо ж емоції знецінюються, ігноруються або караються, це може ускладнювати формування емоційної саморегуляції.

Важливою складовою розвитку емоційного інтелекту є емоційна саморегуляція. У підлітковому віці вона ще не є повністю сформованою, тому емоційні реакції можуть бути імпульсивними, різкими або недостатньо контрольованими. Однак поступово підліток набуває здатності аналізувати

ситуацію, оцінювати наслідки власної поведінки, стримувати безпосередні емоційні імпульси та обирати соціально прийнятні способи реагування. Розвиток саморегуляції значною мірою залежить від досвіду взаємодії з дорослими. Якщо дорослі демонструють послідовність, повагу до почуттів дитини та здатність до діалогу, підліток засвоює подібні способи емоційного реагування, але якщо у взаєминах переважають надмірний контроль, критика, емоційна холодність або непослідовність, це може сприяти підвищенню тривожності, емоційної нестійкості та труднощам у саморегуляції [35].

Особливе значення для теми дослідження має аналіз розвитку емоційного інтелекту саме у дівчат-підлітків, адже саме у дівчат підліткового віку емоційна сфера часто тісно пов’язана з міжособистісними стосунками, потребою у прийнятті, підтримці та емоційній близькості. Для них можуть бути особливо значущими оцінка з боку батьків, ставлення однолітків, якість дружніх контактів, переживання симпатії, довіри, образи або відторгнення. Це не означає, що дівчата завжди є більш емоційними за хлопців. Доцільніше говорити про те, що соціальні очікування, сімейне виховання та норми спілкування можуть по-різному впливати на способи вираження емоцій у дівчат і хлопців. У багатьох випадках дівчата мають більше соціального дозволу на вербалізацію переживань, обговорення почуттів і звернення по емоційну підтримку.

Водночас надмірна залежність від зовнішньої оцінки може посилювати тривожність, невпевненість у собі та схильність до переживання міжособистісних труднощів. Тому розвиток емоційного інтелекту дівчат-підлітків має включати не лише здатність розуміти емоції інших людей, а й уміння усвідомлювати власні потреби, захищати особисті межі, конструктивно виражати незгоду та регулювати емоційне напруження.

Значущим чинником розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці є спілкування з однолітками. У групі підліток отримує досвід прийняття, співпраці, конкуренції, конфліктів, підтримки та емоційного обміну; саме у

взаємодії з однолітками перевіряються навички розпізнавання емоцій, емпатії, самоконтролю та конструктивного вирішення непорозумінь, відповідно, порушення у сфері спілкування можуть посилювати емоційну напругу, сприяти замкненості, агресивності або униканню контактів. Натомість позитивний досвід взаємодії з однолітками може підтримувати розвиток упевненості, соціальної компетентності та емоційної зрілості [7].

У підлітковому віці емоційний інтелект виконує важливу адаптаційну функцію, допомагаючи підлітку краще розуміти себе, регулювати емоційні стани, орієнтуватися в соціальних ситуаціях, підтримувати значущі стосунки та долати труднощі дорослішання. Недостатній розвиток емоційного інтелекту може проявлятися у труднощах саморозуміння, імпульсивності, конфліктності, підвищеній тривожності, залежності від зовнішньої оцінки або невмінні конструктивно виражати власні почуття. Водночас сформований емоційний інтелект сприяє розвитку психологічної стійкості, емпатії, соціальної компетентності та більш гармонійного ставлення до себе й інших людей.

На розвиток емоційного інтелекту підлітків впливає багато біологічних і психосоціальних факторів. Наша спроба їх узагальнення представлена на рисунку 1.2.

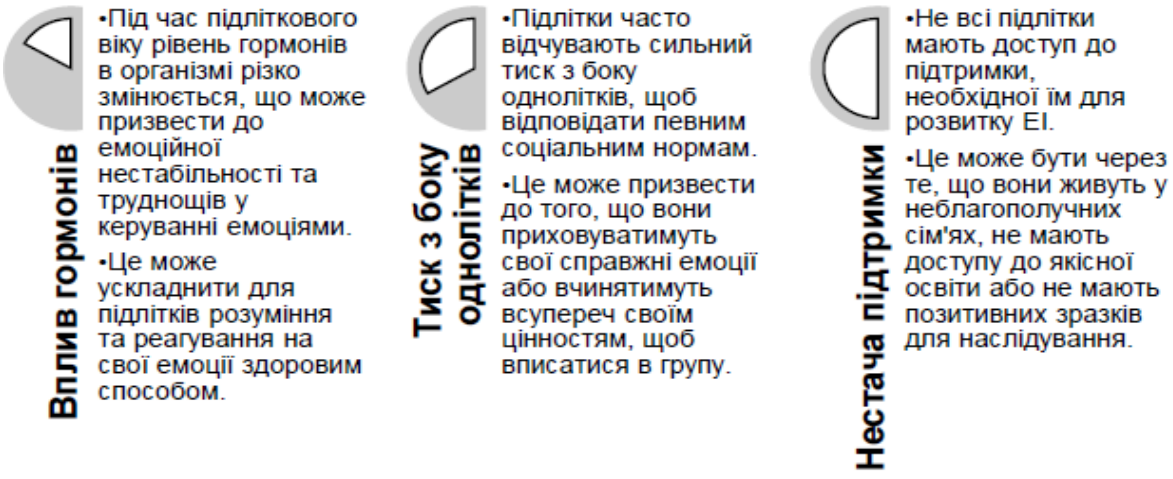


Рисунок 1.2. – Чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту підлітків [21; 32]

Як можна пересвідчитись, гормональні зміни, що відбуваються у, а також інтенсивний розвиток мозку значно впливають на емоційні реакції підлітків, через що їм може бути досить складно ефективно керувати своїми емоціями. Фактори оточуючого середовища також відіграють значну роль у розвитку емоційного інтелекту дівчат-підлітків, адже ті підлітки, які мають позитивні відносини з однолітками, мають значно більше шансів розвинути емоційний інтелект, ніж ті, хто не має такої комунікації. Суспільно-культурні чинники також мають вплив. Наприклад, в деяких культурах публічні прояви емоцій сприймається як ознака слабкості [11].

Нарешті, кардинально важливим є вплив сімейного середовища, адже саме в сім'ї дитина вперше засвоює способи вираження емоцій, реагування на стрес, розв'язання конфліктів і ставлення до почуттів інших людей. Батьки можуть сприяти розвитку емоційного інтелекту, якщо визнають значущість емоцій дитини, допомагають їй називати власні переживання, пояснюють причини емоційних реакцій і підтримують самостійність у прийнятті рішень. Натомість надмірний контроль, емоційне відсторонення, непослідовність вимог або знецінення переживань можуть ускладнювати розвиток емоційної самосвідомості й саморегуляції.

Для дівчат-підлітків це має особливе значення, оскільки якість сімейної взаємодії може впливати на їхню самооцінку, емоційну безпеку, довіру до себе та здатність будувати близькі стосунки.

Отже, можна констатувати, що розвиток емоційного інтелекту дівчат-підлітків є складним процесом, який залежить від вікових, індивідуально-психологічних, соціальних чинників, адже у підлітковому віці емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю, інтенсивністю переживань, потребою у прийнятті та поступовим становленням саморегуляції. Особливої ваги набувають родинні відносини, передусім – з матерями, батьками та іншими родичами. До того ж, для дівчат-підлітків особливо значущими є емоційна підтримка, якість спілкування, самооцінка та досвід близьких стосунків.

Саме тому подальший теоретичний аналіз вважаєм за доцільне спрямувати на вивчення стилів батьківського виховання як одного з провідних чинників, що можуть впливати на формування емоційного інтелекту дівчат-підлітків.

1.3. Стилі батьківського виховання у контексті розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку

Родина відіграє ключову роль у психологічному розвитку підлітків. Важливість вивчення її впливу на формування особистості підлітків почали активно обговорювати в середині XX століття, коли дослідники звернули увагу на те, як саме стиль батьківської взаємодії з дитиною впливає на її розвиток.

У сучасній та зарубіжній психології існують два погляди на поняття «батьківство». З одного боку, під батьківством розуміють взаємовідносини матері з дитиною, а з іншого боку, під цим явищем розуміють інтеграцію понять материнство і батьківство. Науковці трактують поняття «батьківське ставлення» як реалізацію підтримки контакту з дитиною, у формах контролю над дитиною, у цілеспрямованому вихованні взаємостосунками. Це поняття представлене у найбільш загальному характері і спрямоване на взаємозв'язок і взаємозалежність батьків і дітей. Батьківське ставлення поєднує у собі суб'єктивно-оцінне і свідомо-виборче уявлення про дитину, що обумовлює особливості сприйняття матір'ю і батьком, спосіб спілкування з дитиною, особливості вплив на неї [10]. Для того, щоб визначити механізми впливів батьків на дитину використовують схему стилів сімейного виховання.

Під поняттям стилю виховання мається на увазі сукупність типових способів впливу батьків на дитину, стратегій взаємодії з нею та ставлення до її потреб і поведінки [20]. Авторкою однієї з перших класифікацій стилів виховання є Д. Баумрінд, яка на основі тривалих спостережень за родинами середнього класу виділила два базових виміри: вимогливість

(demandingness) – рівень контролю за поведінкою дитини, очікування дотримання правил та встановлених норм, а також чутливість або підтримка (responsiveness) – здатність батьків розуміти емоційні потреби дитини, бути відкритими до її самостійності та проявляти турботу. Комбінуючи ці дві характеристики, вона визначила три основні стилі виховання.

1. Авторитетний (демократичний), що поєднує високу вимогливість та високу чутливість, тобто чіткої дисципліни з теплим ставленням, коли батьки активно підтримують незалежність дитини, заохочують її самовираження, водночас зберігаючи межі й правила, тож виховання базується не на покаранні, а на поясненні причинно-наслідкових зав'язків. У таких сім'ях діти відчувають любов і оптимальний рівень контролю одночасно.

2. Авторитарний - висока вимогливість з низькою чутливістю: сувора дисципліна без належної емоційної підтримки, тобто батьки нав'язують жорсткі правила, рідко пояснюють свої дії та не враховують думку дитини. Основою є підкорення і контроль, а не співпереживання і пояснення, що негативно позначається на розвитку емоційного інтелекту дитини.

3. Поблажливий або ліберальний стиль, базований на низькій вимогливості при високій чутливості, коли батьки є емоційно відкритими, підтримують дитину, але не встановлюють чітких меж, уникають конфліктів, дозволяють дитині приймати рішення, навіть коли вона не готова до цього. Через це дитині у подальшому бракує орієнтирів у поведінці та відповідальності.

4. Пізніше МакКобі доповнив цю класифікацію, додавши ще один стиль – байдужий, що поєднував низьку вимогливість з низькою чутливістю. Йдеться про випадки, коли батьки майже не беруть участі у вихованні дитини, не реагують на її емоційні сигнали та не забезпечують належного нагляду. Причинами можуть бути втома, особисті проблеми, психоемоційне вигорання тощо а наслідком того, що дитина отримує мінімум турботи стає шкода її емоційному розвитку [31].

Важливим доповненням вважаємо класифікацію типів прив'язаності та наслідування батьківської поведінки, що є також чинником розвитку емоційного інтелекту. Оскільки саме в сім'ї дитина починає вчитися розпізнавати, висловлювати й контролювати емоції, то запозичує це з поведінки батьків, адже якість взаємодії з ними, згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, визначає формування внутрішньої моделі стосунків – базового уявлення про себе, інших та навколишній світ [30]. Йдеться про такі типи прив'язаності до дитини батьків.

1. Надійна прив'язаність виникає, якщо батьки чутливо й послідовно реагують на потреби своєї дитини, формуючи в неї відчуття безпеки й довіри до світу, - дитина засвоює, що її емоції важливі, що вона може розраховувати на підтримку. Це дозволяє формувати внутрішній механізм самозаспокоєння і стає основою емоційної саморегуляції [22].

2. Тривожна прив'язаність виникає, якщо дитина не впевнена, що може отримати підтримку, наслідком чого можуть стати прояви емоційної нестабільності, страх залишитися наодинці зі своїми переживаннями [30].

3. Уникаюча прив'язаність формується, коли батьки постійно ігнорують емоційні потреби і, в результаті, дитина звикає приглушувати емоції, уникати близькості, хоча все одно відчуває потребу в підтримці [32].

4. Дезорганізована прив'язаність виникає, коли батьки є одночасно джерелом підтримки і страху. У цьому випадку поведінка дитини стає непослідовною, а емоції – хаотичними [3].

У підлітковому віці зберігаються подібні тенденції. Так, підлітки з безпечною прив'язаністю є більш емоційно збалансованими та стійкими до депресії або тривоги, тоді як небезпечно прив'язані, як правило, схильні до емоційних труднощів, але найкраще адаптовані за показниками психічного здоров'я і соціальних навичок, у той час як тривожно прив'язані підлітки мають високий рівень ризикованої поведінки і психологічних проблем [15]. Водночас, рівень небезпеки корелює з труднощами емоційної регуляції, тобто підлітки, які почувалися непевно у стосунках з батьками, потім мали

імпульсивні реакції, труднощі в стримуванні гніву або ж навпаки – надмірно витісняли свої переживання [33].

В контексті розвитку емоційного інтелекту це означає, що батьки слугують моделями емоційної регуляції для своїх дітей [29]. Те, як дорослі виражають радість, злість, смуток чи страх, і як вони справляються зі стресом, уважно зчитується і переймається дитиною. Цей процес може бути як свідомим навчанням, так і неусвідомленим емоційним «налаштуванням» (через механізми емоційного зараження та соціального реферування) [7].

Зокрема, наукові дані підтверджують сильний вплив батьківського моделювання, адже загальна емоційна атмосфера в сім'ї і манера вираження емоцій дорослими корелюють з емоційною компетентністю їх дітей [2]. Оскільки, за А. Бандурою, моделювання є одним з провідних шляхів засвоєння нових форм поведінки [29], спостерігаючи за поведінкою значущої особи (батька чи матері), дитина запам'ятовує послідовність дій і їхні наслідки, а потім за сприятливих умов відтворює поведінку та робить висновки, які емоції є прийнятними та як з ними поводитися [16]. Іншими словами, на основі цих спостережень поступово формуються власні емоційні сценарії дитини. Наприклад, у сім'ях, де плакати соромно, діти отримують інтроєкти про те, що це слабкість, якої слід уникати, або якщо один з батьків на стрес відповідає алкоголем, підліток може засвоїти таку нездорову стратегію як норму [1].

Не менш важливий аспект – це соціальне реферування: опинившись у новій або потенційно небезпечній ситуації, діти шукають підказки у реакції дорослого: дивляться на емоції батьків, аби зрозуміти, як слід реагувати [24]. У підлітків пряме реферування до батьків зустрічається рідше, адже вони більш автономні, але у стресовій ситуації внутрішні моделі все одно спрацьовують, тобто коли підліток стикається з новим стресом, він несвідомо відтворює в своїй уяві «як би відреагували батьки» і керується цим образом у власній реакції [29]. Простіше кажучи, підліток, не попросить маму взяти його за руку під час іспиту, але якщо зазвичай мама демонструвала спокій і

впевненість перед відповідальними подіями, то і підліток, з більшою ймовірністю змоделює її оптимізм. Якщо ж вдома перед будь-якими труднощами батьки панікували, підліток може перейняти таке ж катастрофічне мислення [21].

Питання про те, як саме стиль виховання може впливати на емоційний розвиток дитини, досліджувалося протягом останніх десятиліть багатьма вченими, і результати досліджень стверджують, що саме авторитетний (демократичний) стиль виховання забезпечує гармонійний баланс між свободою та відповідальністю, турботою та дисципліною. Отже, авторитетні батьки, які вислуховують дитину і пояснюють свої рішення, закріплюють в них подібні способи комунікації. Вони, фактично виконують роль наставників у сфері емоцій, навчаючи своїх дітей поступово (в різні вікові періоди) справлятися з почуттями на власному прикладі і через спільне обговорення проблем. У результаті такі підлітки зазвичай краще розуміють себе та інших, більш упевнені в собі та незалежні, мають вищу самооцінку і мотивацію досягнення, менше схильні до стресів і тривожності – усі ці фактори пов’язані й зі здоровим емоційним інтелектом. Відтак, саме цей стиль є найсприятливішим для розвитку здатності до емоційної саморегуляції та психологічної гнучкості підлітків, готовності відкрито говорити про власні емоції та опрацьовувати їх і, таким чином, підвищувати власний емоційний інтелект.

Протилежний, авторитарний стиль виховання, де бракує тепла і діалогу, може гальмувати розвиток емоційного інтелекту, адже через жорсткі рамки і покарання дитина вчиться придушувати або приховувати свої емоції, а не розуміючи їх. У таких умовах підлітки часто відчувають тривогу, невпевненість у собі, низьку самоцінність; в середовищі постійної критики і високих вимог без підтримки діти гірше опановують навички управління емоціями: їм важче усвідомити власні почуття та емпатійно реагувати на інших [22].

Індиферентний (байдужий) стиль, який відрізняється тим, що батьки є емоційно віддаленими та мало цікавляться життям дитини), - теж призводить до дефіциту навичок емоційної регуляції. Підлітки, які відчувають брак батьківської уваги і любові, можуть мати труднощі з розумінням власних емоцій та побудовою довірливих стосунків, почуваються ізольованими, емоційно нестабільними. [20].

Цікавою є специфіка впливу батьківського виховання за ліберальним типом, коли дитині надається значна автономія у поведінці. З одного боку, емоційна теплота та безумовне прийняття в таких родинах сприяють позитивному емоційному фону, адже дитина почувається підтриманою, що має важливе значення для формування емпатійності. З іншого боку, нестача меж і вимог може призвести до того, що підліток не навчається дисципліни емоцій, навичок саморегуляції, оскільки не мав структурованих ситуацій для практики самоконтролю.

В контексті нашого теми дослідження доцільно зауважити специфіку взаємин дівчат-підлітків з батьками зумовлена завданнями формування та усвідомлення підлітками своєї ідентичності, докорінними перетвореннями мотиваційної сфери, адже одночасно співіснують два типи потреб: перша – в автономії, повазі, самовизначенні, друга – потреби у підтримці. Відтак, дівчинці-підлітку необхідне розуміння з боку батьків [32]. Процес психологічної сепарації хлопців та дівчат підліткового віку проходить неоднаково. Витоки цієї диференціації є у роботах З. Фрейда (Едипів комплекс та комплекс Електри). Сучасними вченими, зокрема C. Geuzaine виявлено, що підлітки-дівчата більше ніж хлопці-підлітки потребують підтримки та схвалення у стосунках з батьками. Низькі показники сепарації – емоційна залежність дівчат від матері порівняно з показниками сепарації юнаків, є показником близьких, довірчих взаємин між представниками двох поколінь. Відокремленість, страх втратити незалежність від батьків, ігнорування думки батьків часто поєднуються з нездатністю будувати близькі стосунки з ними [10].

Нарешті, розглядаючи питання впливу батьківських виховних підходів на формування емоційного інтелекту в підлітковому віці, доцільно враховувати й особливості українського контексту, адже саме соціокультурне середовище, у якому формується особистість, суттєво впливає на становлення емоційного інтелекту. Україна має свої унікальні умови – сформовані під впливом історичних подій, культурних особливостей і, зокрема, сучасної військово- політичної ситуації.

Водночас, в останні 4 роки українські підлітки зростають в умовах суспільних стресів. Війна та пов’язані з нею події суттєво впливають на психіку родин, адже батьки, які переживають тривогу, втрати, вимушене переміщення, природно, відчувають великий стрес [8]. Це може негативно відбитися й на стилі виховання, адже підвищена тривожність батьків, здебільшого, призводить й до більшої авторитарності (бажання жорстко контролювати все задля уявної безпеки) або, навпаки, до емоційного вигорання та відсторонення у наслідок відчуття власного безсилля щодо обставин, які склалися [6]. На жаль, дослідження свідчать, що війна негативно позначається на психологічному стані дітей та підлітків, як дівчат, так і хлопців. Зокрема, опитування українських батьків показали, значне зростання тривожності й частоти переживання страху. Більшість батьків відзначала збільшення проявів як інтровертованих проблем (занепокоєння, сум, замкнутість), так і екстравертованих (агресія, непослух) у своїх дітей під впливом воєнних подій [28].

В таких умовах виховання стає ще більш складним викликом, адже батькам треба не лише підтримувати звичні норми та цінності, а й допомагати дитині справлятися з травматичним досвідом. А підлітки у воєнний час особливо потрібують емоційної присутності й підтримки від батьків, навіть якщо ті самі перебувають у кризі, - усе це напряму впливає на те, який емоційний інтелект формує сьогоднішнє покоління підлітків. В умовах нестабільності та стресу саме стиль батьківського виховання стає ключовим фактором: від того, як дорослі підтримують, слухають і реагують,

залежить, чи виростуть діти і підлітки емоційно стійкими, співчутливими і здатними конструктивно переживати труднощі, адже підтримка, емоційна надійність і послідовність з боку батьків здатні стати джерелом психологічної опори для підлітка.

Таким чином, підсумовуючи, варто зазначити, що саме родинне середовище з емоційною підтримкою, послідовністю у поведінці дорослих і чіткими межами створює сприятливі умови для розвитку емоційної зрілості дівчат-підлітків. Саме такі умови сприяють формуванню усвідомлення емоцій, вмінню конструктивно їх виражати та співпереживати. Проте, в сім’ях, де відсутні емоційна залученість або структурованість взаємин, емоційна компетентність дитини може формуватися з ускладненнями, стає важливою роль шкільних психологів або фахівців із психоемоційної підтримки.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

З метою конкретизації впливу батьківського стилю виховання на емоційний інтелект дівчат-підлітків, вважаємо доцільним провести емпіричне дослідження, що стане основою розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації впливу сімейного виховання на розвиток емоційного інтелекту дівчат-підлітків.

Вихідними положеннями нашого емпіричного дослідження стали узагальнення результатів аналізу теоретичних передумов впливу батьківського виховання на емоційний інтелект дівчат-підлітків, які схематично подані на рисунку 2.1.



Рисунок 2.1. – Вихідні положення емпіричного дослідження впливу стилю батьківського виховання на емоційний інтелект дівчат-підлітків

Етапи дослідження:

1. Підготовка експериментальної бази, формування вибірки.

2. Вибір і обгрунтування психодіагностичних методик для дослідження, розробка дослідницької процедури, складання загального алгоритму емпіричного етапу.

3. Збір даних у процесі проведення психодіагностики з використанням обраних тестів.

4. Первинна обробка емпіричних даних, підрахунок індивідуальних результатів, формування бази даних для подальшого аналізу; групування респондентів на основі рівнів вираженості показників; аналіз отриманих результатів, виявлення закономірностей та тенденцій.

5. Інтерпретація результатів та формування загальних висновків дослідження.

Дослідницька робота проводилась на базі Запорізької гімназії № 92 Запорізької міської ради у період вересня - жовтня 2025 року. У дослідженні взяли участь 34 дівчини-підлітки віком 11–15 років та 34 дорослі респонденти з числа їхніх батьків або законних представників.

Дослідження здійснювалося із дотриманням принципів добровільної участі, етичних норм та отримання інформованої згоди респондентів та їх батьків.

Підібрано низку психодіагностичних методик для емпіричного дослідження, яке здійснювалося з урахуванням сучасних розробок вітчизняних та закордонних психологів, а саме:

1. Методику «Визначення рівня емоційного інтелекту» (за Н. Холлом);

2. Шкалу труднощів емоційної регуляції DERS (K. Gratz, L. Roemer) в адаптації Л. Сак та З. Федотової.

3. Тест «Визначення стилю спілкування батьків з дитиною» (за О. Мерзляковою).

Для встановлення взаємозв’язку між досліджуваними показниками використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Переходимо до деталізованого аналізу переваг цих діагностичних методик.

1. Методика *«Визначення рівня емоційного інтелекту» (за* Н. Холлом) є поширеним психодіагностичним інструментом для вивчення основних компонентів емоційного інтелекту. Її перевагою є спрямованість на виявлення рівня сформованості певних ключових емоційних компетентностей з використанням інтегрального показника, який розраховується на основі кількісного аналізу відповідей на запитання. Це дозволяє оцінити рівень розуміння, виявлення, регулювання й вираження емоцій. Значення цього інтегрального показника емоційного інтелекту можна вважати індикатором рівня здатності респондентів виявляти, аналізувати, розуміти й регулювати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей та ефективно взаємодіяти з ними.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла містить у собі 30 тверджень, кожне з яких респондент має оцінити (від -3 до +3).

Результати групуються за п’ятьма шкалами:

1. Емоційна обізнаність – здатність розпізнавати й називати власні емоції.
2. Управління емоціями – контроль над емоційними імпульсами, емоційна гнучкість.
3. Самомотивація – здатність регулювати емоції для досягнення цілей.
4. Емпатія.
5. Розпізнавання емоцій інших.

Рівень вираженості кожного показника визначається шляхом підрахунку кількості балів, що свідчать про прояви високого, середнього чи низького рівня.

2. *Шкала труднощів емоційної регуляції DERS*, розробниками якої є K. Gratz та L. Roemer, була адаптована українськими психологинями Л. Сак та З. Федотовою. Вона дає змогу оцінити основні труднощі емоційної саморегуляції, зокрема неприйняття емоційних реакцій, труднощі

цілеспрямованої поведінки, імпульсивність, недостатнє усвідомлення емоцій, обмеженість стратегій регуляції та недостатню емоційну чіткість Ця шкала складається з 36 тверджень, які слід оцінити за п’ятибальною шкалою (від 1 – «майже ніколи» до 5 – «майже завжди»), тобто чим вищий бал обрав респондент, тим більшими вважає труднощі власної саморегуляції, а також включає шість субшкал.

1. Неприйняття – схильність не приймати, засуджувати або відкидати емоційні реакції власні негативні емоції. Високі бали можуть бути свідченням відчуття провини, сорому або роздратування, спричинені власними емоційними переживаннями.

2. Цілі – оцінка здатності дотримуватися поставлених цілей навіть за умови переживання сильних емоцій. Відтак, високі бали говорять про труднощі із цілеспрямованою поведінкою, втрату функціональності під впливом емоційного тиску.

3. Імпульс – оцінка того, наскільки важко людині стримувати власні імпульсивні дії під час емоційного збудження, що підтверджується високими показниками за цією шкалою.

4. Усвідомлення – показник здатності звертати увагу на свої емоції, коли високі значення розглядаються як свідчення схильності до ігнорування, не визнання власних емоційних станів.

5. Стратегії – відображення доступності стратегій регулювання емоцій. Високі бали є індикатором обмеженого доступу до стратегій регулювання емоцій, упевненість у відсутності ефективних засобів впоратися зі своїми емоціями, сприйняття себе безсилим перед емоціями.

6. Чіткість – індикатор наявності емоційної чіткості, здатності точно ідентифікувати свої емоції, відтак високі бали вказують на плутанину щодо власних почуттів чи переживань,

3. *Тест «Визначення стилю спілкування батьків з дитиною» (за О. Мерзляковою)*.

Вибір цього адаптованого психологічного опитувальника зумовлений тим, що ця методика, по-перше - може допомогти батькам проаналізувати

власні методи виховання своїх дітей, емоційне ставлення та патерни взаємодії з ними; по-друге - узагальнює класичні підходи діагностики батьківського ставлення й батьківсько-дитячих взаємин; по-третє - дозволяє визначити, які саме аспекти батьківського спілкування впливають на емоційний розвиток підлітків. Аналіз результатів, отриманих з використанням цього тесту, дасть змогу виявити, які стилі батьківського виховання сприяють формуванню позитивного емоційного середовища для дитини чи підлітка, а які – навпаки. можуть негативно впливати на розвиток емоційного інтелекту, а відтак – стануть основою рекомендацій для батьків щодо оптимізації батьківсько-дитячого спілкування зокрема та створення сприятливого емоційного клімату в родині в цілому. Тест складається з 42 тверджень, на які потрібно відповісти «Так» або «Ні». Обробка та інтерпретація результатів здійснюється через підрахунок балів відповідно до шести шкал, які описані нижче.

1. *Шкала «Прийняття»* є однією з головних, адже свідчить про те, наскільки батьки визнають і приймають індивідуальність, інтереси, плани власної дитини; чи достатньо проводять з нею часу, та наскільки близьким є їхній стиль виховання до демократичного.

2. Шкала «Відторгнення» є певним індикатором індиферентних або навіть негативних почуттів батьків стосовно своєї дитини, і дає змогу оцінити, наскільки вони можуть навіть (свідомо чи несвідомо) травмувати її своїм роздратуванням, байдужістю тощо.

3. По Шкалі «Кооперація» можна отримати дані щодо рівня співпраці між батьками та дітьми/підлітками. Високі є свідченням про наявність зацікавленості батьків інтересами дитини, прагнення до підтримки її ініціатив та розуміння її поглядів і переконань. З іншого боку, низькі бали вказують на відсутність подібної співпраці, що ускладнює розвиток дітей, у тому числі - емоційний.

4. Шкала «Симбіоз» відображає наявність психологічної близькості між батьками та їхніми дітьми. Так, високі бали спрямовують увагу на

відсутність психологічного дистанціювання батьків від власних дітей, намагання гіперопікати, бути завжди поруч, допомагати в складних ситуаціях. Низькі бали, зворотньо, вказують на наявність психологічної дистанції, що з одного боку, може сприяти розвитку самостійності дітей / підлітків, але з іншого – позбавляти їх відчуття психологічної безпеки чи опори.

5. Шкала «Контроль» є індикатором рівня батьківського контролю. Високі бали свідчать про переважання або авторитарного стилю виховання, намагання батьків постійно нав'язувати свою волю дітям. Проте, низькі бали, говорять про відсутність контролю, що також є тривожним знаком, адже схильність батьків до надмірної поблажливості як ознака потурального стилю виховання також є несприятливою умовою емоційного розвитку дітей.

6. Шкала «Ставлення до невдач дитини» відображає специфіку ставлення батьків успіхів та невдач власних дітей. Високі бали за цією шкалою вказувати на те, що батьки схильні несерйозно ставитись до невдач дітей, знецінювати їхні успіхи або ігнорувати інтереси та почуття. Низькі бали, навпаки, пересвідчують в наявності підтримки й віри батьків у здатність власних дітей подолати ті чи інші складнощі.

Отримані з використанням цієї батареї психодіагностичних тестів результати мають дати цінну інформацію щодо ролі стилю батьківського виховання у розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку.

2.2. Емпіричне дослідження впливу стилю батьківського виховання на рівень розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку

Почнемо аналіз результатів емпіричного дослідження, опис організаційних аспектів якого подано вище з методики *«Визначення рівня емоційного інтелекту» (за Н. Холлом)*.

Отримані дані були систематизовані відповідно до п’яти шкал: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1. – Результати вимірів рівня емоційного інтелекту дівчат-підлітків за методикою Н. Холла

Шкала	Рівень (у %)		
	високий	середній	низький
Емоційна обізнаність	26,47	52,94	20,58
Управління емоціями	17,65	44,12	38,24
Самомотивація	20,58	41,17	38,24
Емпатія	23,54	44,12	32,35
Розпізнавання емоцій інших	17,65	47,05	35,29

Графічно описані дані подано на рисунку 2.2.

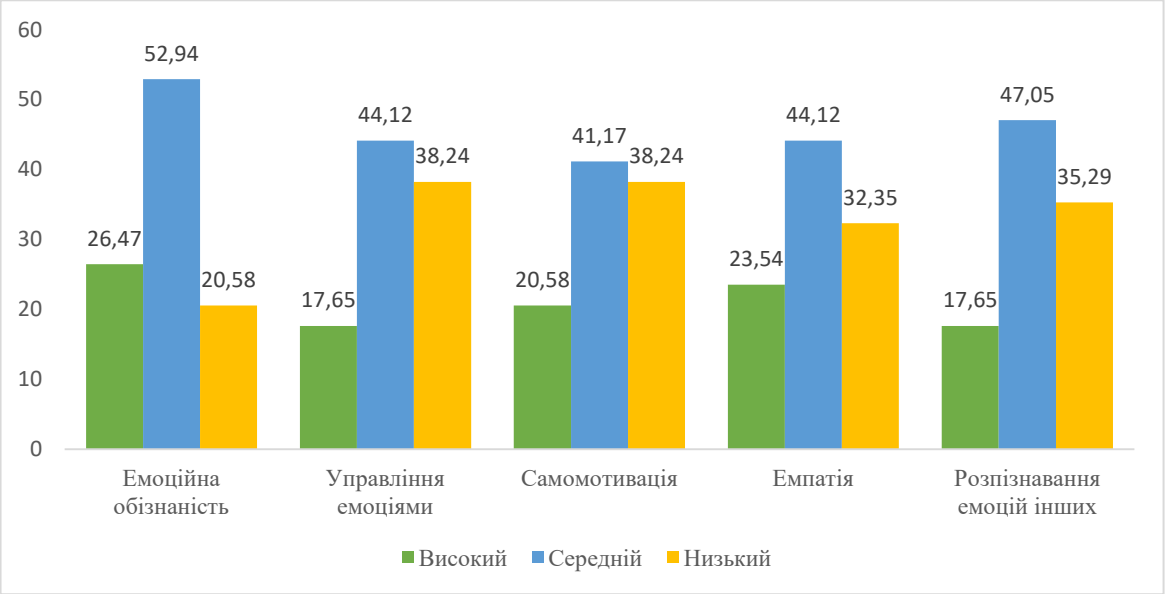


Рисунок 2.2. – Результати вимірів за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла

Аналіз результатів за методикою Н. Холла показав, що за всіма шкалами емоційного інтелекту в досліджуваній групі переважає середній рівень вираженості показників.

Найвищий відсоток середнього рівня зафіксовано за шкалою емоційної обізнаності - 52,94%, що свідчить про те, що більшість дівчат-підлітків загалом здатні розпізнавати й називати власні емоції, однак ця здатність ще не є достатньо стійкою та повністю сформованою. Високий рівень емоційної обізнаності мають 26,47% респонденток, що вказує на наявність у частини дівчат більш розвиненої здатності до усвідомлення власних емоційних станів. Водночас 20,58% мають низький рівень за цією шкалою, що може свідчити про труднощі у розпізнаванні, вербалізації та осмисленні власних переживань.

За шкалою управління емоціями високий рівень виявлено лише у 17,65% респонденток, середній - у 44,12%, низький - у 38,24%. Отримані дані свідчать, що майже дві п’ятих досліджуваних мають виражені труднощі з контролем емоційних імпульсів, емоційною гнучкістю та регуляцією власних емоційних реакцій. Це є важливим показником, оскільки саме здатність керувати емоціями має особливе значення в підлітковому віці, коли емоційні реакції часто характеризуються інтенсивністю, нестійкістю та залежністю від міжособистісних впливів.

За шкалою самомотивації високий рівень встановлено у 20,58% респонденток, середній - у 41,17%, низький у 38,24%. Це означає, що значна частина дівчат-підлітків не завжди здатна використовувати емоції як ресурс для досягнення цілей, подолання труднощів і підтримання власної активності. Наявність майже однакової частки середнього і низького рівнів за цією шкалою свідчить про нестійкість емоційно-вольової регуляції в досліджуваній групі.

За шкалою емпатії високий рівень мають 23,54% респонденток, середній - 44,12%, низький - 32,35%. Отже, більшість дівчат здатні до співпереживання й розуміння емоційного стану інших людей на середньому рівні. Проте майже третина респонденток демонструє низький рівень емпатії, що може ускладнювати міжособистісне спілкування, побудову довірливих стосунків та адекватне реагування на емоційні потреби інших.

За шкалою розпізнавання емоцій інших людей високий рівень виявлено у 17,65%, середній - у 47,05%, а низький - у 35,29% респонденток. Це свідчить про те, що майже половина досліджуваних має достатню, але не високу здатність розуміти емоційні прояви інших людей. Водночас понад третина дівчат має труднощі з розпізнаванням емоцій інших, що може впливати на якість соціальної взаємодії, здатність до конструктивного спілкування та попередження конфліктів.

Узагальнюючи результати за методикою Н. Холла, можна зробити висновок, що емоційний інтелект дівчат-підлітків у досліджуваній вибірці переважно перебуває на середньому рівні. Найбільш сформованою складовою є емоційна обізнаність, тоді як найбільш проблемними виявилися управління емоціями, самомотивація та розпізнавання емоцій інших людей. Це свідчить про потребу розвитку не лише здатності усвідомлювати емоції, а й уміння регулювати їх, конструктивно використовувати у поведінці та враховувати емоційний стан інших людей.

Переходимо до опису даних, отриманих за *методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS) (K. Gratz, L. Roemer) в адаптації Л. Сак та З. Федотової.*

Отримані кількісні дані систематизовано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. – Результати вимірів, отриманих за методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS)

Шкала		**Рівень (у %)**			
	дуже високий	**високий**	**середній**	**низький**	**дуже низький**
Неприйняття	11,76	20,58	41,17	20,58	5,84
Цілі	11,76	17,65	38,24	29,41	2,94
Імпульс	17,65	23,54	35,29	23,54	0
Усвідомлення	14,71	23,54	32,35	26,47	2,94
Стратегії	8,82	17,65	41,17	29,41	2,94
Чіткість	14,71	23,54	38,24	26,47	0

Графічно описані дані подано на рисунку 2.3.

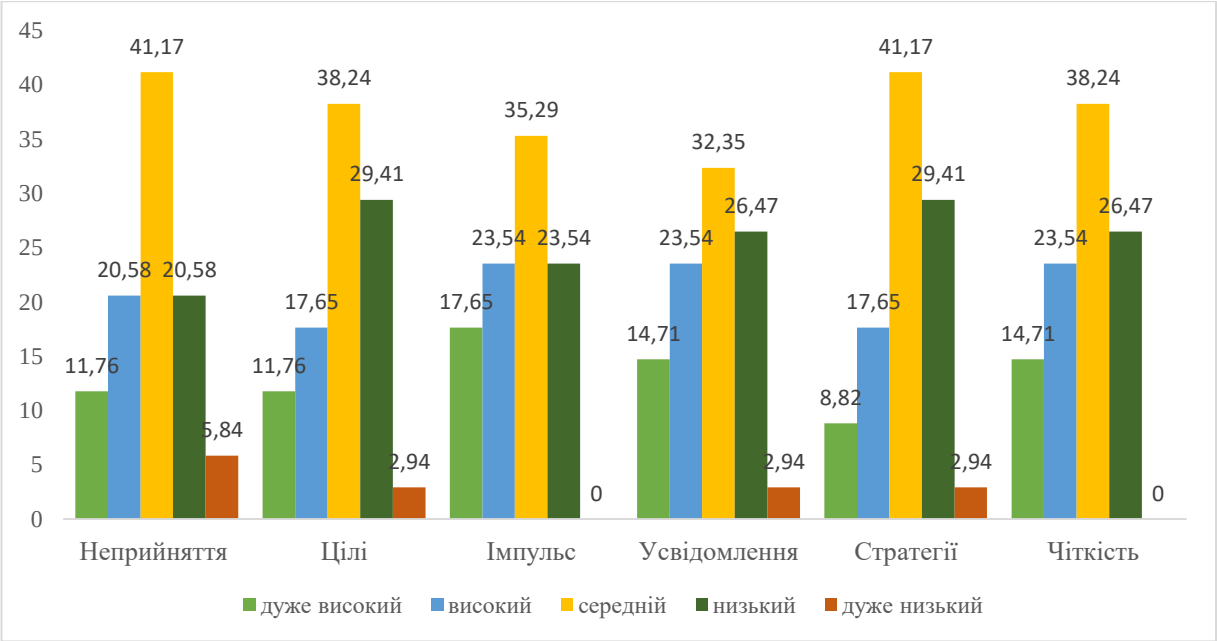


Рисунок 2.3. – Результати вимірів за методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS)

Інтерпретувати отримані дані можна таким чином. Результати за шкалою труднощів емоційної регуляції DERS показують, що в досліджуваній групі переважають середні показники труднощів емоційної регуляції. Водночас за окремими шкалами помітною є частка високих і дуже високих показників, що свідчить про наявність у частини дівчат-підлітків виражених труднощів у сфері емоційної саморегуляції.

За шкалою «Неприйняття» середній рівень виявлено у 41,17% респонденток, високий - у 20,58%, дуже високий - у 11,76%, тобто у 32,34% досліджуваних наявні високі або дуже високі прояви неприйняття власних емоційних реакцій. Це може означати, що частина дівчат схильна негативно оцінювати власні емоції, переживати провину, сором або роздратування через сам факт наявності сильних негативних емоцій. Такі труднощі можуть знижувати здатність до прийняття власного емоційного досвіду й ускладнювати подальшу регуляцію емоцій.

За шкалою «Цілі» середній рівень становить 38,24%, високий - 17,65%, дуже високий - 11,76%. Це свідчить, що 29,41% респонденток мають високі

або дуже високі труднощі з цілеспрямованою поведінкою під час переживання негативних емоцій. Іншими словами, для частини дівчат емоційне напруження може ускладнювати концентрацію, виконання завдань, навчальну активність і доведення розпочатих справ до завершення.

За шкалою «Імпульс» дуже високий рівень зафіксовано у 17,65%, високий - у 23,54%, середній - у 35,29%. Це можна розглядати як один із найбільш проблемних показників, оскільки сумарно 41,19% респонденток мають високий або дуже високий рівень труднощів контролю імпульсивних реакцій. Такі результати можуть свідчити про схильність частини дівчат до недостатньо контрольованих поведінкових реакцій у ситуаціях емоційного збудження, образи, тривоги або фрустрації.

За шкалою «Усвідомлення» середній рівень виявлено у 32,35%, високий - у 23,54%, дуже високий - у 14,71%. Оскільки високі показники за цією шкалою свідчать про недостатнє усвідомлення емоцій, отримані результати вказують, що 38,25% респонденток мають виражені труднощі із зверненням уваги на власні емоції та їх визнанням. Це узгоджується з результатами методики Н. Холла, де частина дівчат також продемонструвала низький рівень емоційної обізнаності.

За шкалою «Стратегії» середній рівень мають 41,17% респонденток, високий - 17,65%, а дуже високий - 8,82%. Отже, чверть досліджуваних виявляє високі або дуже високі труднощі доступу до ефективних стратегій емоційної регуляції. Це може свідчити про те, що частина дівчат не має достатнього набору способів подолання сильних емоцій або не вірить у власну здатність ефективно впоратися з емоційним напруженням.

За шкалою «Чіткість» дуже високий рівень виявлено у 14,71% респонденток, високий — у 23,54%, середній — у 38,24%, низький — у 26,47%. Отже, 38,25% досліджуваних мають високі або дуже високі труднощі з чітким розумінням власних емоцій. Це може свідчити про те, що частина дівчат-підлітків не завжди здатна точно визначити, які саме емоції вони переживають, розрізнити подібні емоційні стани та вербалізувати власні

почуття. Недостатня емоційна чіткість може ускладнювати подальшу саморегуляцію, оскільки ефективне керування емоціями потребує попереднього усвідомлення й точного розпізнавання власного емоційного стану.

Узагальнення результатів за методикою DERS дає підстави стверджувати, що емоційна регуляція у більшості дівчат-підлітків перебуває на середньому рівні сформованості, однак значна частина респонденток має виражені труднощі за окремими компонентами. Найбільш проблемними виявилися контроль імпульсів, усвідомлення емоцій, емоційна чіткість, неприйняття емоційних реакцій і труднощі з цілеспрямованою поведінкою в емоційно напружених ситуаціях. Ці результати підтверджують необхідність розвитку навичок прийняття емоцій, самоспостереження, емоційної рефлексії, контролю імпульсивних реакцій і використання конструктивних стратегій саморегуляції.

Нарешті проаналізуємо результати опитування батьків з використанням *Тесту «Визначення стилю спілкування батьків з дитиною» (за О. Мерзляковою)*. Отримані дані узагальнено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. – Результати визначення стилю батьківського виховання дівчат-підлітків (за методикою О. Мерзлякової)

Шкала	**Рівень (у %)**		
	високий	**середній**	**низький**
Прийняття	26,47	52,94	20,58
Відторгнення	17,65	44,12	38,24
Кооперація, рівноправність	20,58	41,17	38,24
Сімбіоз, гіперопіка	23,54	44,12	32,35
Авторитарний контроль	20,58	47,05	32,35
Ставлення до невдач дитини	14,71	44,12	41,17

Графічно описані дані подано на рисунку 2.4.

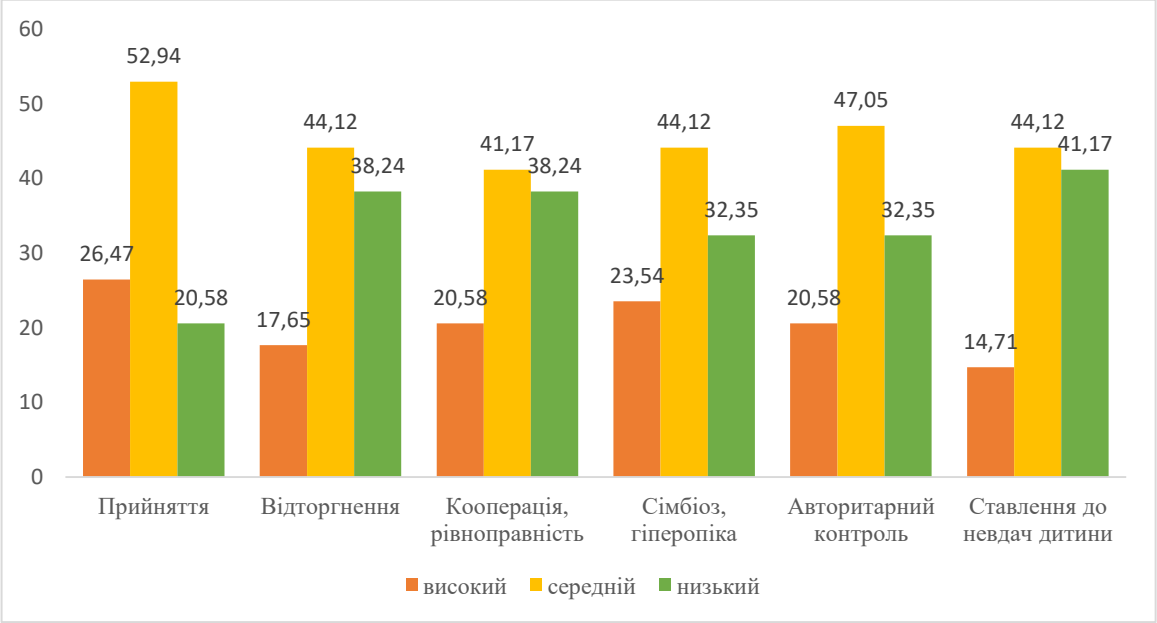


Рисунок 2.4. – Стилі батьківського виховання дівчат-підлітків (за методикою О. Мерзлякової)

Результати за методикою О. Мерзлякової дозволили визначити особливості стилю батьківського спілкування з дівчатами-підлітками за такими шкалами: прийняття, відторгнення, кооперація, симбіоз, авторитарний контроль і ставлення до невдач дитини. За шкалою «Прийняття» високий рівень виявлено у 26,47% батьків, середній - у 52,94%, низький - у 20,58%. Переважання середнього рівня свідчить про те, що більшість батьків загалом демонструють емоційне прийняття, інтерес до дитини та готовність визнавати її індивідуальність. Водночас наявність 20,58% низьких показників указує, що частина дівчат може не отримувати достатнього рівня емоційного тепла, підтримки й визнання в сімейній взаємодії.

За шкалою «Відторгнення» високий рівень становить 17,65%, середній - 44,12%, низький - 38,24%, а отже в більшості родин відторгнення не є домінувальною характеристикою батьківського ставлення. Проте, майже п’ята частина батьків демонструє високий рівень відторгнення, що може виявлятися в емоційній холодності, роздратуванні, недостатньому прийнятті або знеціненні переживань дитини. Такий стиль взаємодії може негативно

впливати на розвиток емоційної безпеки та ускладнювати формування емоційного інтелекту.

За шкалою «Кооперація, рівноправність» високий рівень мають 20,58% батьків, середній - 41,17%, низький - 38,24%, тобто лише п’ята частина батьків демонструє виражену готовність до співпраці, підтримки ініціативи та врахування позиції дитини. Водночас низький рівень у 38,24% свідчить про недостатність партнерської взаємодії у значної частини сімей. Це може обмежувати розвиток самостійності, рефлексії, довіри до власних емоцій і здатності дитини відкрито обговорювати переживання з батьками.

За шкалою «Симбіоз, гіперопіка» високий рівень виявлено у 23,54%, середній - у 44,12%, низький - у 32,35%. Це свідчить про те, що в частини сімей наявна тенденція до надмірної емоційної близькості, гіперопіки й недостатнього психологічного дистанціювання між батьками та дівчатами-підлітками. У підлітковому віці така тенденція може ускладнювати розвиток автономності, самостійного прийняття рішень і власних стратегій емоційної регуляції.

За шкалою «Авторитарний контроль» високий рівень мають 20,58% батьків, середній - 47,05%, низький - 32,35%. Переважання середнього рівня свідчить про наявність певної регуляції поведінки дитини з боку батьків. Водночас високий рівень авторитарного контролю у п’ятої частини батьків може свідчити про схильність до жорстких правил, тиску, нав’язування власної волі й недостатнього врахування позиції підлітка. За умов надмірного контролю дитина може гірше формувати навички самостійного емоційного вибору, відповідальності та саморегуляції.

За шкалою «Ставлення до невдач дитини» високий рівень становить 14,71%, середній - 44,12%, низький - 41,17%. Оскільки високі показники за цією шкалою вказують на тенденцію знецінювати або несерйозно сприймати невдачі дитини, відносно невелика частка високих значень є позитивною ознакою. Водночас середні показники у 44,12% свідчать, що значна частина батьків не завжди послідовно підтримує дитину в ситуаціях помилок або

труднощів. Підтримувальне ставлення до невдач є особливо важливим для формування емоційної стійкості, здатності приймати помилки й регулювати негативні переживання.

Узагальнюючи результати за методикою О. Мерзлякової, можна зробити висновок, що в досліджуваній групі переважають середні показники за більшістю шкал батьківського ставлення. Це свідчить про відсутність різко вираженого єдиного стилю виховання в більшості родин і про поєднання різних елементів батьківської взаємодії. Найбільш сприятливими показниками є відносно високий рівень прийняття і наявність середнього рівня кооперації. Водночас проблемними є значна частка низької кооперації, наявність проявів відторгнення, гіперопіки та авторитарного контролю в частини батьків. Ці особливості можуть виступати чинниками, що ускладнюють розвиток емоційної саморегуляції, автономності, емпатії та здатності дівчат-підлітків до конструктивного опрацювання власних емоцій.

Для уточнення характеру взаємозв’язку між батьківським ставленням, емоційним інтелектом і труднощами емоційної регуляції було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Встановлено позитивний статистично значущий зв’язок між кооперацією батьків з дитиною та інтегральним показником емоційного інтелекту дівчат-підлітків ($rs = 0,47$; $p < 0,01$), а також між прийняттям дитини батьками та інтегральним показником емоційного інтелекту ($rs = 0,42$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що підтримувальна, партнерська та емоційно приймальна позиція батьків пов’язана з кращим розвитком здатності дівчат-підлітків усвідомлювати, розуміти й регулювати власні емоції.

Водночас виявлено негативні статистично значущі зв’язки між авторитарним контролем і інтегральним показником емоційного інтелекту ($rs = -0,39$; $p < 0,05$), а також між відторгненням і інтегральним показником емоційного інтелекту ($rs = -0,41$; $p < 0,05$). Це дає підстави стверджувати, що жорсткий контроль, емоційне дистанціювання, недостатнє прийняття та знецінення переживань дитини можуть бути пов’язані з нижчою

сформованістю емоційної обізнаності, емпатії та навичок емоційної саморегуляції.

Окремо встановлено негативний зв’язок між загальним показником труднощів емоційної регуляції за DERS та інтегральним показником емоційного інтелекту ($rs = -0,52$; $p < 0,01$). Це означає, що зі зростанням труднощів прийняття емоцій, контролю імпульсів, усвідомлення емоцій і використання ефективних стратегій регуляції знижується загальний рівень емоційного інтелекту. Також виявлено позитивний зв’язок між авторитарним контролем батьків і труднощами контролю імпульсів за DERS ($rs = 0,43$; $p < 0,05$), що може свідчити про несприятливу роль надмірного тиску у формуванні самостійних навичок емоційної саморегуляції.

Підсумовуючи можна дати таку загальну інтерпретацію взаємозв’язку стилю батьківського виховання та емоційного інтелекту дівчат-підлітків. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв’язків між окремими показниками батьківського ставлення та показниками емоційного інтелекту дівчат-підлітків. У досліджуваній групі за методикою Н. Холла переважає середній рівень емоційного інтелекту, однак за окремими шкалами виявлено значну частку низьких показників, зокрема в управлінні емоціями, самомотивації та розпізнаванні емоцій інших людей. Результати за методикою DERS доповнюють ці дані, оскільки демонструють наявність труднощів емоційної регуляції, насамперед у сфері контролю імпульсів, усвідомлення емоцій, прийняття власних емоційних реакцій і збереження цілеспрямованої поведінки під впливом негативних емоцій. Результати методики О. Мерзлякової показують, що в більшості родин переважають середні показники батьківського прийняття, контролю, кооперації та симбіозу. Водночас у частини батьків наявні прояви емоційного відторгнення, авторитарного контролю, гіперопіки або недостатньої кооперації. Ці особливості можуть створювати неоднозначне емоційне середовище для розвитку підлітка. Найбільш сприятливими для розвитку емоційного інтелекту можна вважати прийняття, емоційну підтримку,

кооперацію, визнання автономності дитини та конструктивне ставлення до її невдач. Такі характеристики сімейної взаємодії сприяють тому, що підліток навчається усвідомлювати власні емоції, відкрито говорити про переживання, приймати помилки й поступово формувати ефективні стратегії емоційної регуляції. Натомість відторгнення, надмірний авторитарний контроль, гіперопіка або недостатня співпраця можуть ускладнювати розвиток емоційної компетентності. За таких умов дівчата-підлітки можуть гірше розпізнавати власні емоції, відчувати труднощі з їх прийняттям, менш упевнено регулювати емоційні імпульси та рідше використовувати конструктивні стратегії подолання емоційного напруження.

Результати кореляційного аналізу дали змогу не лише описати окремі показники емоційного інтелекту та батьківського ставлення, а й встановити статистично значущі зв’язки між ними. Найбільш сприятливими для розвитку емоційного інтелекту дівчат-підлітків виявилися прийняття, кооперація та підтримувальна взаємодія з боку батьків. Натомість відторгнення, авторитарний контроль і гіперопіка можуть виступати чинниками ризику для розвитку емоційної компетентності та посилювати труднощі емоційної регуляції.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшої розробки практичних рекомендацій для батьків, спрямованих на посилення емоційного прийняття, підтримки, співпраці, поваги до автономності дівчат-підлітків та формування безпечного психологічного клімату в родині. Саме такі умови можуть позитивно впливати на розвиток емоційного інтелекту дівчат-підлітків і знижувати прояви труднощів емоційної регуляції.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку з урахуванням стилів батьківського виховання

Розвиток емоційного інтелекту дівчат підліткового віку доцільно розглядати як цілісний процес, що залежить не лише від індивідуальних

особливостей самої підлітки, а й від характеру її взаємодії з найближчим соціальним оточенням, передусім із батьками. Саме в родині дитина вперше засвоює способи вираження емоцій, реагування на труднощі, розв'язання конфліктів, прийняття підтримки та надання її іншим.

Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку мають спиратися на поєднання трьох напрямів:

— оптимізацію стилю батьківського виховання;

— безпосередній розвиток емоційних навичок у самих підлітків;

— створення підтримувального освітнього середовища.

Такий підхід відповідає сучасним міжнародним уявленням про психічне здоров'я підлітків, згідно з якими підлітковий вік є важливим періодом формування соціальних та емоційних навичок, зокрема навичок подолання труднощів, розв'язання проблем, міжособистісної взаємодії та керування емоціями. Водночас захисне значення мають підтримувальні середовища в родині, школі та ширшому соціальному оточенні.

Найбільш сприятливим для розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку є демократичний, стиль виховання, який поєднує емоційну підтримку, повагу до особистості підлітка, чіткі правила, послідовність вимог і поступове розширення автономії. За такого стилю батьки не лише встановлюють межі, а й пояснюють їхній зміст, враховують думку дитини, підтримують її ініціативу, але водночас не відмовляються від виховної відповідальності. Саме баланс між теплом і вимогливістю створює умови для того, щоб дівчина-підліток могла відкрито говорити про свої переживання, краще розуміти причини власних реакцій, поступово навчатися саморегуляції та відповідальному прийняттю рішень. Тому основною рекомендацією для батьків є не послаблення виховного впливу і не посилення контролю, а перехід до підтримувальної, послідовної та діалогічної моделі взаємодії.

Першочерговим завданням батьків є створення емоційно безпечного середовища, у якому дівчина-підліток не боїться говорити про свої почуття. Для цього дорослим важливо уникати знецінення емоцій, сарказму,

порівнянь з іншими дітьми, приниження, висміювання або ігнорування переживань. Фрази на зразок «не вигадуй», «не плач», «це дурниці», «ти занадто емоційна» можуть формувати у підлітка установку на придушення емоцій, а не на їх усвідомлення. Натомість доцільно використовувати висловлювання, які допомагають назвати й прийняти емоційний стан: «Я бачу, що тобі зараз важко», «Ти засмучена, і це можна зрозуміти», «Давай спробуємо разом зрозуміти, що саме тебе зачепило». Такий підхід не означає вседозволеності, оскільки батьки можуть визнавати емоції підлітка, але водночас обговорювати прийнятні й неприйнятні способи поведінки.

Важливим засобом розвитку емоційного інтелекту є активне слухання. Батькам доцільно не поспішати з оцінками, порадами або покараннями, а спочатку намагатися зрозуміти, що саме переживає підліток і які потреби стоять за її реакцією. Практично це може виявлятися у спокійних уточненнях: «Тебе найбільше образило те, що тебе не почули?», «Я правильно розумію, що ти не стільки злишся, скільки почуваєшся несправедливо оціненою?», «Тобі важливо, щоб до твоєї думки поставилися серйозно?». Такі запитання допомагають дівчині-підлітку краще усвідомлювати власні емоції, розрізняти їхні причини, встановлювати зв’язок між ситуацією, думками, почуттями й поведінкою. Для розвитку емоційного інтелекту це має принципове значення, оскільки підліток поступово вчиться не лише переживати емоції, а й аналізувати їх.

Окремої уваги потребує валідація емоцій, тобто визнання того, що почуття дівчини-підлітка мають психологічний сенс, навіть якщо дорослий не погоджується з її поведінкою або оцінкою ситуації. Наприклад, якщо дівчина-підліток переживає конфлікт із подругою, батькам не варто одразу казати: «Знайшла через що переживати». Більш конструктивною буде реакція: «Для тебе ці стосунки важливі, тому зрозуміло, що тобі боляче». Після цього можна переходити до обговорення можливих дій: «Давай подумаємо, як можна поговорити з нею так, щоб не погіршити ситуацію». Такий підхід підтримує розвиток емоційної самосвідомості, знижує ризик

замикання в собі й допомагає формувати довіру до батьків як до джерела підтримки.

Не менш важливим є встановлення чітких, але гнучких правил. Для дівчат підліткового віку правила мають бути не лише обмеженням, а й засобом формування відповідальності, передбачуваності та внутрішньої саморегуляції. Батькам доцільно пояснювати причини вимог, обговорювати наслідки порушення домовленостей і поступово залучати підлітка до прийняття сімейних рішень. Наприклад, правило щодо часу повернення додому краще пояснювати не як прояв недовіри, а як питання безпеки, відповідальності й взаємної поваги. Усе це підтверджує доцільність уважного слухання, теплого і серйозного ставлення до почуттів дитини, безпечного вираження емоцій, чітких меж та спокійної ненасильницької дисципліни.

Для батьків з авторитарним стилем виховання важливо поступово зменшувати надмірний контроль, кількість наказових формулювань і практику покарань, що не супроводжуються поясненням, адже стиль, у якому переважають вимоги, критика й підкорення без достатньої емоційної підтримки, може ускладнювати розвиток емоційного інтелекту, оскільки підліток навчається не розуміти власні емоції, а приховувати або придушувати їх. У дівчат-підлітків це може посилювати страх помилки, тривожність, залежність від зовнішньої оцінки, невпевненість у собі та труднощі з відкритим вираженням переживань. Тому батькам доцільно замінювати категоричні оцінки аналізом конкретної поведінки. Замість «ти завжди все робиш неправильно» варто сказати: «У цій ситуації рішення було невдалим, давай подумаємо, як можна виправити наслідки». Замість «мене не цікавить, що ти відчуваєш» конструктивніше сказати: «Я бачу, що ти злишся, але ми маємо обговорити це без крику». Такий спосіб взаємодії допомагає підлітку зрозуміти, що емоції є прийнятними, але способи їх вираження можуть бути різними за наслідками.

Для батьків із ліберальним або потуральним стилем виховання важливо зберегти емоційну теплоту, але доповнити її послідовністю, правилами та

відповідальністю. Ліберальний стиль може створювати атмосферу прийняття, однак за відсутності меж підліток не завжди навчається самоконтролю, плануванню, врахуванню наслідків власних дій і повазі до потреб інших людей. У роботі з такими родинами доцільно рекомендувати спільне формулювання сімейних правил, визначення реалістичних наслідків їх порушення, підтримку режиму навчання й відпочинку, а також поступове формування відповідальності за власні рішення. Важливо, щоб батьки не уникали конфліктів будь-якою ціною, оскільки конструктивно прожитий конфлікт може стати важливим досвідом емоційного розвитку. Дівчина-підліток має навчитися, що близькі стосунки не означають відсутності правил, а любов не виключає відповідальності.

Для батьків з індиферентним стилем виховання головним завданням є відновлення емоційного контакту з підлітком. Індиферентний стиль, що поєднує низьку емоційну підтримку і недостатній контроль, є особливо несприятливим для розвитку емоційного інтелекту, оскільки дівчина-підліток може переживати емоційну самотність, недостатню значущість для дорослих, труднощі з довірою та знижену самооцінку. Батькам доцільно щодня знаходити хоча б короткий час для спокійної розмови, цікавитися не лише навчальними оцінками, а й самопочуттям, друзями, переживаннями, планами й труднощами дитини. Важливо створювати стабільні сімейні ритуали: спільну вечерю, прогулянку, розмову перед сном, обговорення подій дня. Такі прості форми взаємодії формують у підлітка відчуття передбачуваності, належності та емоційної опори.

У випадку гіперопіки основним напрямом рекомендацій має бути поступове розширення автономії підлітка. Надмірна турбота, постійний контроль і прагнення батьків вирішувати всі питання замість дитини можуть формувати невпевненість, страх самостійних рішень, залежність від схвалення та недостатню відповідальність. Для дівчат підліткового віку це може бути особливо значущим, оскільки саме в цей період формується здатність до самовизначення, захисту особистих меж і прийняття власної позиції. Батькам

доцільно поступово передавати підлітку відповідальність за частину рішень, дозволяти робити помилки, якщо вони не загрожують безпеці, підтримувати ініціативу й обговорювати наслідки вибору. Замість «я краще сама вирішу, бо ти ще не розумієш» корисніше сказати: «Розглянемо кілька варіантів, а остаточне рішення ти спробуєш прийняти сама».

Безпосередній розвиток емоційного інтелекту дівчат підліткового віку має охоплювати кілька взаємопов'язаних напрямів: розвиток емоційного самоусвідомлення, саморегуляції, емпатії, конструктивного спілкування, особистих меж і відповідального прийняття рішень. Така логіка узгоджується з підходами соціально-емоційного навчання, де ключовими сферами розвитку вважаються самоусвідомлення, саморегуляція, соціальна обізнаність, навички взаємин і відповідальне прийняття рішень.

Для розвитку емоційного самоусвідомлення доцільно використовувати щоденник емоцій, у якому підліток може фіксувати ситуації, що викликали сильні переживання, називати емоції, описувати думки, поведінкову реакцію та можливі альтернативні способи реагування. Наприклад, після конфлікту з батьками або подругою дівчина може відповісти на запитання: «Що саме сталося?», «Яку емоцію я відчувала?», «Що я подумала в цей момент?», «Як я відреагувала?», «Чи допомогла мені ця реакція?», «Як я могла б відреагувати інакше?». Така вправа сприяє формуванню зв'язку між емоціями, думками й поведінкою, а також допомагає зменшити імпульсивність.

Для розвитку емоційної саморегуляції доцільно навчати підлітків простим і безпечним технікам зниження напруження. До них належать повільне дихання, пауза перед відповіддю, коротке фізичне розвантаження, прогулянка, запис емоційної думки перед її висловленням, техніка «стоп — назви емоцію — обери дію». Важливо пояснювати, що саморегуляція не означає придушення емоцій. Вона означає здатність помітити емоцію, знизити її інтенсивність і обрати таку поведінку, яка не руйнує стосунки та не шкодить самій людині. Наприклад, замість думки «у мене нічого не

вийде» підліток може навчатися формулювати більш реалістичну самопідтримку: «Мені складно, але я можу зробити перший крок».

Розвиток емпатії має поєднуватися з формуванням здорових особистих меж. Дівчина-підліток повинна навчатися не лише розуміти почуття інших людей, а й не втрачати власну позицію. Для цього корисними є обговорення життєвих ситуацій із різних точок зору, аналіз поведінки персонажів літературних творів або фільмів, запитання «що могла відчувати інша людина?» і «які потреби стояли за її поведінкою?». Водночас необхідно пояснювати, що емпатія не означає обов'язку погоджуватися з усім або терпіти порушення власних меж. Можна розуміти емоції іншої людини, але водночас мати право на незгоду, відмову і самозахист.

Особливу увагу слід приділити розвитку навичок конструктивного спілкування. Для цього доцільно навчати дівчат-підлітків використовувати «Я-повідомлення», які дозволяють говорити про свої почуття без звинувачення іншої людини. Таке повідомлення може мати структуру: «Я відчуваю… коли відбувається… тому що для мене важливо… я хотіла б…». Наприклад: «Я відчуваю образу, коли мої слова перебивають, тому що для мене важливо, щоб мене вислухали. Я хотіла б договорити до кінця». Такий спосіб комунікації сприяє розвитку емоційної грамотності, самоповаги, здатності до діалогу і відповідальності за власне висловлювання.

Для дівчат підліткового віку важливим напрямом рекомендацій є розвиток особистих меж і здорової автономії. Підліток має поступово вчитися розуміти власні потреби, відрізняти їх від очікувань інших людей, говорити «ні» без надмірного почуття провини, розпізнавати психологічний тиск, звертатися по допомогу і приймати самостійні рішення. Батькам важливо не сприймати особисті межі підлітка як неповагу. Потреба у приватності, власній думці, самостійному виборі, довірчому просторі й поступовому відокремленні від дорослих є природною частиною дорослішання. Завдання батьків полягає не в тотальному контролі, а в супроводі, поясненні ризиків, підтримці відповідальності й збереженні довірливого контакту.

Практичний психолог закладу освіти може відігравати важливу роль у розвитку емоційного інтелекту дівчат підліткового віку та гармонізації батьківсько-дитячих взаємин. Його робота має включати діагностичний, просвітницький, консультативний і корекційно-розвитковий напрями. У межах діагностичного напряму доцільно вивчати рівень емоційного інтелекту, особливості самооцінки, емоційної саморегуляції, тривожності, якості батьківсько-дитячих взаємин і провідних стилів виховання. Особливу увагу варто звертати на дівчат, у яких спостерігаються труднощі з називанням власних емоцій, надмірна залежність від оцінки інших, висока тривожність, часті конфлікти з батьками, соціальна ізоляція, різкі зміни настрою або труднощі з особистими межами.

Просвітницька робота з батьками має бути спрямована на пояснення особливостей підліткового віку, значення емоційного інтелекту, впливу стилів виховання на емоційну сферу, принципів позитивної дисципліни, активного слухання, валідації емоцій і підтримки автономії. Можна розглядати підтримку батьків дівчат-підлітків як окремий напрям роботи з родинами і підкреслює значення інструментів, які допомагають будувати позитивні стосунки між батьками й підлітками. Такі зустрічі можуть проводитися у формі лекцій, групових консультацій, тренінгів, батьківських клубів або індивідуальних бесід.

Корекційно-розвиткова робота з дівчатами-підлітками може включати групові заняття з розвитку емоційного інтелекту. Орієнтовними темами таких занять можуть бути: «Я і мої емоції», «Як розпізнати емоції у собі та інших», «Як говорити про свої почуття без конфлікту», «Що робити з гнівом, образою і тривогою», «Особисті межі та право на власну думку», «Емпатія без самознецінення», «Дружба, довіра і розчарування», «Моя самооцінка і ставлення до себе». Такі заняття можуть проводитися у формі бесід, рольових ігор, аналізу життєвих ситуацій, письмової рефлексії, психоедукаційних вправ і групових обговорень. Їхнім завданням є не моралізування, а формування практичних умінь розуміти себе, безпечно

виражати почуття, чути інших, приймати рішення і будувати здорові стосунки.

Хоча дослідження зосереджене на стилях батьківського виховання, розвиток емоційного інтелекту дівчат підліткового віку не можна повністю відокремити від освітнього середовища. Саме в школі підлітки переживають значну частину соціальних контактів, оцінювання, порівняння, конфліктів, дружніх взаємин і ситуацій самоствердження. Тому заклад освіти має підтримувати культуру поваги, ненасильницької комунікації, своєчасного реагування на булінг, приниження або соціальне виключення. Важливо, щоб дівчата-підлітки мали можливість звернутися до практичного психолога або значущого дорослого без страху осуду чи розголошення особистої інформації. Шкільне середовище має не замінювати родину, а доповнювати її у формуванні соціально-емоційних навичок.

В умовах сучасного українського контексту, пов’язаного з тривалою суспільною нестабільністю, воєнним стресом, вимушеними переміщеннями, роз’єднанням родин і невизначеністю майбутнього, розвиток емоційного інтелекту дівчат підліткового віку набуває особливої актуальності. У першому розділі роботи вже зазначено, що воєнні події та пов’язаний із ними стрес можуть впливати як на психологічний стан підлітків, так і на стиль батьківського виховання, посилюючи або надмірний контроль, або емоційне виснаження батьків.

У таких умовах батькам особливо важливо зберігати передбачуваність повсякденного життя, підтримувати сімейні ритуали, спокійно пояснювати складні події, не перекладати на дитину власну тривогу, але й не приховувати повністю емоції. Підліток має бачити, що дорослі також можуть переживати страх, втому чи сум, але здатні говорити про це конструктивно й шукати способи підтримки. До практичних вправ, які можуть використовуватися у родині або під час роботи з психологом, належать «Емоція дня», «Щоденник емоцій», «Я-повідомлення», «Пауза перед реакцією», «Коло контролю» та «Мої межі». Вправа «Емоція дня» передбачає, що наприкінці дня підліток

називає одну головну емоцію, яку переживав найсильніше, визначає ситуацію, що її викликала, описує власну реакцію і можливий інший спосіб реагування. «Коло контролю» допомагає зменшити тривожність шляхом розподілу проблеми на те, що підліток може контролювати, те, на що може частково впливати, і те, що від нього не залежить. Вправа «Мої межі» спрямована на формування здатності розпізнавати ситуації дискомфорту, говорити «ні», просити про паузу, відмовлятися від небажаної взаємодії та захищати власну позицію без агресії.

Очікуваними результатами впровадження запропонованих рекомендацій є підвищення рівня емоційного самоусвідомлення дівчат підліткового віку, розширення їхнього емоційного словника, покращення здатності до саморегуляції, зниження імпульсивності в конфліктних ситуаціях, розвиток емпатії, зміцнення особистих меж, підвищення впевненості у собі та зменшення залежності від зовнішньої оцінки. Для батьків реалізація цих рекомендацій може сприяти кращому розумінню вікових особливостей підлітків, зменшенню авторитарних, індиферентних або гіперопікуючих реакцій, а також формуванню більш послідовної, підтримувальної та психологічно безпечної виховної позиції. Для практичного психолога ці рекомендації можуть бути використані як основа для психоосвітньої роботи з батьками, індивідуального консультування, групових занять і тренінгів емоційної компетентності.

Отже, розвиток емоційного інтелекту дівчат підліткового віку потребує системного підходу, який поєднує підтримувальний стиль батьківського виховання, психологічну просвіту батьків, розвиток емоційних навичок у самих підлітків і створення безпечного освітнього середовища. Найбільш доцільним є не жорсткий контроль і не вседозволеність, а поєднання емоційної підтримки, чітких правил, поваги до автономії, послідовності вимог і відкритого діалогу. Саме така модель стилю сімейної взаємодії створює найбільш сприятливі умови для формування емоційно зрілої, упевненої, емпатійної та психологічно стійкої особистості дівчат-підлітків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз і емпіричне дослідження проблеми впливу стилів батьківського виховання на розвиток емоційного інтелекту дівчат-підлітків. Результати проведеного дослідження дали змогу сформулювати такі висновки.

1. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що емоційний інтелект є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке охоплює здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, регулювати емоційні реакції, виявляти емпатію та конструктивно будувати міжособистісну взаємодію. До основних складових емоційного інтелекту належать самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички.

У підлітковому віці розвиток емоційного інтелекту набуває особливого значення, оскільки саме в цей період активно формуються самосвідомість, самооцінка, здатність до рефлексії, емоційної саморегуляції та побудови довірливих стосунків з іншими людьми. Для дівчат-підлітків емоційний інтелект є важливим чинником психологічної стійкості, адекватного самосприйняття, конструктивного вираження переживань і подолання міжособистісних труднощів.

2. Визначено, що родинне середовище та стиль батьківського виховання є важливими чинниками розвитку емоційного інтелекту дівчат-підлітків. Вплив батьківської взаємодії на формування емоційної сфери підлітків реалізується через емоційне прийняття, підтримку, характер контролю, якість комунікації, рівень довіри, послідовність вимог і способи реагування батьків на емоційні прояви дитини.

Підтримувальний, емоційно приймальний і діалогічний стиль взаємодії сприяє формуванню в підлітків здатності усвідомлювати власні емоції, відкрито їх виражати, розуміти переживання інших людей і застосовувати

конструктивні стратегії саморегуляції. Натомість авторитарний контроль, емоційне відторгнення, гіперопіка, непослідовність або байдужість з боку батьків можуть ускладнювати розвиток емоційної самосвідомості, емпатії та навичок регуляції емоційного напруження.

3. Емпіричне дослідження показало, що за результатами тесту Н. Холла у значної частини дівчат-підлітків емоційний інтелект перебуває на середньому рівні розвитку, що свідчить про наявність базових умінь розпізнавати, усвідомлювати та регулювати емоції, однак водночас вказує на потребу в подальшому розвитку емоційної компетентності. За результатами шкали DERS виявлено різний рівень труднощів емоційної регуляції. Найбільш проблемними можуть бути труднощі прийняття власних емоцій, контроль імпульсивних реакцій, емоційна ясність і використання ефективних стратегій регуляції. Результати методики О. Мерзлякової засвідчили, що особливості батьківського ставлення мають різну вираженість і можуть створювати як сприятливі, так і ризикові умови для емоційного розвитку дівчат-підлітків.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена засвідчив наявність статистично значущих зв’язків між показниками батьківського ставлення та рівнем емоційного інтелекту дівчат-підлітків. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження. Вони свідчать про те, що стиль батьківського виховання та особливості батьківського ставлення справді пов’язані з розвитком емоційного інтелекту дівчат-підлітків. Найбільш сприятливими виявляються ті характеристики батьківської взаємодії, які поєднують емоційне прийняття, підтримку, кооперацію, повагу до особистості дитини та готовність до діалогу. Натомість авторитарний контроль, відторгнення, емоційна дистанція та надмірна гіперопіка можуть виступати чинниками ризику для розвитку емоційної компетентності та посилювати труднощі емоційної регуляції.

4. На основі отриманих результатів розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дівчат-підлітків з

урахуванням особливостей батьківського виховання. Основними напрямами такої роботи є розвиток емоційної обізнаності, формування навичок саморегуляції, підтримка здатності конструктивно виражати емоції, розвиток емпатії, посилення довіри у взаєминах з батьками та формування в родині більш відкритого й підтримувального стилю комунікації. Доцільною є також психоосвітня робота з батьками, спрямована на зменшення надмірного контролю, подолання емоційного відторгнення, розвиток навичок активного слухання, прийняття емоцій дитини та підтримки її самостійності. У такий спосіб практичні рекомендації можуть бути використані у роботі практичних психологів, педагогів і батьків для створення сприятливих умов емоційного розвитку дівчат-підлітків.

Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на дослідження взаємозв’язку батьківського виховання та емоційного інтелекту на більших вибірках, із залученням хлопців і дівчат різного віку, а також із застосуванням порівняльного, лонгітюдного та експериментального дизайну дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко А. Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків у ситуації хронічного стресу : дис. … канд. психол. наук. Київ, 2022. 240 с.

2. Батенчук М. Я. Вплив сім'ї на формування емоційної зрілості підлітків : кваліфікаційна робота бакалавра. Львів, 2022. 57 с.

3. Власнова А. Тип прив'язаності як чинник якості подружніх стосунків у різні вікові періоди : магістерська робота. Острог, 2021. 84 с.

4. Головіна О. Здоров'я і особливості розвитку мозку дитини. Частина 1. *Нова українська школа,* 2020.

5. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. С. 38–52.

6. Компанець Н. Формування та розвиток емоційно-вольової сфери у дітей дошкільного віку : науково-метод. посіб. Київ : Акт. освіта, 2023. 42 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738957/1/Kompanets%20Rozvitok%20emotion-voli.pdf (дата звернення: 24.03.2026).

7. Кременчуцька М. Емоційна компетентність у подоланні стресових реакцій в умовах воєнних загроз. *Матеріали 78–ї наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників ОНУ імені І. І. Мечникова.* Секція : «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекції : «Психологія», «Соціальна робота» (м. Одеса, 22–24 листопада 2023 р.). Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. С. 82-84.

8. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків : Діса плюс, 2017. 189 с.

9. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.

10. Кривова, С. Д. Взаємозалежність стиля дитячо-батьківських відносин й навчальної успішності підлітків. URL : https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/17751 (дата звернення: 04.01.2026).

11. Максименко С. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.

12. Маруховська-Картунова О., Рищак Н., Гапончук О. Роль емоційного інтелекту як soft skills у сучасному освітньому процесі. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 6(12). DOI : https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-6(12)- 496-508 (дата звернення: 04.03.2025).

13. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2022. № 3. С. 20–23.

14. Рибак Р. Вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника, 2023. 104 с.

15. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учб. літ., 2012. 376 с.

16. Тарасова В. Вплив типу прив’язаності на формування стресостійкості у підлітків : дис. … д-ра філософії. Київ, 2023. 269 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738721/1/Tarasova_26.12.pdf. (дата звернення: 24.03.2026).

17. Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. 2020. № 2. С. 18-25.

18. Чайка Г. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2022. Том 33 (72) № 1. С. 31-36.

19. Чачко С. Л. Особливості впливу батьківських образів на образ майбутнього партнера в шлюбі у чоловіків, вихованих у неповній сім’ї. *Науковий вісник ХДУ*. Серія : Психологічні науки. 2019. № 4. С. 45–51.

20. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта.* Серія : Психологія. Медицина. Педагогіка. 2020. С. 19-28.

21. Чумакова А. А. Емоційна культура як педагогічний феномен: підходи, поняття, структура. *Вісник Запорізького національного університету*. Серія : Педагогічні науки. Запоріжжя, 2019. № 1 (31). С. 63–71.

22. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості : навч.-метод. посіб. Діло, 2019. 105 с. URL : http://metodclaster.vn.ua/page/na_dop_met/5_2019.pdf (дата звернення: 17.02.2026).

23. Bandura A. Social learning theory. New York : General Learning Press, 1971. 46 c.

24. Cooper M. L., Shaver P. R., Collins N. L. Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology*. 1998. Vol. 74, № 5. P. 1380–1397. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380 (дата звернення: 05.05.2025).

25. Eilert D. W., Buchheim A. Attachment-Related differences in emotion regulation in adults: a systematic review on attachment representations. *Brain sciences*. 2023. Vol. 13, № 6. P. 884. DOI : https://doi.org/10.3390/brainsci13060884 (дата звернення: 05.05.2026).

26. França T. F. A., Pompeia S. Reappraising the role of dopamine in adolescent risk-taking behavior. *Neuroscience & biobehavioral reviews*. 2023. P. 105085. DOI : https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105085 (дата звернення: 05.05.2026).

27. Heaven P., Ciarrochi J. Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European journal of personality*. 2008. Vol. 22, № 8. P. 707–724. DOI : https://doi.org/10.1002/per.699 (дата звернення: 05.05.2025).

28. Kuppens S., Ceulemans E. Parenting styles: a closer look at a well-known concept. *Journal of child and family studies*. 2018. Vol. 28, № 1. P. 168–181. DOI : https://doi.org/10.1007/s10826-018-1242-x (дата звернення: 05.03.2026).

29. Marceau K., Dorn L. D., Susman E. J. Stress and puberty-related hormone reactivity, negative emotionality, and parent–adolescent relationships. *Psychoneuroendocrinology*. 2012. Vol. 37, № 8. P. 1286–1298. DOI : https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.01.001 (дата звернення: 05.03.2026).

30. Martin R. E., Ochsner K. N. The neuroscience of emotion regulation development: implications for education. *Current opinion in behavioral sciences*. 2016. Vol. 10. P. 142–148. DOI : https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.006 (дата звернення: 05.03.2026).

31. McElroy E., Hyland P., Karatzias T. Change in child mental health during the Ukraine war: evidence from a large sample of parents. *European child & adolescent psychiatry*. 2023. Vol. 33. P. 1495–1502. URL : https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-023-02255-z (дата звернення: 10.04.2025).

32. Morris A. S., Silk J. S., Steinberg L. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*. Vol. 16, № 2. P. 361–388. DOI : https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x (дата звернення: 01.04.2025).

33. Sak L., Fedotova Z. CROSS-cultural adaptation and validation of the Ukrainian version of the difficulties in emotional regulation scale (DERS): testing in adolescents with anorexia nervosa and their parents/guardians. Vol. 21. 2023. P. 38–45. DOI : https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05 (дата звернення: 01.04.2025).

34. Suresh S. T., G. D. Correlation between parenting styles and emotional intelligence among adolescents. *Asian journal of nursing education and research*. 2021.P. 345–350. DOI : https://doi.org/10.52711/2349-2996.2021.00083 (дата звернення: 05.05.2025).

35. Yang G., Ismail N., Azam D. Parenting style, emotional intelligence, and social anxiety among adolescents: a systematic literature review. *International journal of academic research in business and social sciences*. 2024. T. 14, № 10. P. 2689–2701. URL : https://surl.li/piaofv (дата звернення: 02.04.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Визначення рівня емоційного інтелекту» (за Н. Холлом)

Тест емоційного інтелекту Н. Холла призначений для виявлення рівня сформованості ключових емоційних компетентностей особистості. Він містить 30 тверджень, що оцінюються респондентом у межах від -3 до +3.

Результати групуються за п’ятьма шкалами:

– емоційна обізнаність.

– Управління емоціями.

– Самомотивація.

– Емпатія.

– Розпізнавання емоцій інших.

Варіанти відповідей:

— Повністю не згоден/на

— В основному не згоден/на

— Частково не згоден/на

— Частково згоден/на

— В основному згоден/на

— Повністю згоден/на

Бланк питань:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

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

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

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

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

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

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

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

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

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

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

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

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

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

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей

Інтерпретація результатів:

Кількість балів так характеризують кожен показник:

— 14 і більше – високий;

— 8-13 – середній;

— 7 і менш – низький.

Додаток Б

DERS - Шкала труднощів емоційної регуляції

Шкала розроблена на основі інтегративності теоретичної основи, яка концептуалізує регуляцію емоцій як залучення: (a) усвідомлення та розуміння емоції, (b) прийняття емоцій, (c) здатність брати участь у цілеспрямованій поведінці та контролювати імпульсивну поведінку під час

переживання негативних емоцій та (d) доступ до ефективних стратегій регулювання емоцій.

Загальний показник емоційної регуляції – це сумарний сирий бал (сума балів за всіма 36 пунктами). В електронному звіті він відображається як шкала «Загальний показник» (діапазон можливих балів від 36 до 180).

Вищі бали свідчать про більші проблеми з регуляцією емоцій. Серед нормотипової вибірки 74 бали (це 50 процентиль, середнє по вибірці) та нижче вважаються нормою, а бали 118 (це 99 процентиль) і вище вказують на серйозну емоційну дисрегуляцію. **Загальний показник - бал**	**Рівень труднощів емоційної регуляції**
36 - 43	Дуже низький
44 - 61	Низький
62 - 87	Середній
88 - 105	Високий
106 - 180	Дуже високий

Додаток В

Тест на виявлення батьківського стилю спілкування з дитиною (за О. Мерзляковою)

Інструкція: Уважно прочитайте 42 твердження та зафіксуйте свої відповіді на аркуші: якщо ви згодні з фразою, ставте **«Так» (+)**, якщо не згодні - **«Ні» (-)**.

Текст опитувальника

Опитувальник містить 42 твердження (наприклад: «Мені подобається моя дитина такою, якою вона є», «Я намагаюся контролювати кожен крок дитини»), що стосуються емоційного ставлення, контролю та методів виховання, на які потрібно відповісти «Так» або «Ні».

Обробка та інтерпретація результатів

Для підрахунку балів згрупуйте ваші позитивні відповіді (**«Так»**) відповідно до шести шкал нижче. За кожне збігання нараховується **1 бал**.

Шкала	Опис шкал
1. Прийняття	Емоційне тепло, любов, повага.
2. Відторгнення	Роздратування, холодність.
3. Кооперація	Підтримка ініціативи, рівноправність.
4. Симбіоз	Злиття, гіперопіка.
5. Контроль	Жорсткість правил.
6. Невдачі	Сприйняття помилок дитини.

Значення балів (максимум — 7 балів на шкалу):

— 6–7 балів (Високий рівень): Яскраво виражена тенденція у поведінці.

— 3–5 балів (Середній рівень): Помірна вираженість.

— 0–2 бали (Низький рівень): Якість майже не проявляється.

Тест на виявлення батьківського стилю спілкування з дитиною

Основні завдання батьківського виховання:

— розвиток талантів дитини;

— навчання взаємодії – соціалізація;

— моральне виховання: життєві цінності, базові принципи самовияву;

— формування навичок саморегуляції і регуляції (управління) власною життєвою ситуацією.

Щоб реалізувати поставлені завдання, батькам необхідно:

— розуміти психологічні особливості своєї дитини;

— знати і враховувати особливості вікового розвитку;

— чітко усвідомлювати, яку «модель соціалізації» вони дитині прищеплюють;

— усвідомлювати, за якими принципами відбувається сімейна взаємодія;

— прогнозувати, які наслідки може мати їхній педагогічний вплив.

— **Бланк для відповідей**

1.	7.	13.	19.	25.	31.	37.
2.	8.	14.	20.	26.	32.	38.
3.	9.	15.	21.	27.	33.	39.
4.	10.	16.	22.	28.	34.	40.
5.	11.	17.	23.	29.	35.	41.
6.	12.	18.	24.	30.	36.	42.

Текст опитувальника

1. Моя дитина подобається мені такою, яка вона є.

2. Основна причина капризів моєї дитини – це егоїзм, лінощі і впертість.

3. Я завжди зважаю на думку дитини.

4. Я завжди співчуваю своїй дитині.

5. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла того, що особисто мені не вдалося в житті.

6. Моя дитина росте непристосованою до життя.

7. Я поважаю свою дитину.

8. Моя дитина часто робить такі вчинки, що заслуговують на осуд.

9. Батьки повинні не тільки вимагати від дитини, але і самі пристосовуватися до неї, ставитися до неї з повагою, як до особистості.

10. Потрібно якнайдовше тримати дитину подалі від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.

11. Дитину з дитинства варто тримати у жорстких рамках, тільки тоді з неї виросте гарна людина.

12. Стосовно своєї дитини я часто відчуваю досаду.

13. Я охоче проводжу з дитиною свій вільний час.

14. Якщо проводити відпустку з дитиною, то неможливо нормально відпочити.

15. Я завжди беру участь в іграх і справах дитини.

16. Гарні батьки захищають дитину від труднощів життя.

17. Сувора дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер.

18. Мені здається, що інші діти глузують з моєї дитини.

19. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.

20. Коли я порівнюю свою дитину з її однолітками, то вони здаються мені вихованішими і розсудливішими.

21. Я дуже цікавлюся життям своєї дитини,

22. Я намагаюся виконувати всі прохання І побажання моєї дитини.

23. Я вважаю своїм обов'язком знати все, про що думає моя дитина.

24. Моя дитина, як губка, усмоктує в себе все найгірше.

25. Я відчуваю дружні почуття стосовно дитини.

26. Моя дитина спеціально поводиться погано, щоб дошкулити мені.

27. Діти рано починають розуміти те, що батьки можуть помилятися.

28. Я часто шкодую про те, що моя дитина дорослішає, і з ніжністю згадую той час, коли вона була ще зовсім маленькою.

29. Дитина повинна дружити з тими, хто подобається її батькам.

30. До моєї дитини постійно «липне» все погане.

31. Я поділяю захоплення моєї дитини.

32. Виховання дитини – це суцільні нерви.

33. Я часто визнаю, що у своїх вимогах І претензіях дитина по-своєму права.

34. Я захоплююся своєю дитиною.

35. Дитина не повинна мати секретів від батьків.

36. Я невисокої думки про здібності моєї дитини і не приховую цього від неї.

37. Прикрості моєї дитини мені завжди близькі і зрозумілі.

38. Коли в компанії говорять про дітей, мені іноді стає соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як інші.

39. При прийнятті рішень в родині варто враховувати думку дитини.

40. Найголовніше – щоб у дитини було спокійне, безтурботне дитинство.

41. За суворе виховання діти потім дякують своїм батькам.

42. Моя дитина не в змозі зробити щось самостійно, і якщо вона це робить, то обов'язково щось виходить не так.

Обробка результатів. Підрахуйте кількість позитивних відповідей «так» за кожним рядком у вашому бланку-таблиці. У правій колонці ви можете прочитати, що означають бали за кожною з обраних 6 шкал.

Підрахуйте кількість «+» в кожному рядку

1. 7. 13. 19. 25. 31. 37. ∑ «+» Прийняття дитини

2. 8. 14. 20. 26. 32. 38. ∑ «+» Відторгнення дитини

3. 9. 15. 21. 27. 33. 39. ∑ «+» Кооперація

4. 10. 16. 22. 28. 34. 40. ∑ «+» Симбіоз з дитиною

5. 11. 17. 23. 29. 35. 41. ∑ «+» Контроль

6. 12. 18. 24. 30. 36. 42. ∑ «+» Ставлення до невдач

Шкала «Прийняття дитини» та «Відторгнення дитини»

В ідеалі шкала «Прийняття дитини» повинна набрати якнайбільше балів, а шкала «Відторгнення» – якнайменше або зовсім не набрати. Та в реальному житті не все буває ідеально. Порівняйте кількість набраних балів за цими показниками. Яка тенденція переважає у вашому випадку? Високі бали за шкалою (6–7) «Прийняття» свідчать про те, що батько або мати має виражене позитивне ставлення до дитини. Дорослий приймає дитину такою, яка вона є, поважає і визнає її індивідуальність, схвалює її інтереси, підтримує плани, проводить з нею чимало часу і не шкодує про це. Високі ж бали за шкалою «Відторгнення» свідчать про те, що доросла людина відчуває стосовно дитини частіше негативні почуття: роздратування, злість, досаду. Такий дорослий частіше вважатиме дитину невдахою, не вірить у її майбутнє, низько оцінює ЇЇ здібності і нерідко своїм ставленням травмує дитину.

Шкала «Кооперація»

Високі бали за шкалою «кооперація» (7–8 балів) є ознакою того, що дорослий виявляє щирий інтерес до того, що цікаве дитині, високо оцінює її здібності, заохочує самостійність та ініціативу, намагається бути з нею на рівних. Такі батьки, як правило, довіряють своїм дітям та намагаються зрозуміти їхню точку зору під час вирішення суперечливих питань. Низькі бали по цій шкалі (1–2 бали) свідчать про те, що дорослий стосовно дитини поводиться навпаки і не може претендувати на роль гарного педагога.

Шкала «Симбіоз»

Високі бали за шкалою «симбіоз» (6–7) балів достатні для того, щоб зробити висновок про те, що ця доросла людина не встановлює психологічну дистанцію між собою і дитиною, намагається завжди бути ближче до неї, задовольняти її потреби, захищати від неприємностей.

Батько або мати нібито відчуває себе одним цілим з дитиною. У таких батьків тривога за дитину значно підвищується, коли дитина починає відстоювати «власну автономію». За власною волею ця категорія батьків ніколи не дасть дитині самостійності, чим, безумовно, заважатиме її розвитку.

Низькі ж бали за цією шкалою (1–2 бали) є ознакою того, що дорослий, навпаки, встановлює значну психологічну дистанцію між собою і дитиною. Що це – повага до особистості дитини чи батьківська байдужість – зрозуміти допоможуть інші показники методики.

Шкала «Контроль»

Високі бали за шкалою «контроль» (6–7 балів) свідчать про те, що доросла людина поводиться занадто авторитарно стосовно дитини, вимагаючи від останньої незаперечної слухняності і задаючи дитині жорсткі дисциплінарні рамки. Вона нав'язує дитині майже в усьому свою волю. Така поведінка батьків далеко не завжди може бути корисною для дітей, тому що сприяє розвитку пасивності, психологічної загальмованості та інфантилізму. Низькі бали за цією ж шкалою (1–2 бали) навпаки, свідчать про те, що контроль за діями дитини з боку дорослої людини практично відсутній. Це може бути не дуже добре для навчання і виховання дітей. Найкращим варіантом оцінки педагогічних здібностей дорослої людини за цією шкалою є середні оцінки, від 3 до 5 балів.

Шкала «Ставлення до невдач дитини»

Високі бали за шкалою «ставлення до невдач дитини» (7–8 балів) є ознакою того, що доросла людина вважає дитину маленькою невдахою і ставиться до неї як до нетямущої істоти. Інтереси, захоплення, думки і почуття дитини здаються дорослій людині несерйозними, і вона ігнорує їх. Навряд чи такий дорослий може стати гарним вчителем і вихователем для дитиня.

Низькі бали за цією ж шкалою (1–2 бали), навпаки, свідчать про те, що невдачі дитини дорослий вважає випадковими і вірить у неї. Ця віра, як

правило, передається самій дитині. І навіть якщо дійсно були якісь негаразди – дитина завдяки батьківській вірі та підтримці обов'язково їх подолає.

Нагадуємо ще раз, що результати цієї методики – лише додатковий привід замислитися над власними настановами вихователя та краще зрозуміти ставлення до своєї дитини.