МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533-з-1-дн
спеціальності 053– Психологія
Лаврушко Ольга Вікторівна
Керівник: Губа Н.О., зав.кафедри,
к. психол.н, доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к. психол.н., доцент
кафедри психології.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Лаврушко Ользі Вікторівні

Тема роботи Вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків

керівник роботи Губа Н.О., зав.кафедри, к. психол.н, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття та структура емоційного інтелекту; охарактеризувати вікові особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків; проаналізувати батьківські установки та їх вплив на особистість дитини; визначити взаємозв'язок батьківських установок і розвитку емоційного інтелекту; емпірично дослідити вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків; розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу сімейного виховання й розвитку емоційного інтелекту підлітків.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 2 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень- червень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	серпень-вересень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ О.В. Лаврушко

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 84 сторінка, 4 таблиці, 2 рисунка, 79 джерел.

Об’єкт дослідження – розвиток емоційного інтелекту підлітків.

Предмет дослідження – вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків.

Мета дослідження полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків, визначенні основних закономірностей цього процесу та розробці рекомендацій щодо процесу сімейного виховання й розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Перша гіпотеза дослідження: що існує статистично значущий взаємозв’язок між стилем виховання батьків та рівнем емоційного інтелекту підлітків.

Друга гіпотеза дослідження: стиль виховання відіграє важливу роль у розвитку емоційного інтелекту, зокрема, переважання потурального стилю виховання може сприяти недостатньому рівню контролю емоцій, тоді як демократичний стиль забезпечує оптимальний баланс між емоційною регуляцією та соціальною адаптацією.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що визначено вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків, визначено основні закономірності цього процесу та розроблено рекомендацій щодо оптимізації сімейного виховання.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що отримані результати роботи можуть бути використані в роботі практичних психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків для оптимізації процесу виховання й розвитку емоційного інтелекту підлітків.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, БАТЬКІВСЬКІ УСТАНОВКИ, ПІДЛІТКИ, СІМЕЙНЕ ВИХОВАННЯ, ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ.

SUMMARY

Lavrushko O. V. The Influence of Parental Attitudes on the Development of Emotional Intelligence of Adolescents.

Master's qualification work: 84 pages, 4 tables, 2 figures, 79 pages.

The object of investigation is the development of emotional intelligence of children.

The subject of investigation is the infusion of Father’s attitudes into the development of emotional intelligence of the subordinates.

The meta-research lies in the theoretical and empirical investigation of the influx of Father’s attitudes on the development of emotional intelligence of children, the identification of the main patterns of this process and the development of recommendations Due to the process of family counseling and development of the emotional intelligence of the children.

The first hypothesis of the investigation is that there is a statistically significant relationship between the father’s grooming style and the emotional intelligence of his followers.

Another hypothesis of research: the style of teaching plays an important role in the development of emotional intelligence, the focus on the natural style of teaching may indicate an insufficient level of control over emotions, while the democratic style will ensure optimal balance between emotional regulation and social adaptation.

To achieve and enhance our goals, we have chosen such methods as the method of analyzing scientific and theoretical principles, systematization and organization of psychological data on a particular topic, research, psychodiagnostic methods, as well as methods mathematical processing of data.

The scientific novelty of the obtained results lies in the fact that the infusion of Father’s attitudes into the development of the emotional intelligence of the subordinates is identified, the main patterns of this process are identified and divided into recommendations optimization of family healthcare.

The practical significance of the results lies in the fact that the results can be used in the work of practical psychologists, teachers, social scientists and fathers to optimize the process of education and development emotional intelligence of children.

Key words: emotional intelligence, father's attitudes, pidlits, family vikhovannya, victory particularities.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ…….. 11

1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту…..... 11

1.2. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків…… 26

1.3. Батьківські установки та їх вплив на особистість дитини...…….... 33

1.4. Взаємозв’язок батьківських установок і розвитку емоційного інтелекту……. 46

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ…… 57

2.1. Методи, методика і процедура дослідження …….. 57

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація ……..…….…… 60

2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації процесу сімейного виховання й розвитку емоційного інтелекту підлітків ……... 68

ВИСНОВКИ..... 72

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 76

ВСТУП

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем емоційної напруги, що зумовлює зростання інтересу до розвитку емоційного інтелекту, особливо в підлітковому віці. Емоційний інтелект є важливим чинником адаптації особистості, її соціальної взаємодії та психологічного благополуччя. Він визначає здатність людини розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції, а також правильно інтерпретувати почуття інших. У цьому контексті ключову роль відіграють батьківські установки, які впливають на формування емоційної сфери дитини, моделюють її поведінку в міжособистісних стосунках і сприяють розвитку або гальмуванню емоційного інтелекту.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків, оскільки цей період є критичним для формування емоційної саморегуляції та соціальних навичок. У підлітковому віці індивід стикається з низкою психологічних змін, пов’язаних із процесами сепарації від батьків, пошуком власної ідентичності та становленням автономії. У цей час особливо важливими стають стиль виховання, підтримка та зворотний зв’язок із боку батьків, що можуть сприяти гармонійному розвитку емоційного інтелекту або, навпаки, ускладнювати цей процес.

Проблематика впливу сімейного виховання на емоційний розвиток дітей і підлітків є предметом наукового інтересу багатьох українських дослідників. Зокрема, питання емоційного інтелекту розглядали у своїх працях Л. О. Карамушка, О. В. Скідан, Н. В. Лисенко. Вони досліджували розвиток емоційної компетентності в різних вікових групах, включаючи підлітків, та визначали фактори, що впливають на її формування. Водночас, аспекти батьківських установок і стилів виховання розглядали Г. С. Костюк,

Т. В. Говорун, О. М. Дусавицький, які акцентували увагу на взаємозв'язку сімейного виховання та особистісного розвитку дитини.

Незважаючи на наявні дослідження, проблема взаємозв'язку між батьківськими установками та розвитком емоційного інтелекту підлітків залишається недостатньо вивченою. Багато аспектів цієї теми потребують подальшого аналізу, зокрема, які саме стилі виховання сприяють розвитку емоційного інтелекту, як негативні установки можуть його гальмувати та які психологічні механізми лежать в основі цього процесу. Важливим також є розроблення практичних рекомендацій для батьків та педагогів щодо створення сприятливих умов для розвитку емоційної компетентності підлітків.

Таким чином, обрана тема є актуальною як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки спрямована на глибше розуміння механізмів формування емоційного інтелекту підлітків під впливом батьківських установок.

Об'єкт дослідження – розвиток емоційного інтелекту підлітків.

Предмет дослідження – вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків.

Мета дослідження полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків, визначенні основних закономірностей цього процесу та розробці рекомендацій щодо процесу сімейного виховання й розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Перша гіпотеза дослідження: що існує статистично значущий взаємозв'язок між стилем виховання батьків та рівнем емоційного інтелекту підлітків.

Друга гіпотеза дослідження: стиль виховання відіграє важливу роль у розвитку емоційного інтелекту, зокрема, переважання потурального стилю виховання може сприяти недостатньому рівню контролю емоцій, тоді як демократичний стиль забезпечує оптимальний баланс між емоційною регуляцією та соціальною адаптацією.

Завданнями роботи є:

1. Розкрити поняття та структура емоційного інтелекту.
2. Охарактеризувати вікові особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків.
3. Проаналізувати батьківські установки та їх вплив на особистість дитини.
4. Визначити взаємозв’язок батьківських установок і розвитку емоційного інтелекту
5. Емпірично дослідити вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків.
6. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу сімейного виховання й розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що визначено вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків, визначено основні закономірності цього процесу та розроблено рекомендацій щодо оптимізації сімейного виховання.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що отримані результати роботи можуть бути використані в роботі практичних психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків для оптимізації процесу виховання й розвитку емоційного інтелекту підлітків.

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

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту

Термін «емоційний інтелект» з'явився лише у XX столітті, його вперше використав Майкл Белдок. Водночас, концепція емоційного інтелекту має значно глибше коріння, адже її елементи зустрічаються ще у філософських та релігійних традиціях. Наприклад, у своїй праці Носенко Е. Л., Коврига Н. В. «Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції» підкреслює, що ще давні мислителі та духовні лідери визнавали значущість не лише логічного мислення, але й емоційної сфери особистості. Науковці зазначають: «Ідея єдності емоційного і раціонального начала в людині зародилася в філософських і релігійних навчаннях» [цит. за 49, 37**]**.

Вагомий внесок у розуміння емоцій зробив Чарльз Дарвін, який припускав, що вони є універсальними для всіх людей та навіть деяких тварин. Вчений вважав, що здатність розпізнавати емоції в оточуючих має вроджений характер. Спостерігаючи за своєю дитиною, він прагнув визначити, чи людина природно розуміє та виражає емоції, чи цей процес формується поступово під впливом соціального досвіду. Він писав: «Надзвичайно важко довести, що наші діти інстинктивно дізнаються будь-який вираз. Я намагався вирішити це питання, спостерігаючи за своєю першою дитиною, яка нічому не могла навчитися від спілкування з іншими дітьми, і я переконався в тому, що вже в такому ранньому віці, коли вона ще не могла нічого навчитися за допомогою досвіду, вона вже стала розуміти посмішку, їй приємно було її бачити, і вона відповідала на неї своєю посмішкою» [2, 43–44].

Емоції є невід'ємною частиною людського життя, вони надають життю глибини, яскравості та насиченості. Саме завдяки емоціям ми по-різному сприймаємо життєві події: одна й та сама ситуація може викликати у різних людей абсолютно протилежні реакції. Дехто сприймає труднощі як виклик та мотивацію до дії, тоді як інші можуть занурюватися в негативні переживання та тривалу фрустрацію. У цьому контексті важливо зазначити: «Емоції здатні змінювати ставлення людини до себе і до інших людей. Залежно від почуттів, які ми відчуваємо, ми дивимося на світ «крізь рожеві окуляри» або бачимо все «в чорному світлі».

Сьогодні, поняття емоційного інтелекту активно досліджується науковцями, оскільки встановлено, що лише високий рівень когнітивних здібностей не гарантує людині щастя та успіху. Емоції відіграють ключову роль у процесі прийняття рішень, міжособистісних взаєминах та адаптації до змін. З огляду на це, стає очевидним, що окрім розумових здібностей, важливе значення має емоційна компетентність. Борисенко К. зазначає «Давнє спостереження, що свідчить про те, що високий інтелект, академічні успіхи і навіть креативність мають мало спільного з досягненнями в повсякденному житті, стало сприйматися не як курйоз, а як закономірність **[**цит. за 9, 85**]**.

Емоційний інтелект можна розглядати як здатність усвідомлювати власні почуття, розуміти їхній сенс та ефективно керувати ними. Людина, яка має добре розвинені навички роботи з емоціями, більш схильна до психологічної стійкості та задоволеності життям. Борисенко К. звертає увагу на те, що «успіх і щастя у всіх сферах життя визначаються усвідомленням своїх емоцій і здатністю справлятися зі своїми почуттями» [цит. за 9, 85–86].

Окрім усвідомлення власних емоцій, надзвичайно важливо вміти розпізнавати та аналізувати почуття інших людей, оскільки це сприяє ефективній взаємодії у суспільстві. Наприклад, якщо керівник перебуває в роздратованому стані, а підлеглий, розуміючи важливість емоцій, вирішить у цей момент просити підвищення заробітної плати, ймовірність відмови буде

дуже високою. Натомість працівник, який добре володіє навичками емоційного інтелекту, з більшою ймовірністю обере відповідний момент, коли начальник буде у гарному настрої, що значно підвищить його шанси на позитивний результат. Дестенко Д. зазначає, що «не менш важливо бути фахівцем по роботі з людьми: вміти будувати взаємини, вміти слухати, уникати конфліктів, володіти високою психологічною культурою - така людина набагато успішніше робить свою кар'єру» [цит. за 18**]**.

Чи є емоції важливішими за когнітивні здібності? Інтелект допомагає людині здобувати знання, аналізувати інформацію, мислити логічно та робити обґрунтовані висновки. Водночас, емоції дозволяють насолоджуватися життям, відчувати щастя або, навпаки, переживати негативні моменти. Якщо у людини розвинені лише когнітивні здібності, вона може мати високу ерудицію, але водночас не відчувати емоційного наповнення свого життя, що впливатиме на її загальний рівень задоволеності. З іншого боку, людина, яка керується виключно емоціями, може бути імпульсивною та мати труднощі у досягненні довгострокових цілей. Отже, для гармонійного розвитку особистості необхідний баланс між інтелектом і емоціями, адже саме їхня взаємодія дозволяє застосовувати отримані знання на практиці. Майер вказує на той факт, що все життя почуттів відповідає неодмінно в певній відповідності потребам і прагненням «Я», диференційованих з тваринного інстинкту самозбереження так само, як з цього інстинкту виріс і пізнавальний інтерес. Чи можливі уявлення без емоційного тону або відчування без пізнавального корелята? На обидва ці питання Майер відповідає негативно **[**26, 80**]**.

Емоційний інтелект нерідко розглядається як складова соціального інтелекту, оскільки він безпосередньо впливає на вміння будувати міжособистісні відносини. Концепцію соціального інтелекту запропонував Е. Торндайк у 1920 році, визначивши його як «здатність діяти розумним чином у людських взаєминах». У подальших дослідженнях з’ясувалося, що

емоційний інтелект можна вважати одним із компонентів соціального інтелекту [24, 216].

Поняття «емоційний інтелект» було введене у науковий обіг Дж. Мейером та П. Селовеєм, які визначили його як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції оточуючих, а також ефективно їх використовувати. Вони підкреслювали, що емоційний інтелект включає такі важливі компоненти, як розпізнавання, розуміння, інтеграція емоцій у мислення та їхнє регулювання. «Термін „емоційний інтелект“ бере свій початок з 1990 року, коли два американських професора Дж. Мейер і П. Селовей визначили його як здатність сприймати і виражати емоції, асимілювати емоції і думки, розуміти і пояснювати емоції, а також регулювати емоції (свої власні та інших людей)» [цит. за 34, 81**]**.

Одним із найпоширеніших підходів до діагностики емоційного інтелекту є модель Н. Хола, який виокремив п’ять ключових складових:

1. емоційна обізнаність**;**

2. управління власними емоціями (емоційна гнучкість та стійкість);

3. самомотивація (здатність свідомо керувати своїми емоціями);

4. емпатія (розуміння почуттів інших людей);

5. розпізнавання емоцій інших людей (здатність впливати на емоційний стан оточуючих) [29, 176].

У психології концепція взаємозв’язку емоцій та інтелекту була широко розглянута українськими науковцями. Зокрема, ідеї єдності афективних та когнітивних процесів відображені у працях Г. С. Костюка, В. О. Моляко, С. Д. Максименка. Вони підкреслювали, що мислення та емоції є тісно взаємопов’язаними та впливають на розвиток особистості на всіх етапах її становлення [68].

Так, Г. С. Костюк зазначав, що інтелектуальні процеси не можуть бути відокремлені від емоційних переживань, оскільки вони формують єдину систему психічної діяльності людини. Аналогічну думку висловлював С. Д. Максименко, який доводив, що взаємодія афекту та інтелекту має

динамічний характер і проявляється на різних рівнях психічного розвитку. Він підкреслював, що емоційний стан людини визначає її здатність до розумової діяльності, ухвалення рішень та регулювання поведінки.

У свою чергу, В. О. Моляко наголошував на тому, що інтелектуальний розвиток без урахування емоційної сфери не може забезпечити повноцінну адаптацію особистості в суспільстві. Науковець стверджував, що когнітивні здібності людини потребують емоційного супроводу, який дозволяє ефективно застосовувати отримані знання у життєвих ситуаціях.

Таким чином, ідея єдності афективного та когнітивного компонентів психіки, закладена в теоріях українських дослідників, перегукується із сучасними концепціями емоційного інтелекту, що підтверджує її актуальність для вивчення особистісного розвитку [68, 113-115].

Близько до концепції емоційного інтелекту підійшов Говард Гарднер**,** який у своїй теорії множинного інтелекту виділив внутрішньо-особистісний та міжособистісний інтелект. Ці дві складові мають безпосередній зв’язок із поняттям емоційного інтелекту. Зокрема, внутрішньо-особистісний інтелект визначається як здатність усвідомлювати власні емоції, розпізнавати їх, називати та кодувати у певні символи, а також використовувати ці знання для саморегуляції та управління поведінкою **[**51**]**.

У 1988 році Рувен Бар-Он запропонував термін «емоційно-соціальний інтелект», припустивши, що він охоплює широкий спектр особистісних та міжособистісних здібностей, навичок і компетенцій, які разом визначають поведінку людини. Він першим ввів поняття EQ (коефіцієнт емоційності) за аналогією з IQ (коефіцієнтом інтелекту). У своїй моделі Бар-Он трактує емоційний інтелект надзвичайно широко, вважаючи його сукупністю некогнітивних здібностей, які допомагають людині успішно адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Він виокремив п’ять ключових сфер, які можна співвіднести з основними компонентами емоційного інтелекту:

— усвідомлення себе (здатність розуміти власні емоції);

— міжособистісні навички (ефективне спілкування з оточуючими);

— адаптивність (гнучкість у різних ситуаціях);

— управління стресом (контроль емоційних реакцій у складних обставинах);

— загальний емоційний стан (вміння підтримувати позитивний настрій) [49].

Згодом, у 1990 році, Керолін Саарні розширила концепцію емоційного інтелекту, запровадивши термін «емоційна компетентність». Вона визначила її як систему з восьми взаємопов'язаних емоційних та соціальних навичок, які сприяють успішній адаптації особистості у суспільстві [38, 162; 41, 112]:

1. Усвідомлення власних емоційних станів (здатність розпізнавати та розуміти свої емоції).

2. Розпізнавання емоцій інших людей (вміння ідентифікувати емоційні переживання оточуючих).

3. Використання емоційного словника та форм вираження, прийнятих у культурі (здатність адекватно виражати емоції відповідно до культурних норм).

4. Емпатійне включення в переживання інших людей (здатність співпереживати та розуміти емоційні стани інших).

5. Розуміння невідповідності між внутрішнім емоційним станом та зовнішнім вираженням (усвідомлення, що зовнішній прояв емоцій може не відповідати внутрішнім переживанням, як у себе, так і в інших).

6. Управління власними негативними емоціями (вміння справлятися з негативними переживаннями та мінімізувати їх вплив).

7. Усвідомлення впливу вираження емоцій на взаємовідносини (розуміння, що характер взаємин залежить від того, як виражаються емоції у спілкуванні).

8. Емоційна адекватність (прийняття та розуміння власних емоцій, незалежно від їх унікальності або культурної обумовленості).

Керолін Саарні вважала, що ці навички формують основу емоційної компетентності та є ключовими для ефективної міжособистісної взаємодії.

Останнім часом у науковій та популярній літературі значно зросла кількість робіт, присвячених дослідженню соціальних та емоційних аспектів розвитку особистості. Накопичення нових фактів і формування сучасних теоретичних концепцій у цій сфері дозволило Керролу Ізарду заявити, що відбувся справжній прорив у розумінні емоційного інтелекту. Окрім психологів, цією темою активно займалися фахівці з інших дисциплін, зокрема еволюційні біологи, психіатри та спеціалісти з інформаційних технологій, які досліджували особливості емоційного реагування людини.

Зарицька В. звертає увагу на те, що для уникнення різночитань у тлумаченні поняття емоційного інтелекту у 1990 році американські психологи П. Селовей та Дж. Мейер запропонували розглядати його як унітарний конструкт. Вони визначили емоційний інтелект як компонент соціального інтелекту, що включає здатність усвідомлювати власні та чужі емоції, аналізувати їх і використовувати цю інформацію для регулювання поведінки та ухвалення рішень. На основі цього вони розробили першу науково обґрунтовану модель емоційного інтелекту, яка стала широко відомою у психології. Вона складалася з трьох основних аспектів:

1. усвідомлення та вираження емоцій**;**
2. регуляція емоційних станів**;**
3. використання емоцій для підтримки мислення та прийняття рішень [22, 18-19]**.**

Згодом П. Селовей і Дж. Мейер продовжили дослідження цієї теми та уточнили свою модель, результати чого були відображені у низці їхніх публікацій, у тому числі у співпраці з Д. Карузо. У другій редакції концепції автори висунули припущення, що емоції є важливими інформаційними сигналами, які допомагають людині розуміти взаємозв’язки з оточенням. Емоції можуть відображати як реальні, так і уявні зв’язки з іншими людьми чи предметами, а їх зміна безпосередньо впливає на переживання індивіда.

На основі цих ідей дослідники сформулювали більш детальне трактування емоційного інтелекту як здатності аналізувати інформацію, що міститься в емоціях, визначати їх значення, розпізнавати взаємозв'язки між ними та використовувати цю інформацію для ефективного мислення та поведінки. У рамках оновленої моделі Дж. Мейер та П. Селовей виокремили чотири основні складові емоційного інтелекту, які отримали назву «чотири гілки»**:**

— ідентифікація емоцій (власних та чужих);

— розуміння емоційних процесів та їх взаємозв'язків**;**

— використання емоцій для покращення когнітивних процесів**;**

— регуляція емоцій з метою особистісного зростання та соціальної взаємодії [45, 456]**.**

Ця модель продовжує залишатися однією з найвпливовіших у дослідженнях емоційного інтелекту та слугує основою для багатьох сучасних підходів до його вивчення.

Дерев'янко С., Примак Ю., Ющенко І.М. звертають увагу на те, що в оновленій моделі 1997 року емоційний інтелект включає такі ключові когнітивно-емоційні здібності:

— Здатність точно сприймати, оцінювати та виражати емоції – передбачає вміння розпізнавати емоційні сигнали, диференціювати справжні емоції від їхніх імітацій, правильно інтерпретувати власні почуття та емоційні стани інших людей.

— Здатність використовувати емоції для підвищення ефективності мислення – включає спрямування уваги на значущі події, викликання певних емоцій, що сприяють розв'язанню завдань (наприклад, позитивні емоції можуть сприяти творчому мисленню), а також застосування змін настрою для розгляду ситуацій з різних точок зору.

— Здатність до розуміння емоцій та емоційного пізнання – полягає в аналізі взаємозв'язків між емоціями, усвідомленні їхніх причин,

прогнозуванні змін емоційного стану та адекватній вербальній інтерпретації емоційних процесів.

— Здатність до свідомого регулювання емоцій та управління ними – охоплює контроль над власними емоціями, зниження інтенсивності негативних переживань, усвідомлення навіть неприємних почуттів і вміння вирішувати емоційно насичені ситуації без придушення супутніх негативних емоцій. Ця навичка сприяє особистісному зростанню та налагодженню ефективних міжособистісних стосунків [16, 116-118].

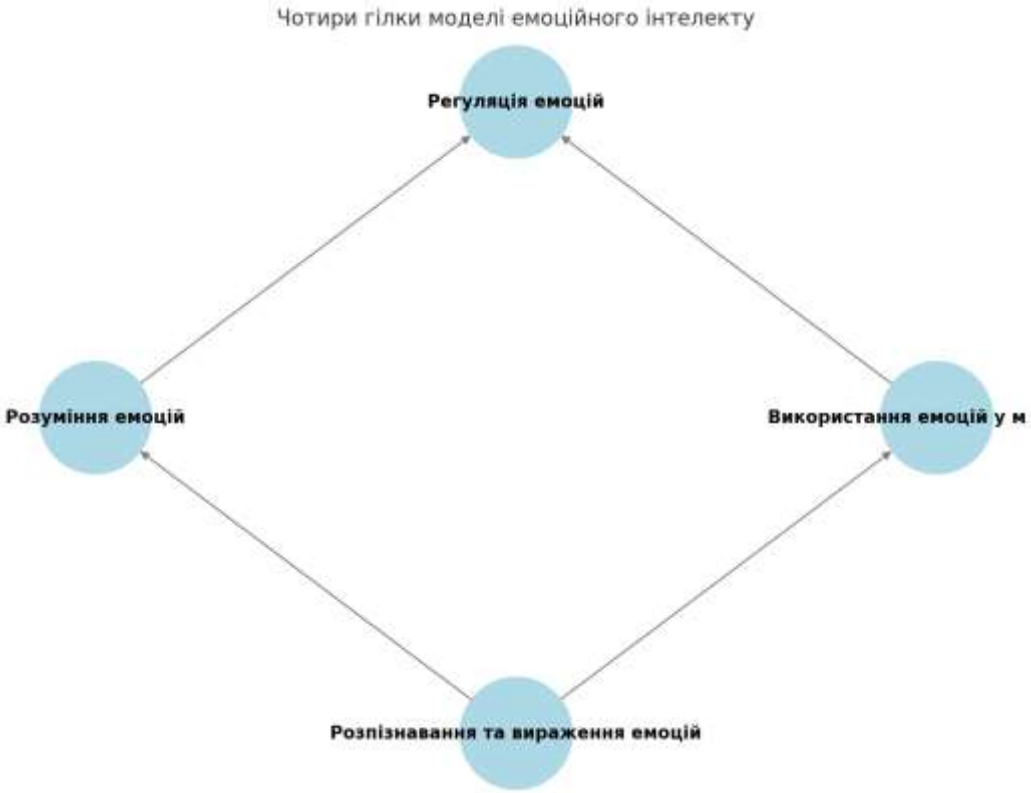


Рис. 1.1. Модель емоційного інтелекту

Модель емоційного інтелекту має ієрархічну структуру, де різні компоненти розташовуються від базових до більш складних та інтегрованих у психологічному аспекті процесів. Найнижчий рівень цієї ієрархії включає здатність сприймати та виражати емоції, що є фундаментом для подальшого розвитку емоційного інтелекту. На верхньому рівні розташовані процеси усвідомленого регулювання емоцій, які потребують вищої когнітивної обробки.

Кожна з чотирьох гілок моделі складається з чотирьох рівнів, що включають конкретні здібності. Ранні навички, які з'являються ще в дитячому віці, розташовуються у лівій частині ієрархії і зазвичай менш пов'язані між собою. Зі зростанням особистісної зрілості праворуч додаються більш інтегровані навички, які забезпечують комплексне використання емоційного інтелекту.

Оскільки здатності на ранніх етапах розвитку мають фрагментарний характер, вони чіткіше демонструють відмінності між окремими гілками. Натомість на пізніших етапах розвитку ці здібності стають більш взаємопов'язаними та інтегрованими у загальну систему особистості. Припускається, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту швидше проходять ці стадії та демонструють ширший спектр відповідних здібностей.

Отже, здатність розпізнавати та виражати емоції (перша, базова гілка) є необхідним підґрунтям для того, щоб використовувати емоції у вирішенні завдань (друга гілка). Ці дві навички мають процедурний характер, оскільки вони створюють основу для розуміння емоційних процесів, що передують конкретним емоціям та випливають з них (третя гілка). Усі перелічені здібності є критично важливими для внутрішньої саморегуляції емоційних станів, а також для ефективного впливу на емоції інших людей (четверта гілка) [51].

У 1995 році Деніел Гоулман [15] переглянув і значно популяризував модель емоційного інтелекту, розроблену Дж. Мейєром та П. Селовеєм. До основних складових, визначених авторами початкової концепції (усвідомлення та вираз емоцій, регуляція емоцій, використання емоцій у когнітивних процесах), Д. Гоулман додав такі характеристики, як ентузіазм, наполегливість та соціальні навички. Таким чином, він об'єднав когнітивні здібності, що лежали в основі моделі Мейєра-Селовея, із особистісними рисами, надавши теорії більш прикладного характеру.

Після публікації книги "Емоційний інтелект" у 1995 році концепція Гоулмана швидко здобула популярність не лише серед науковців, а й у широкому загалі. У подальших дослідженнях він уточнив та розширив свою модель, яка нині включає чотири ключові компоненти емоційного інтелекту [30]:

1. Самосвідомість (здатність розуміти власні емоції);
2. Самоконтроль (управління емоційними реакціями);
3. Соціальна чуйність (розуміння емоцій інших людей);
4. Управління взаєминами (здатність ефективно взаємодіяти у соціумі).

Кожен із цих компонентів містить 18 взаємопов’язаних навичок, що дозволяють людині успішно адаптуватися та розвиватися в соціальному середовищі [3].

У сучасній науці, як зазначає Міщенко М. А., емоційний інтелект дедалі частіше розглядається як особливий вид знань. Наприклад, його визначають як «здатність усвідомлювати власні почуття та управляти ними» (Е. Л. Яковлєва, 1997), а також як «уміння аналізувати емоційні реакції та регулювати їх за допомогою розумових процесів» (Р. Бар-Он, 2000). Інші дослідники наголошують на тому, що емоційний інтелект є «комплексом соціальних, особистісних та емоційних здібностей, які допомагають людині ефективно справлятися з труднощами зовнішнього середовища» (Р. Ваіоуеу, Мауер, 1994; Г. Г. Горскова, 1999) [46, 47-50].

Аналізуючи наведені визначення, можна зробити висновок, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають добре розвинене розуміння власних і чужих емоцій, здатність до саморегуляції та ефективного соціального спілкування. На відміну від традиційних форм інтелекту (абстрактного чи конкретного), які спрямовані на відображення закономірностей зовнішнього світу, емоційний інтелект відображає внутрішню сферу людини, її взаємозв’язок із власною поведінкою та соціальним оточенням .

Якщо аналізувати структурні компоненти емоційного інтелекту та їх роль у міжособистісній взаємодії, то Івашкевич Е. зазначає, що для емоційного досвіду особистості та її поведінки важливо розмежовувати переживання емоції **та** її вербальне визначення, оскільки ці процеси є окремими феноменами, які можуть відбуватися незалежно один від одного [24]. Довга Т. в свою чергу підкреслює, що «Усвідомлення та називання емоцій є результатом конструктивного процесу, що перетворює перцептивний досвід на внутрішнє переживання, модифікуючи його значення. У цьому контексті можна виділити три основні функції вербалізації емоцій: закріплення особистісного досвіду, міжособистісна комунікація та емоційна експресія» [19, 153].

Важливість розпізнавання емоцій стає очевидною у випадках, коли цей процес є ускладненим. Так, особи з алекситемією (поняття, запропоноване американським психіатром Сіфносом) мають труднощі з ідентифікацією та описом своїх почуттів. Основні ознаки цього стану включають:

— складність у розрізненні емоційних та тілесних відчуттів;

— нездатність до вираження своїх почуттів словами;

— недостатню уяву та емоційну ригідність [77, 284].

Яскравий приклад труднощів у розпізнаванні емоцій можна знайти в драматургії. У творі Вільяма Шекспіра «Гамлет» головний герой, попри значну кількість монологів та внутрішніх роздумів, не досягає гармонійного спілкування з оточуючими. Його слова, замість того щоб сприяти взаєморозумінню, стають засобом дистанціювання від інших людей. Одним із можливих пояснень такої поведінки є брак досвіду у вираженні емоцій у ранньому дитинстві, що сформувало у Гамлета нездатність до відкритих міжособистісних відносин. Почуття сорому перед батьком у дитячі роки, ймовірно, було перенесене на взаємодію з іншими людьми, що спричинило емоційну закритість та труднощі у встановленні близьких зв’язків.

Таким чином, здатність до розпізнавання емоцій відіграє ключову роль у міжособистісному спілкуванні. Вона сприяє ефективній комунікації, оскільки дозволяє адекватно ідентифікувати, усвідомлювати, інтерпретувати та виражати емоції**,** що в результаті покращує якість соціальних взаємин [31, 25].

Семенюк О. Л. звертає увагу на те, що здатність контролювати власні емоції безпосередньо пов'язана із проблемою саморегуляції. Адекватне вираження емоцій є важливим чинником підтримки як фізичного, так і психічного здоров'я. Надмірне стримування емоцій може призводити до психосоматичних розладів, тоді як їхня неконтрольована експресія може ускладнювати соціальну взаємодію. Таким чином, проблеми в сфері управління емоційною експресією негативно впливають не лише на саму людину, а й на її оточення.

Рівень емоційної експресивності безпосередньо впливає на якість міжособистісних стосунків. Людина, яка надмірно стримує свої почуття, часто сприймається іншими як байдужа, холодна або зарозуміла, що може викликати нерозуміння, відчуженість чи навіть неприязнь у соціальному середовищі.

Хоча емоції неможливо контролювати безпосередньо, їх можна регулювати опосередковано – через зміни у сприйнятті об'єктів, потреб чи символічних значень. Початковий етап саморегуляції полягає у виокремленні почуття як окремого внутрішнього феномена, а не як властивості зовнішнього світу. Наприклад, людина має усвідомлювати: «Я відчуваю страх», а не «Світ страшний» [62, 93].

За дослідженнями Я. Рейковського (1979), існує кілька основних причин, через які людина може мати труднощі у вираженні своїх почуттів [11]:

— недостатнє засвоєння прийнятих у суспільстві форм емоційної експресії**.**

— страх відкритого вираження почуттів, який може бути пов’язаний із побоюванням втрати самоконтролю або осуду з боку інших (страх бути висміяним чи знехтуваним).

— вроджені особливості нервової системи, хоча вирішальну роль у регуляції емоцій відіграє процес соціального навчання.

— сімейні установки та соціальні норми, що впливають на емоційну поведінку, зокрема нав’язування певних моделей вираження почуттів у дитинстві.

Таким чином, рівень самоконтролю та здатність адекватно висловлювати свої емоції є ключовими аспектами емоційного інтелекту, що впливають як на психологічний стан людини, так і на її соціальну адаптацію [11].

Як зазначає І. А. Романова (1999)**,** процес самопізнання переважно базується на емоційному, чуттєвому та емпатійному сприйнятті, а не лише на раціональному аналізі [28]. Відтак, глибина саморозуміння визначається рівнем розвитку емоційних здібностей, які, у свою чергу, сприяють усвідомленню власних почуттів [37, 216-218].

Цей процес передбачає реєстрацію емоцій у свідомості, однак далеко не всі емоційні реакції усвідомлюються на рівні рефлексії. Важливо розрізняти дві форми усвідомлення емоцій:

1. Переживання емоцій як суб’єктивного досвіду, що безпосередньо впливає на діяльність людини. У цьому випадку особистість розуміє, що щось відчуває, і може диференціювати нові емоції від попередніх переживань.

2. Усвідомлене знання про свій емоційний стан, виражене у словесних або символічних категоріях. Цей рівень є основою для контролю та регуляції емоцій, передбачення їхньої динаміки та розуміння факторів, які впливають на їхню силу та тривалість[37, 219].

Оскільки розуміння емоцій є тісно пов’язаним із їхнім вираженням, важливим є оволодіння мовою емоцій. Це передбачає засвоєння культурно прийнятих способів емоційної експресії, а також розуміння індивідуальних особливостей емоційного реагування інших людей. Загалом, розуміння емоцій є складнішим процесом, ніж їхнє вираження, оскільки потребує аналізу невербальних сигналів, інтерпретації поведінки та співпереживання.

Згідно з К. Роджерсом (1993)**,** емпатійний спосіб комунікації має кілька важливих аспектів. Він включає здатність «входити» у внутрішній світ іншої людини та відчувати її переживання як свої, залишаючись при цьому емоційно стійким. Такий підхід дозволяє не лише правильно інтерпретувати почуття співрозмовника, але й тонко реагувати на зміни в його емоційному стані. Однак важливо зберігати баланс: не слід нав’язливо розкривати неусвідомлені почуття іншої людини, оскільки це може бути для неї психологічно травматичним [43].

Гончарук С. В. «бути емпатійним означає не лише проявляти чуйність, але й демонструвати відповідальність, активність та здатність підтримувати інших, що є невід’ємною складовою соціальної компетентності [14, 57].

На рівень здатності правильно інтерпретувати емоційні стани інших людей можуть впливати такі чинники [21, 82]:

— Сфокусованість на власній особистості, що призводить до ігнорування почуттів інших.

— Почуття власної переваги, яке заважає емпатійному сприйняттю.

— Тривожність, яка може спричиняти страх перед емоціями – як власними, так і чужими.

— Уникання емоційних ситуацій, що виникає як захисний механізм.

— Вигода від нерозуміння емоцій оточуючих – наприклад, у маніпулятивній поведінці.

Шевчук О.М. звертає увагу на те, що емоції мають високий мотиваційний потенціал, оскільки вони безпосередньо впливають на активність людини. Саме слово «емоція» походить від латинського

«emovere», що означає «рухати», підкреслюючи її динамічний характер. Емоції є сполучною ланкою між тілесними та психічними процесами, і вони постійно змінюються залежно від внутрішнього стану людини. Якщо особистість є емоційно врівноваженою, її переживання будуть переважно позитивними, що сприятиме ефективному функціонуванню. Водночас, негативні емоції можуть викликати деструктивні реакції, що впливає на поведінку, прийняття рішень і рівень особистісного благополуччя [75, 38].

Отже, можемо зробити висновок, що емоційний інтелект є комплексним конструктом, який поєднує здатність усвідомлювати, виражати, розуміти, використовувати та регулювати власні та чужі емоції. Він відіграє ключову роль у міжособистісній взаємодії, сприяє особистісному розвитку та психологічному благополуччю.

1.2. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків

Підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством і дорослістю, що супроводжується значними змінами в емоційній та інтелектуальній сферах особистості. Цей період характеризується нерівномірним та інтенсивним фізичним розвитком, формуванням нових особистісних якостей, а також підвищенням рівня самосвідомості. Підліток починає відчувати потребу в самоствердженні, рівноправному спілкуванні з ровесниками та встановленні довірливих відносин із дорослими. Крім того, активний статевий розвиток зумовлює виникнення нових переживань, інтересів і статевого потягу, що впливає на соціальну поведінку та емоційний стан підлітка [60].

У зв’язку з цим важливо розглядати підлітків як окрему соціально-психологічну та демографічну групу, що має свої унікальні норми, цінності, поведінкові установки та особливості спілкування. Вони формують певну субкультуру, що вирізняється своєрідними моделями взаємодії та сприйняттям навколишнього світу.

Визначити точні вікові межі підліткового періоду досить складно, проте його зазвичай відносять до віку від 11–12 до 14–15 років. Цей період припадає на середній шкільний вік (5–9 класи). Саме в цей час відбувається безліч суперечливих змін, які часто називають критичними або перехідними [78]. Такі зміни пов’язані не лише з фізіологічними процесами, а й з докорінною перебудовою особистості: змінюються інтереси, цінності, ставлення до оточення та власної активності.

Ці перетворення можуть бути раптовими та неочікуваними для батьків і педагогів, що надає розвитку підлітка стрибкоподібного або навіть бурхливого характеру. Відтак, виникають труднощі у вихованні, адже підліток перестає беззаперечно виконувати настанови дорослих, насамперед батьків. Його поведінка може супроводжуватися протестом, упертістю, негативізмом, замкнутістю або грубістю, що створює певні труднощі у спілкуванні та взаємодії з дорослим світом.

Підлітковий вік є важливим етапом у становленні особистості, оскільки саме в цей період відбувається поєднання соціальних і психологічних чинників, що впливають на формування самосвідомості та життєвих орієнтирів. Як стверджує О.І. Богучарова, розвиток особистості підлітка ґрунтується на взаємодії його внутрішнього досвіду та сприйняття навколишнього світу через соціальні контакти [8, 13]. Проте, цей процес може бути ускладнений факторами соціальної нестабільності та браком підтримки з боку дорослих.

Якщо розглядати основні аспекти психосоціального розвитку підлітка, то їх можна поділити аспекти розвитку та вплив на особистість підлітка, представлені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Основні аспекти психосоціального розвитку підлітка

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

Підлітковий вік є вирішальним етапом у становленні особистості, оскільки саме в цей період відбувається поєднання соціальних та психологічних чинників, що формують самосвідомість і систему цінностей. Психосоціальний розвиток підлітків також тісно пов’язаний із здатністю до емоційної регуляції. Як зазначає О.О. Лазуренко, здатність контролювати власні емоції залежить від досвіду, набутого в складних життєвих ситуаціях, а також від наявності системи підтримки [39].

Важливим аспектом у формуванні особистості підлітків є цінності, які розвиваються під впливом сімейного середовища, освітніх установ та соціальних норм. Соціальна взаємодія є ключовим елементом у формуванні цінностей підлітка, оскільки через групову динаміку відбувається усвідомлення моральних принципів та норм поведінки. Як підкреслює К. Бенюк та С.І. Бабатіна, життєва стратегія підлітків значною мірою залежить від позитивного соціального досвіду та доступу до ресурсів підтримки [7; 3, 32].

Також, підлітковий період є важливим етапом, під час якого відбувається інтенсивний розвиток когнітивних та емоційних процесів. Пізнавальні функції швидко прогресують, особливо інтелект, який має якісні та кількісні аспекти [20]. Якісні зміни проявляються у зміні структури мислення: важливо не лише які завдання виконує людина, а й як вона це робить. Кількісні зміни виражаються в тому, що підліток розв’язує інтелектуальні задачі легше, швидше та ефективніше, ніж молодший школяр. У цьому віці продовжує розвиватися теоретичне мислення, здатність абстрагуватися від конкретного матеріалу та міркувати на словесному рівні. Підлітки можуть будувати гіпотези, перевіряти їх або спростовувати, що свідчить про розвиток логічного мислення. Порівняно з молодшими школярами, підлітки демонструють здатність оперувати гіпотезами при розв’язанні нових інтелектуальних задач, використовуючи різні підходи для досягнення мети та обираючи найефективніший шлях. Ці здібності розвиваються в процесі навчання та оволодіння знаковими системами, визнаними в сучасних науках.

У підлітковому віці збільшується кількість емоціогенних об’єктів, переважно соціального характеру, а знання про емоційний світ стають опосередкованими та більш вербально вираженими порівняно з молодшим шкільним віком [4].

Формування особистості, що належить до соціальних груп, відбувається відповідно до вимог, цілей та особливостей суспільства. Попри те, що цей процес має спільний напрямок і загальні орієнтири, він відбувається в певних межах, визначених соціальним середовищем. Саме у групі підліток набуває важливого досвіду соціальної взаємодії, що слугує своєрідною моделлю суспільства. Процес соціалізації в колективі є механізмом засвоєння і практичного застосування соціальних норм та правил поведінки, що формує невід'ємну частину двоєдиного процесу соціалізації-індивідуалізації. Його результатом стає становлення особистості як активного суб'єкта, здатного до творчої та самостійної діяльності. У цей період підліток осмислює соціальний досвід крізь призму власних переживань, виробляючи власний шлях реалізації цінностей, що є важливими у його середовищі [71].

Як зазначає Мачуська І. Г. міжособистісна комунікація підлітків відбувається як у взаємодії з дорослими, так і в спілкуванні з однолітками, проте ці два типи контактів виконують різні функції. У взаємодії з дорослими підліток засвоює загальноприйняті соціальні норми, критерії оцінювання, мотиви поведінки та способи аналізу соціального середовища. Водночас спілкування з однолітками є важливим для самопізнання та самовизначення у міжособистісних стосунках, що сприяє виникненню специфічних моральних дилем. Саме група однолітків відіграє ключову роль у розвитку особистості підлітка, оскільки вона створює умови для апробації набутих соціальних норм у реальних життєвих ситуаціях [42, 5-6].

Усі зміни в емоційній та пізнавальній сферах відбуваються під впливом соціально-психологічних чинників, зокрема взаємин у школі (з учителями, однолітками) та в сім'ї. Розвинений емоційний інтелект є важливою умовою для формування адекватної адаптивної поведінки підлітка. Низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний із соціальною дезадаптацією, поведінковими та емоційними розладами, проте його можна розвивати та вдосконалювати [17]. Проблема розвитку емоційного інтелекту найбільш

актуальна для підлітків, оскільки саме в цей період дитина балансує між потребою в інтимно-особистісному спілкуванні та прагненням до самоствердження і вираження власного «Я». Внаслідок цього підлітки намагається керувати своїми емоціями, щоб забезпечити ефективну соціальну взаємодію.

Емоційний інтелект є ключовим фактором у досягненні емоційної рівноваги, саморегуляції та гармонійних соціальних відносин. Він сприяє посиленню інтелектуальної діяльності, оскільки людина, яка усвідомлює власні почуття, вміє ними керувати та розуміє емоції інших, має більше шансів на продуктивну взаємодію та досягнення особистісних і професійних цілей. Уміння усвідомлювати та контролювати власні емоційні реакції посилює внутрішні ресурси особистості, що сприяє емоційній стійкості та впевненості в собі [23, 100].

Окрім цього, Кравчук С. зазначає, що емоційний інтелект допомагає розуміти й аналізувати міжособистісні стосунки, що дозволяє більш ефективно взаємодіяти з іншими людьми. На основі розуміння почуттів і переживань співрозмовників людина може вибудовувати відповідну стратегію поведінки, що сприятиме її інтеграції в соціальне середовище. Високий рівень емоційного інтелекту дає можливість адаптуватися до різних соціальних ситуацій, уникати конфліктів і вибудовувати гармонійні стосунки [33].

Як ми вже зазначили спираючись на дослідження науковців, що рівень емоційного інтелекту пов'язаний із загальним психологічним благополуччям, соціальною компетентністю та успішністю в академічній сфері. Вплив сімейного виховання, освітнього середовища, соціальних мереж, а також культурних факторів визначає, яким чином підлітки розвивають ці навички. Крім того, високий рівень емоційного інтелекту допомагає знижувати рівень тривожності, сприяє розвитку емпатії та полегшує процес прийняття рішень у складних ситуаціях.

У цьому контексті вважаємо важливим розглядати різні аспекти розвитку емоційного інтелекту підлітків. Зазначимо основну роль та вплив емоційного інтелекту на життя та формування особистості підлітків:

1. Емоційний інтелект є ключовим компонентом соціальної адаптації підлітків, оскільки визначає їхню здатність до ефективної комунікації, встановлення та підтримання міжособистісних стосунків. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє покращенню взаємодії з однолітками та дорослими, дозволяє успішно вирішувати конфлікти, а також підвищує рівень емпатії та толерантності.

2. Окрім соціальної адаптації, емоційний інтелект безпосередньо впливає на навчальні досягнення підлітків. Дослідження підтверджують, що здатність регулювати власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших та контролювати стрес сприяє підвищенню концентрації уваги, мотивації до навчання та продуктивності у виконанні завдань.

3. Важливу роль у формуванні емоційного інтелекту відіграє стиль виховання, прийнятий у родині. Авторитетний стиль виховання, що поєднує підтримку та помірний контроль, сприяє розвитку саморегуляції та навичок соціальної взаємодії у підлітків. Водночас, надмірний контроль або байдужість батьків можуть негативно вплинути на здатність підлітка до самовираження та розуміння власних почуттів.

4. Важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту є саморефлексія – здатність аналізувати власні почуття, розуміти їх причини та наслідки для поведінки. Саморефлексія допомагає підліткам контролювати свої емоційні реакції, що, у свою чергу, сприяє підвищенню емоційної стійкості та адаптивності.

5. У сучасному світі цифрове середовище значно впливає на формування емоційного інтелекту підлітків. Соціальні мережі можуть слугувати як інструментом розвитку емоційної обізнаності через можливість висловлення почуттів та отримання підтримки, так і фактором ризику у разі надмірного використання або зіткнення з кібербулінгом.

6. Навчальні заклади відіграють важливу роль у розвитку емоційного інтелекту, зокрема через програми соціально-емоційного навчання (SEL). До ефективних методів належать інтерактивні заняття, рольові ігри, навчання емпатії та рефлексивні практики, які сприяють формуванню навичок емоційного самоконтролю та соціальної взаємодії.

Якщо розглядати взаємозв'язок між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям підлітків, то можна зазначити, що високий рівень емоційного інтелекту є захисним фактором від психологічних труднощів, таких як депресія, тривожність та низька самооцінка. Підлітки, які володіють навичками емоційного інтелекту, більш стійкі до стресу, легше адаптуються до нових ситуацій і мають вищий рівень загального благополуччя.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці є надзвичайно важливим, оскільки він забезпечує ефективне функціонування як у межах внутрішнього світу особистості, так і в соціальному середовищі. Збалансоване поєднання когнітивних і емоційних процесів сприяє гармонійному становленню особистості, розвитку адаптаційних механізмів і формуванню успішних міжособистісних взаємин [12, 213].

1.3. Батьківські установки та їх вплив на особистість дитини

Сім'я є ключовим чинником у становленні особистості дитини, впливаючи на її розвиток незалежно від свідомих намірів чи бажань батьків. Вже сама поведінка дорослих може визначати майбутні життєві орієнтири дитини на тривалий час. Як зазначає Е. Берн, ще з перших місяців життя дитина засвоює не лише, як діяти, але й що сприймати, які почуття відчувати, що думати і навіть яку життєву позицію займати [63].

Дослідження феномену батьківства є предметом численних наукових праць. Під час аналізу психологічної та педагогічної літератури було встановлено, що хоча сучасні вчені детально розглядають питання

батьківства та його ключові аспекти, тема батьківських установок залишається недостатньо висвітленою. Окрім цього, помітною є тенденція до ототожнення та змішування таких понять, як «батьківські очікування», «стилі виховання», «батьківське ставлення» та «батьківська поведінка». У багатьох дослідженнях ці категорії використовуються як синонімічні або підмінюються поняттям «батьківських установок», що ускладнює їх точне наукове визначення та розмежування.

Як було визначено нами, «батьківські установки»—це сукупність переконань, ставлень та очікувань батьків щодо своєї ролі та взаємодії з дитиною. Вони формуються під впливом особистого досвіду, культурних норм та соціального оточення і значною мірою визначають стиль виховання та розвиток особистості дитини.

Розкриваючи поняття «батьківські установки» у сучасній науковій літературі, ми звернули увагу на визначення О.Б. Насонової, яка визначає батьківські установки як «суб'єктивні орієнтації батьків на певні виховні цінності та готовність до взаємодії з дитиною». Вона підкреслює, що ці установки забезпечують стійкість виховної діяльності, але можуть призводити до інертності та труднощів у адаптації до нових ситуацій» [48, 71]. Р. В. Овчарова пропонує структуру батьківства, яка включає такі компоненти, як ціннісні орієнтації подружжя, батьківські установки та очікування, батьківське ставлення, батьківські почуття, позиції, відповідальність та стиль сімейного виховання. Вона наголошує на важливості усвідомлення батьками своїх установок та їх впливу на виховання дитини [50, 53].

Зарубіжні дослідники також приділяють увагу вивченню батьківських установок, наприклад американські психологи А. Рое та М. Сігельман розробили трьохкомпонентну модель батьківського ставлення, яка включає установки "прийняття" (акцептація), "уникнення" та "емоційне зосередження" на дитині. Ця модель підкреслює різні емоційні підходи батьків до виховання та їх вплив на розвиток дитини [69, 35]

Як зазначає Беляєва А. В., Нагула О.Л. «батьківські установки» – це система уявлень, цінностей та переконань щодо власної ролі батька або матері. Вони включають кілька складових:

— репродуктивну - усвідомлення себе як батька чи матері;

— комунікативну - ставлення до дитини та способи взаємодії з нею;

— емоційно-підтримувальну- готовність підтримувати дитину та забезпечувати її розвиток.

Батьківство передбачає взаємодію обох батьків – матері та батька. Усвідомлення себе у ролі батьків включає не лише установки щодо дитини, а й щодо партнера у шлюбі, оскільки сімейна динаміка впливає на виховання. Формування батьківських установок зумовлене культурними традиціями, суспільними нормами та очікуваннями, а також особистим життєвим досвідом батьків та їхнім соціально-економічним становищем [5, 2].

Як зазначає Потапчук Є.М., згідно з поглядами А. Адлера, ставлення матері до дитини відіграє ключову роль у формуванні почуття соціальної спільності та соціальної ідентичності. Власним прикладом ніжності й турботи про дітей, чоловіка та інших людей мати навчає дитину любити, співпереживати та піклуватися про інших. Вона також сприяє розвитку товариськості та дружніх інтересів за межами сім'ї. Батько, своєю чергою, виконує функцію стимулювання активності дитини, спрямовуючи її на розвиток соціальної компетентності, яка допомагає долати відчуття неповноцінності. Він ставить перед дитиною завдання, демонструє можливі способи їх вирішення, надає необхідну підтримку, що сприяє формуванню автономності та орієнтації на досягнення цілей.

Сімейне середовище, через спілкування, атмосферу турботи та залучення до щоденної спільної діяльності, створює сприятливі умови для формування у дитини та підлітків морально-етичних цінностей, ідеалів, життєвих орієнтирів та соціальної зрілості.

Якщо розглядати підлітковий період, то безперечно, перехідний вік є періодом значних змін у взаєминах між підлітком і батьками. У цей час дитина прагне більшої автономії, самостійності та самоствердження, а її соціальне коло значно розширюється. Водночас вплив однолітків стає більш відчутним, що може призводити до зниження авторитету батьків у її очах [56, 87].

Згідно визначень науковців батьківські установки виконують дві ключові функції:

— *Інтерпретаційна функція* – визначає, як батьки сприймають і оцінюють поведінку дитини, її потреби та розвиток.

— *Прогностична функція* – впливає на очікування батьків щодо майбутньої поведінки та успіху дитини [6, 2].

Розуміння та усвідомлення батьками своїх установок є ключовим для формування здорових дитячо-батьківських стосунків та сприяє гармонійному розвитку особистості дитини.

За визначенням Сов'як О., «дитячо-батьківські стосунки» — це система міжособистісних установок, орієнтацій та очікувань, спрямованих як від дитини до дорослого, так і навпаки, що визначаються спільною діяльністю та спілкуванням членів сім'ї. Особливість цих стосунків полягає в їх двосторонньому характері, результатом якого є сформована особистість дитини; вони залежать від батьків, дитини та культурно-історичного контексту взаємин [64, 126].

«Батьківське ставлення», за визначенням Чаплінська Ю., — це реальна спрямованість дорослого, яка описує широкий спектр взаємин, заснованих на свідомій або несвідомій оцінці дитини, що проявляється у способах та формах взаємодії з нею. Це ставлення складається з трьох компонентів: емоційного, когнітивного, та поведінкового [73, 91].

За визначенням Шевчук В.В., Тесленко М.М., «батьківська позиція» — це цілісне утворення, що відображає реальну спрямованість виховної діяльності батьків, яка формується під впливом мотивів виховання.

Основними характеристиками оптимальної батьківської позиції є адекватність, динамічність та прогностичність.

Батьківська поведінка розуміється як взаємодія та спілкування дорослих з дитиною, спрямовані на виконання ними рольових функцій, опосередковані уявленнями про те, якими мають бути батьки, їхнім власним досвідом спілкування з батьками та знанням про свою дитину.

Термін «батьківські установки» охоплює особистісні цінності, сприйняття батьками дитини, уявлення та очікування, пов'язані з її розвитком. Вони включають оцінку можливостей дитини, знання про її когнітивний та соціальний розвиток, роль батьків у її житті, цілі навчання та бажані методи дисциплінування. Установки також можуть служити засобом захисту самооцінки батьків, створюючи стандарти для оцінки їхньої ролі та визначаючи межі батьківської відповідальності [74, 225]. У структурі батьківських установок виділяють три компоненти:

- *когнітивний аспект* – включає уявлення про репродуктивні норми суспільства, розподіл батьківських ролей та ідеальний образ дитини. Охоплює знання про різні способи та форми взаємодії з дитиною, а також про цілі виховання та розвитку.

- *емоційний складник* – проявляється в емоційному фоні реалізації батьківських установок. Включає оцінки та судження щодо різних типів батьківського ставлення, а також емоційне забарвлення поведінкових проявів.

- *поведінковий аспект* – визначає реальну репродуктивну поведінку, взаємини подружжя, батьківське ставлення та позиції. Містить форми та способи підтримки контакту з дитиною, контролю, виховання та розвитку взаємин [74, 225; 6, 3].

Батьківські установки, крім трьох базових компонентів (когнітивного, емоційного та поведінкового), також включають цінності батьків, сприйняття дитини батьками та сприйняття батьками самих себе.

Беляєва А. В., Нагула О.Л. описують існуючи чотири основні теоретичні підходи до дослідження батьківських установок [5, 3]:

1. *Каузальний підхід* – розглядає батьківські установки як каузальні атрибуції, що опосередковують батьківську поведінку.

2. *Інформаційно-процесуальний підхід* – трактує батьківські установки як медіатор, що фільтрує досвід взаємодії з дитиною та визначає батьківські стратегії.

3. *Конструктивістський підхід* – у якому батьківські установки не є медіатором між зовнішніми факторами та батьківськими стратегіями, а виступають відправною точкою взаємодії батьків і дитини.

4. *Транзактний підхід* – наголошує на ролі культури як джерела формування батьківських установок.

Також, батьківські установки поділяються на описові та інструментальні [66, 56]:

— *Описові установки* - містять знання про розвиток дитини та про вплив батьків на її становлення.

— *Інструментальні установки* - відображають уявлення батьків про методи досягнення виховних цілей.

Батьківські установки також поділяються на глобальні установки та установки-праксис [66, 58]:

— *Глобальні установки* - містять декларативні знання про розвиток та виховання дитини, тобто загальні уявлення про закономірності її становлення.

— *Установки-праксис* - включають процедурні знання, які визначають, як саме слід діяти у процесі виховання.

Дослідження показують, що батьківські установки не мають прямого зв’язку з поведінкою батьків. Реалізація загальних уявлень у поведінці опосередковується конкретними ситуаційними установками та контекстом взаємодії. Характер і ступінь впливу батьків на дитину визначається низкою факторів, серед яких особистісні характеристики батьків як суб'єктів взаємодії [54]:

— стать;

— вік;

— темперамент і особливості характеру;

— релігійність;

— національна культурна приналежність;

— соціальний статус;

— професійна діяльність;

— рівень загальної та педагогічної культури.

Оптимальні батьківські установки повинні відповідати трьом головним вимогам [6, 4]:

— *Адекватність* – установки дорослого базуються на реальній та точній оцінці особливостей дитини, а також на вмінні побачити й зрозуміти її індивідуальність.

— *Гнучкість* – проявляється у готовності та здатності змінювати стиль спілкування, способи впливу на дитину відповідно до її вікових та особистісних змін.

— *Прогностичність* – орієнтація на загальний розвиток дитини, з урахуванням її майбутніх потреб і викликів.

У сучасній соціальній психології розроблено різні типології сімейних стосунків, засновані на соціально-психологічних характеристиках сім'ї як малої групи. Вчені пропонують класифікацію сімей за ступенем згуртованості: інтегровані, дезінтегровані та суперінтегровані ; а також за рівнем психологічної та ціннісно-орієнтаційної відповідності між членами родини: гармонійні та дисгармонійні, корпоративні та альтруїстичні, відкриті та закриті, гнучкі та консервативні, авторитарні та демократичні сім'ї [66].

Коновальчук І. М., досліджуючи вплив виховних практик на формування характерологічних особливостей дітей, проаналізувала три типи неправильного виховання [27]:

1. *Емоційне відторгнення* - характеризується неприйняттям індивідуальних особливостей дитини, поєднаним із жорстким контролем та

нав'язуванням єдиного "правильного" типу поведінки.

2. *Гіперсоціалізуючий тип виховання* - проявляється у надмірній тривожності батьків щодо здоров'я дитини, її соціального статусу, успіхів у навчанні та майбутній професійній діяльності.

3. *Егоцентричний тип виховання* - виявляється у надмірній увазі всіх членів сім'ї до дитини, що може призводити до формування у неї завищеної самооцінки та егоцентризму.

Оскільки виховання характеризується насамперед певними аспектами ставлення батьків до дітей, Українські дослідники виділяють кілька ключових аспектів цього ставлення [54]. Янко Н.В., Каськова Л.Ф., Кулай О.О., Андріянова О.Ю, до факторів першого порядку відносять такі аспекти ставлення батьків до дітей [79]:

1. *Компенсація власних переживань через взаємодію з дітьми* - батьки можуть несвідомо використовувати спілкування з дитиною для зняття власної тривоги або напруги. Наприклад, надмірна опіка матері може бути проявом її внутрішніх страхів або почуття самотності.

2. *Проєкція особистих проблем на дитину* - дорослі можуть несвідомо переносити власні невдачі та комплекси на своїх дітей, звинувачуючи їх у власних життєвих труднощах. Це часто супроводжується почуттям провини та сумнівами у правильності виховних дій.

3. *Невідповідність між словами та діями* - батьки можуть демонструвати непослідовність у вихованні, коли їхні слова не відповідають реальним вчинкам, що створює для дитини суперечливі сигнали.

4. *Нездатність стабілізувати кризові ситуації у розвитку дитини* - батьки можуть мати труднощі в підтримці дитини під час її психологічних криз, що може призвести до закріплення у неї невротичних реакцій.

5. *Труднощі у встановленні довірливих та теплих стосунків* - деякі батьки не вміють або не прагнуть до створення близьких емоційних зв'язків зі своїми дітьми, що може впливати на їхній емоційний розвиток.

6. *Брак душевної щедрості та доброти у вихованні* - виховання може бути обтяжене егоцентризмом, раціоналізмом або надмірною заклопотаністю батьків, що обмежує прояви доброти та розуміння щодо дитини.

Фактори другого порядку, розглядали такі науковці як Савенко І.М., Гоменюк В.В. визначаючи основні аспекти неправильного виховання, включають наступні [59; 13]:

1. *Нерозуміння унікальності розвитку дитини* – батьки можуть не враховувати індивідуальні темпи та особливості психологічного розвитку дитини, що призводить до невиправданих очікувань та тиску.

2. *Неприйняття особистісних рис дитини* – відсутність розуміння її характеру, темпераменту та особливостей емоційного реагування, що може спричинити психологічні проблеми та зниження самооцінки.

3. *Невідповідність батьківських очікувань реальним можливостям дитини* – надмірні вимоги або, навпаки, занижені очікування можуть призвести до фрустрації та тривожності у дитини.

4. *Негнучкість батьків у взаємодії* – стереотипні підходи до виховання, неврахування змін у поведінці та розвитку дитини можуть стати бар'єром у формуванні довірливих стосунків.

5. *Нерівномірність виховного впливу* – періодичні зміни у стилі виховання, коли нестача турботи раптово змінюється її надлишком або навпаки, можуть викликати в дитини нестабільність емоційного стану та невпевненість у собі.

6. *Непослідовність у вихованні* – різні підходи до виховання в залежності від ситуації можуть сформувати в дитини невизначеність у власних діях та нерозуміння прийнятних моделей поведінки.

7. *Конфлікти між батьками, що посилюються різними темпераментами* – напружені стосунки між батьками, обумовлені суперечностями у виховних підходах або конфліктними темпераментами, можуть створювати нестабільне емоційне середовище для дитини.

Такі фактори можуть негативно впливати на формування особистості дитини, її самооцінку та міжособистісні відносини, тому усвідомлення їх важливості є ключовим у створенні здорового виховного середовища.

Терещенко М.В., Шевчук В.В., Тесленко М.М. досліджували фактори третього порядку, які впливають на неправильне виховання, включають наступні аспекти [74; 67]:

1. *Афективність* – надмірна емоційна напруга батьків, що проявляється через роздратування, невдоволення, підвищену тривогу та страх. Постійний хаотичний емоційний фон у родині може формувати в дитини почуття нестабільності, невпевненості та емоційного напруження.

2. *Тривожність* – схильність батьків до надмірного занепокоєння з будь-якого приводу. Така поведінка може передаватися дитині, сприяючи формуванню у неї страхів, невпевненості та низького рівня стресостійкості.

3. *Домінантність* – надмірна авторитарність у вихованні, що проявляється у категоричності суджень, наказовому тоні, прагненні повністю контролювати дитину, нав'язуванні їй готових рішень та обмеженні самостійності. Використання репресивних заходів, включаючи фізичні покарання, призводить до порушення довіри між батьками й дитиною та може провокувати розвиток тривожності, агресивності або замкнутості.

4. *Недовіра до можливостей дитини* – батьки можуть занижувати здатність дитини до самостійного розвитку, що призводить до зниження її впевненості у собі та труднощів у прийнятті власних рішень.

5. *Недостатня чуйність* – байдужість до потреб та емоційних переживань дитини, що ускладнює розвиток її емпатії та може формувати емоційну відчуженість у міжособистісних стосунках.

6. *Суперечливість у стосунках з дитиною* – нестабільна поведінка батьків, що відображає їхні внутрішні невротичні особливості. Така суперечливість може створювати у дитини плутанину у розумінні меж дозволеного та прийнятних соціальних норм. Однак зі стабілізацією емоційного стану батьків така поведінка може коригуватися.

Ці фактори можуть суттєво ускладнити формування здорової психоемоційної сфери дитини, а також вплинути на її майбутні стосунки з оточенням.

Батьківство є одним із найважливіших етапів у житті людини, що припадає на період її дорослішання. У багатьох культурах цей процес тісно пов'язаний із поняттям зрілості. Крім того, набуваючи ролі батьків, люди проходять певний етап розвитку власної особистості. Дитячо-батьківські взаємини відіграють визначальну роль у формуванні особистості дитини, а особливе значення у цьому процесі мають батьківські установки щодо виховання.

Солохіна О.С. та Гуляєва Х. А. поняття батьківських установок трактують, як систему або сукупність емоційного ставлення батьків до своєї дитини, сприйняття її та вибір способів взаємодії. Батьківські установки можна розглядати як стереотипні моделі поведінки, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Вони проявляються у практичних діях, висловлюваннях, жестах та вчинках у типових виховних ситуаціях, що стосуються догляду, розвитку та навчання дитини. Саме ці установки визначають характер оцінки батьками своєї дитини та їх ставлення до неї [65, 96].

Подоляк Л. Г. та Юрченко В. І. підкреслюють, що ставлення батьків до дитини включає широкий спектр емоційних контактів, поведінкових моделей та почуттів, якими вони керуються під час взаємодії з дітьми. Важливим аспектом також є їхнє ставлення до сімейної ролі, оскільки діти, спостерігаючи за поведінкою своїх батьків, у майбутньому можуть відтворювати подібні моделі поведінки у власному сімейному житті [55, 20].

Як зазначає Павлюк М.М**.,** це питання набуває особливої актуальності у підлітковому віці, оскільки саме в цей період інтенсивно формується самосвідомість, а батьківське ставлення відіграє вирішальну роль у цьому процесі. Взаємодія батьків із підлітком значною мірою визначається їхніми

установками щодо нього, які відображають особливості їхнього сприйняття, розуміння його потреб, інтересів, емоційних станів і переживань.

Те, як батьки ставляться до підлітка, безпосередньо впливає на його самооцінку, рівень прийняття власної особистості та впевненість у собі. Конструктивна та підтримуюча взаємодія сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку емоційної компетентності та здатності до саморегуляції. Натомість неприйняття чи ігнорування емоційних потреб підлітка може призвести до внутрішнього конфлікту, емоційної нестабільності та труднощів у соціальних взаєминах.

Батьківські установки також впливають на усвідомлення підлітком мотивів власної поведінки, процес формування життєвих цінностей і моральних орієнтирів, а також на спосіб оцінювання себе й оточення. Усе це має значний вплив на подальший розвиток особистості та її соціальну адаптацію [53].

Отже, можемо зробити висновок, що батьківські установки є важливим чинником у формуванні особистості дитини, оскільки вони визначають стиль виховання, впливають на взаємини в сім'ї та формують фундаментальні поведінкові й емоційні стратегії, якими дитина керуватиметься у подальшому житті. Вони виступають як своєрідна система координат, яка допомагає батькам здійснювати виховний процес, однак можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток дитини.

Науковці пропонують різні підходи до вивчення батьківських установок, розглядаючи їх у межах когнітивного, емоційного та поведінкового аспектів. Когнітивний компонент включає уявлення батьків про виховання та розвиток дитини, емоційний – почуття й ставлення до дитини, а поведінковий – конкретні дії та методи виховання. Ці складові взаємодіють між собою, формуючи індивідуальний стиль виховання, що може бути гнучким або ригідним, демократичним або авторитарним.

Батьківські установки, згідно з дослідженнями, виконують дві основні функції: інтерпретаційну, яка визначає сприйняття та оцінку поведінки дитини, її потреб та можливостей, і прогностичну, яка відображає очікування батьків щодо майбутнього розвитку та успішності дитини. Вони можуть змінюватися залежно від соціально-економічного статусу родини, культурних норм, особистого досвіду батьків та їхнього виховного потенціалу.

Типологія батьківських установок дозволяє класифікувати їх за різними критеріями: каузальним, інформаційно-процесуальним, конструктивістським і транзактним підходами. Вони можуть бути описовими (знання про дитину та її розвиток) або інструментальними (уявлення про методи виховання), а також поділятися на глобальні установки (загальні уявлення про розвиток дитини) та установки-праксис (конкретні виховні стратегії).

Неправильні батьківські установки можуть призводити до формування дисфункціональних виховних моделей, серед яких виокремлюють емоційне відторгнення, гіперсоціалізацію та егоцентричний стиль виховання. Вони можуть бути наслідком особистісних проблем батьків, проєкції власних невдач на дитину, непослідовності виховних стратегій, конфліктів між батьками та надмірної тривожності. Усе це негативно позначається на емоційному стані дитини, її самооцінці, соціальних взаємодіях та адаптаційних можливостях.

Таким чином, усвідомлення батьками власних установок та їх впливу на виховання є важливим елементом побудови здорових дитячо-батьківських стосунків. Оптимальні установки повинні відповідати трьом головним вимогам: адекватності (відповідність реальним особливостям дитини), гнучкості (здатність адаптувати методи виховання) та прогностичності (орієнтація на майбутній розвиток дитини). Це дозволяє створити гармонійне виховне середовище, сприятливе для становлення емоційно зрілої, соціально адаптованої та впевненої у собі особистості.

1.4. Взаємозв’язок батьківських установок і розвитку емоційного інтелекту

У сучасному українському суспільстві роль батьків набуває особливої ваги, оскільки саме вони відіграють ключову роль у вихованні майбутнього покоління. Батьківство охоплює не лише забезпечення матеріальних потреб дитини, а й сприяє розвитку її емоційного інтелекту, що є визначальним у здатності розпізнавати, контролювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими [57].

Психологічний клімат у родинному середовищі, рівень психолого-педагогічної обізнаності батьків суттєво впливає на розвиток дитини. Актуальним питанням сучасної психології є вплив дитячо-батьківських стосунків на емоційний розвиток дитини. Саме сімейний досвід відіграє ключову роль у соціалізації дитини та її адаптації до різних суспільних інститутів. Сім’я є основним соціальним середовищем, яке супроводжує дитину з моменту її народження, і саме у родинному колі формуються первинні емоційні реакції, моделі поведінки та цінності.

Рівень емоційного розвитку значною мірою залежить від досвіду, який він набуває в сім'ї, школі та в процесі соціальної взаємодії. На початкових етапах життя, а також частково у підлітковому віці, дитина зберігає тісний емоційний зв’язок із батьками. Поступово вона навчається усвідомлювати та аналізувати власні почуття та емоції, пов’язані із сімейним оточенням [58].

Українські дослідники, зокрема О.Л. Кононко, Н.В. Лавриненко, І.В. Дудник, Трофаїла Н.Д. зазначають, що батьківська любов, турбота та увага є необхідними умовами для повноцінного емоційного розвитку дитини. Вони забезпечують почуття захищеності, сприяють емоційній стабільності, підвищують рівень самооцінки та формують стійкість до стресових ситуацій [70].

Мелоян А.Е. та Новиченко І.С. звертають увагу на те, що батьки відіграють ключову роль у вихованні дітей та формуванні їхнього емоційного розвитку, використовуючи різні механізми впливу. Серед них найважливішими є ідентифікація та наслідування, завдяки яким дитина засвоює соціальні норми поведінки, орієнтуючись на цінності батьків. В процесі наслідування дитина копіює конкретні дії та моделі поведінки дорослих, тоді як ідентифікація передбачає глибше психологічне ототожнення дитини з батьками, що ґрунтується на сильному емоційному зв’язку.

Ще одним важливим чинником впливу на розвиток емоційності дитини є батьківський авторитет. Його рівень визначається частотою та якістю взаємодії з дитиною, обізнаністю батьків щодо її інтересів і потреб, здатністю ефективно вирішувати важливі для дитини питання, а також активністю та прагненням батьків до самовдосконалення [44 76].

На думку багатьох науковців, ключовим аспектом виховання дитини та розвитку її емоційної сфери є формування соціальних емоцій і почуттів. Саме вони відіграють важливу роль у процесі соціалізації особистості, сприяючи встановленню гармонійних відносин із оточуючими людьми та адаптації в суспільстві.

Вплив батьків на формування емоційного інтелекту дітей здійснюється через їхній особистий емоційний приклад. Психологічна стабільність батьків, їхня здатність до конструктивного вираження почуттів та створення сприятливого емоційного клімату формують у дитини навички розуміння власних емоцій і емоцій інших людей.

Завдяки позитивному емоційному зразку, який демонструють батьки, у дітей розвивається емоційна стійкість, що сприяє адаптації до стресових ситуацій. Важливим аспектом батьківського виховання є їхня готовність підтримувати дитину, враховуючи її емоційні потреби. Це допомагає формувати у дітей віру у власну значущість та розвивати здатність до конструктивного вираження почуттів.

Батьківський вплив на емоційний інтелект дітей визначається не лише словами, а й стилем виховання, поведінкою та емоційним середовищем, у якому зростає дитина. Саме цей особистісний контекст відіграє вирішальну роль у формуванні майбутнього покоління.

Аналіз наукових підходів дає змогу виокремити найпоширеніші стилі взаємодії між батьками та дітьми: демократичний, стиль «емоційної дистанції», авторитарний, авторитетний, дитиноцентричний, ліберальний, індиферентний і хаотичний.

Демократичний стиль виховання передбачає сприяння гармонійному розвитку дитини та прагнення до встановлення з нею емоційної близькості, а не лише досягнення дисциплінованості. Для цього стилю характерне поєднання високого рівня контролю з повагою до індивідуальності дитини та її особистісних потреб [72, 122].

На думку дослідниці Т. Кравченко, застосування демократичного стилю у вихованні передбачає реалізацію таких основних напрямів:

— *Інформаційний* – забезпечує сприйняття дитиною соціально значущої інформації, формування її уявлень, переконань і норм, необхідних для ефективної взаємодії в суспільстві.

— *Емоційний* – визначає засвоєння дитиною базових цінностей, таких як добро, любов, чуйність, а також їхніх протилежностей – жорстокості, байдужості, агресії. Саме на цьому рівні формується первинний емоційний досвід і ставлення до соціального світу.

— *Діяльнісний* – відображає вплив батьківського прикладу на формування у дитини життєвих цілей, прагнень, інтересів і цінностей через залучення до спільної діяльності та взаємодію на засадах суб'єкт-суб'єктних відносин [32, 122].

Дослідження Д. Кенделла та Г. Лессера засвідчують, що діти, виховані в демократичних сім’ях, демонструють високий рівень успішності, а також характеризуються такими рисами, як доброзичливість, працелюбність, самостійність, відповідальність, безкорисливість і самокритичність.

Демократичний стиль виховання сприяє активному вербальному спілкуванню між батьками та дітьми, залученню дітей до обговорення сімейних питань, врахуванню їхньої думки, а також формуванню довірливих відносин, де дитина відчуває підтримку та віру з боку батьків у її здібності та самостійність [72, 122].

Стиль взаємин між батьками та дітьми, що отримав назву «емоційна дистанція», передбачає орієнтованість дорослих переважно на власні життєві пріоритети та професійні досягнення. Такі відносини відзначаються фрагментарністю та ситуативністю. Дитина, зростаючи в подібній сімейній атмосфері, нерідко відчуває себе зайвою, що свідчить про недостатню емоційну включеність батьків. Це, своєю чергою, може провокувати конфліктність у стосунках.

Авторитарний стиль виховання базується на домінуванні вимогливості, критики, покарань, що супроводжується відчуженістю між батьками й дітьми. Для цього стилю характерний високий рівень контролю при низькому рівні емоційної підтримки.

Український дослідник М. Кушнерчук, вивчаючи особливості батьківсько-дитячих взаємин, дійшов висновку, що авторитарний стиль виховання ускладнює дитині сприйняття та розуміння вимог батьків, що може призводити до напружених відносин у сім’ї [36].

Щодо виховання дітей, американський лікар і педагог Б. Спок наголошував на важливості чуйності та врахування бажань дитини, однак застерігав від надмірного підкорення її волі. Він зазначав: «Виявляйте чуйність, враховуйте бажання і волю своєї дитини. Але обережно, не дозволяйте дитині перетворювати вас на раба, пам’ятайте, що найголовнішу роль мають відігравати батьки, батьківський авторитет. Я маю на увазі справжній авторитет, а не авторитарність. Йдеться не про покарання дитини, а про вміння навчити її тому, що добре і справедливо. Треба домагатися того, щоб у покаранні як методі виховання просто не було необхідності».

Авторитетний стиль виховання поєднує контроль за поведінкою дитини з відкритістю до обговорення сімейних правил і норм. Відносини у такій сім'ї ґрунтуються на теплій емоційній атмосфері та взаємній повазі. Завдяки цьому діти краще сприймають вимоги батьків, не вважаючи їх несправедливими чи випадковими. Таким чином, дисципліна гармонійно поєднується з підтримкою та доброзичливістю.

За *дитиноцентричного* стилю виховання дитина стає головним сенсом і пріоритетом у житті батьків. Проте надмірне уникання вимогливості через побоювання втратити авторитет може сприяти розвитку у дитини інфантильності, егоцентризму та завищеної впевненості у власній унікальності. Постійна батьківська опіка та великі очікування щодо майбутнього дитини можуть формувати в неї нерішучість, несамостійність і підвищену тривожність.

Ліберальний стиль взаємин між батьками та дітьми характеризується дружнім ставленням до дитини та мінімальним рівнем контролю. Як зазначає Д. Бомрінд, надмірно ліберальні батьки настільки захоплюються демонстрацією «безумовної любові», що фактично відмовляються від виконання своїх безпосередніх виховних функцій, зокрема, встановлення необхідних меж і заборон. Через це діти, виховані в подібних умовах, часто схильні до потурання власним слабкостям, імпульсивності та труднощів у дотриманні соціальних норм поведінки.

Науковці Е. Маккобі та Дж. Мартін зазначають, що *індиферентний стиль* виховання відзначається одночасно низьким рівнем контролю та відсутністю емоційної близькості між батьками й дітьми. Батьки, які дотримуються цього стилю, не встановлюють меж для своїх дітей або через нестачу інтересу до них, або через надмірну зайнятість, що не дозволяє приділяти достатньо уваги вихованню. У тих випадках, коли байдужість батьків поєднується з ворожістю, дитина не отримує емоційної підтримки, що може спричинити прояви деструктивної поведінки, включно з делінквентністю.

Хаотичний стиль взаємин між батьками та дітьми характеризується відсутністю узгоджених підходів до виховання, коли кожен із батьків демонструє протилежні виховні установки. Один із батьків може бути суворим, вимогливим, схильним до контролю та покарань, тоді як інший виявляє м'якість, терпимість і схильність до виконання всіх бажань дитини. Внаслідок цього у сім'ї формується атмосфера постійної суперечливості у виховних підходах, що створює напругу та змушує дитину адаптуватися до нестабільних вимог і правил [72, 122-123].

Отже, дитячо-батьківські взаємини мають унікальний характер, оскільки відзначаються глибокою емоційною значущістю для обох сторін. Взаємодія дитини з батьками безпосередньо впливає на її емоційний розвиток, формуючи основи саморегуляції, емпатії, соціальної взаємодії та емоційної стійкості. Роль, яку дорослі відводять дитині в сім'ї, а також стиль виховання, який вони застосовують, визначають рівень розвитку її емоційного інтелекту.

Проаналізувавши стилі сімейного виховання, ми визначили їх вплив на розвиток емоційного інтелекту дитини:

— Демократичний стиль - сприяє формуванню у дитини високого рівня емоційного інтелекту. Завдяки теплим взаєминам, підтримці та встановленню чітких меж, діти вчаться усвідомлювати та регулювати власні емоції, розуміти почуття інших та будувати здорові соціальні зв'язки. Батьківська увага до емоційних потреб дитини допомагає їй розвивати впевненість у собі, емпатію та здатність до конструктивної взаємодії.

— Стиль "емоційної дистанції" - негативно впливає на розвиток емоційного інтелекту, оскільки дитина не отримує необхідної емоційної підтримки. Через ситуативність та епізодичність взаємин вона може відчувати емоційну ізоляцію, що ускладнює розуміння та вираження власних почуттів, знижує рівень емпатії та здатність до соціальної адаптації.

— авторитарний стиль - перешкоджає розвитку емоційної саморегуляції, оскільки в таких умовах дитина засвоює модель придушення

власних емоцій через страх покарання. Вона може мати труднощі з розпізнаванням та вираженням почуттів, що надалі впливає на її стосунки з оточенням. Низька емоційна чуйність батьків обмежує розвиток емпатії та гнучкості в комунікації.

— Авторитетний стиль - є сприятливим для розвитку емоційного інтелекту, оскільки забезпечує баланс між контролем і підтримкою. Взаємодія в сім'ї відбувається в теплій, доброзичливій атмосфері, де батьки враховують почуття дитини, одночасно допомагаючи їй опановувати ефективні стратегії емоційної регуляції.

— Дитиноцентричний стиль - може мати двоїстий вплив: з одного боку, діти отримують емоційну підтримку, що сприяє розвитку їхньої здатності розпізнавати власні почуття та почуття інших, з іншого боку, надмірне потурання може призводити до зниження самоконтролю, імпульсивності та труднощів у взаємодії з соціальним оточенням.

— Ліберальний стиль - створює ризики для розвитку емоційного інтелекту, оскільки відсутність чітких меж може сприяти емоційній нестабільності. Діти, виховані в умовах надмірної вседозволеності, часто мають труднощі з контролем власних емоцій та не завжди вміють адекватно сприймати почуття інших.

— Індиферентний стиль - формує низький рівень емоційного інтелекту, оскільки батьки не забезпечують необхідного емоційного контакту. Через брак уваги до емоційних потреб дитини у неї може розвинутися емоційна холодність, низька емпатія, а також труднощі у встановленні міжособистісних зв'язків.

— Хаотичний стиль - створює плутанину у формуванні емоційного інтелекту, оскільки дитина змушена адаптуватися до суперечливих вимог батьків. Це може призвести до підвищеної тривожності, нестійкості емоційного фону та проблем у соціальній взаємодії.

Отже, можемо сказати, що стиль сімейного виховання є одним із ключових факторів розвитку емоційного інтелекту дитини.

Різні підходи до виховання та взаємодії з дитиною формують у неї специфічні риси характеру, соціальні навички та рівень емоційного інтелекту. Найбільш комплексними є типології, що мають системний характер. Так, згідно з класифікацією Е. Г. Ейдеміллера, можна виділити шість основних типів батьківського ставлення [53, 5-6]:

— *Гіпопротекція* – недостатня опіка й контроль з боку батьків, що може призводити до емоційної нестабільності, труднощів у формуванні довіри до оточення та низького рівня саморегуляції у дитини. Відсутність уваги до її емоційних потреб ускладнює розвиток емпатії та навичок соціальної взаємодії.

— *Домінуюча гіперпротекція* – надмірне піклування в поєднанні з постійним контролем і заборонами. Такий стиль виховання заважає розвитку емоційної автономності, знижує рівень впевненості в собі та формує схильність до тривожності. Дитина, що зростає в подібних умовах, часто має труднощі з прийняттям самостійних рішень.

— *Потураюча гіперпротекція* – виховання за принципом «дитина – центр сім'ї». Надмірне потурання бажанням дитини та відсутність обмежень можуть перешкоджати розвитку самоконтролю, адекватного ставлення до власних потреб та можливостей, а також емпатії до інших людей.

— *Емоційне нехтування (відторгнення)* – ігнорування емоційних і фізичних потреб дитини. У таких умовах дитина може вирости емоційно закритою, схильною до труднощів у встановленні довірливих стосунків, а також із низьким рівнем самоприйняття.

— *Підвищена моральна відповідальність* – вимоги, що не відповідають віковим та психофізіологічним можливостям дитини. Покладання надмірної відповідальності за благополуччя сім'ї формує високий рівень тривожності, почуття провини та труднощі у визначенні власних потреб. Це може ускладнювати розвиток здорової самооцінки та навичок емоційної регуляції.

— *Жорстоке ставлення* – фізичні покарання, емоційне відторгнення та задоволення базових потреб лише як засіб контролю над дитиною. Такий стиль виховання може призвести до порушень емоційної регуляції, високого рівня агресії або, навпаки, соціальної замкненості.

Крім того, до цієї класифікації можна додати типи сімейного виховання [54, 70]:

— *Виховання в культі хвороби* – батьки, зосереджені на хворобі дитини, формують у неї завищене почуття власної унікальності та егоцентризму. Це може ускладнювати розвиток емоційної зрілості, адже дитина звикає до постійної опіки та залежності від інших.

— *Суперечливе виховання* – поєднання несумісних виховних підходів, що спричиняє невизначеність у сприйнятті дитиною власної особистості та формування нестійкої самооцінки. Дитина, яка стикається з постійними суперечностями у вимогах батьків, може розвинути емоційну нестабільність, підвищену тривожність і труднощі у вибудовуванні соціальних зв’язків.

Проаналізувавши типи батьківського ставлення та типи сімейного виховання, можемо сказати, що батьківське ставлення безпосередньо впливає на розвиток емоційного інтелекту дитини, визначаючи її здатність до саморегуляції, соціальної взаємодії та розуміння власних і чужих емоцій. Гіперпротекція, емоційне нехтування та жорстке ставлення можуть створити умови для розвитку тривожності, емоційної нестабільності або низького рівня емпатії. В свою чергу, усвідомлене й гармонійне батьківське виховання є запорукою здорового розвитку емоційного інтелекту дитини.

О.Б. Насонова [47] досліджувала дитячо-батьківські взаємини крізь призму способів спілкування та емоційного зв’язку між батьками й дітьми. Її аналіз дозволив виокремити чотири типи сімей, що відрізняються характером емоційного наповнення взаємин.

- *Гіперопікаюче батьківське ставлення* – сім’ї, де переважають виключно позитивні емоційні зв’язки, а негативні емоції повністю відсутні.

Такий тип стосунків створює у дитини відчуття захищеності, але водночас може перешкоджати розвитку емоційної саморегуляції та здатності до самостійного подолання труднощів. У дітей, вихованих у таких умовах, нерідко формується залежність від батьківської підтримки, що може ускладнити соціальну адаптацію.

- *Розумна любов* – взаємини, в яких переважають позитивні емоції, а негативні виникають лише як ситуативна реакція на дисциплінарні вимоги батьків. При цьому такі емоції не зачіпають особистісного сприйняття дитини та її соціальних потреб. Цей тип виховання сприяє формуванню здорового емоційного інтелекту, адже дитина вчиться розуміти власні почуття, адекватно реагувати на обмеження та розвивати навички самоконтролю.
- *Амбівалентне батьківське ставлення* – взаємини, у яких позитивні та негативні емоції проявляються в рівній мірі. Така суперечливість у ставленні батьків може викликати у дитини нестабільну самооцінку, труднощі у розпізнаванні та регуляції власних емоцій, а також спричиняти невпевненість у собі та підвищену тривожність.
- *Нехтування* – сім'ї, в яких домінують негативні емоційні зв'язки між батьками та дітьми. Такий стиль взаємодії значно ускладнює розвиток емоційного інтелекту, оскільки діти позбавлені необхідної підтримки для розпізнавання, розуміння та регуляції власних почуттів. Нехтування емоційними потребами дитини може призводити до труднощів у соціальній адаптації, формування низької самооцінки та дефіциту емпатії [47].

Характер емоційних зв'язків між батьками та дітьми безпосередньо впливає на рівень розвитку емоційного інтелекту дитини. Збалансоване батьківське ставлення, що базується на любові, підтримці та адекватному дисциплінуванні (розумна любов), є найбільш сприятливим для формування емоційної компетентності. Натомість, амбівалентне ставлення, гіперопіка чи нехтування, можуть створювати труднощі в усвідомленні власних почуттів, розвитку самоконтролю та побудові здорових міжособистісних стосунків.

Отже, з проаналізованих нами підходів як українських так і закордонних науковців, стилів та типів сімейного виховання, ми можемо зробити висновок, що виховання дитини є ключовим чинником у формуванні її емоційного інтелекту. Батьки не лише забезпечують фізичний догляд, а й створюють сприятливе середовище для розвитку емоційної грамотності. Їхнє ставлення, рівень підтримки та стиль виховання відіграють вирішальну роль у становленні особистості дитини.

Батьки сприяють розвитку емоційного інтелекту через спілкування, власний приклад та встановлення чітких правил. Вони повинні допомагати дитині в розпізнаванні, вираженні та регуляції емоцій, що є основою здорових міжособистісних відносин. Емоційна підтримка сприяє формуванню довіри, впевненості в собі та здатності до ефективної комунікації.

Створення сприятливого емоційного середовища в сім'ї є одним із головних завдань батьків. Кожна дитина має унікальні емоційні потреби, які важливо враховувати у процесі виховання. Навчання емоційній грамотності допомагає дитині краще розуміти власні почуття, вирішувати конфлікти та будувати міцні соціальні зв'язки. Важливо також підтримувати дитину у стресових ситуаціях, проявляючи розуміння та співчуття.

Розвиток емоційного інтелекту залежить і від типу батьківського ставлення. Надмірна гіперопіка може обмежити самостійність дитини, тоді як байдужість або нехтування її емоціями можуть спричинити низьку самооцінку та проблеми з комунікацією. Найбільш сприятливим для розвитку емоційного інтелекту є демократичний стиль виховання, що поєднує підтримку з чіткими межами та відповідальністю.

Емоційний зв'язок між батьками та дитиною формує основу для її майбутніх соціальних взаємодій. Завдяки підтримці батьків дитина розвиває навички саморегуляції, емпатії та впевненості у власних можливостях. Отже, усвідомлене виховання з акцентом на емоційну грамотність сприяє гармонійному розвитку особистості та її успішній адаптації в суспільстві.

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

2.1. Методи, методика і процедура дослідження

Провівши аналіз вікових особливостей розвитку емоційного інтелекту підлітків та теоретично визначивши взаємозв'язок батьківських установок і розвитку емоційного інтелекту, вважаємо доцільним провести емпіричне дослідження впливу батьківських установок (які формуються залежно від стилю виховання) на розвиток емоційного інтелекту підлітків. За результатами емпіричного дослідження планується визначити доцільність розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації процесу сімейного виховання та розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Вибірка нашого дослідження включає 50 підлітків віком 12-16 років, які навчаються у загальноосвітніх навчальних закладах м. Запоріжжя (Запорізький технічний ліцей, Запорізький ліцей №71). Дослідження проводилось у період з вересня по жовтень 2024 року.

Дослідження здійснювалося відповідно до принципів добровільної участі, з дотриманням етичних норм та отриманням інформованої згоди респондентів та їх батьків.

Підбір методичного матеріалу для емпіричного дослідження здійснювався з урахуванням розробок вітчизняних та зарубіжних психологів.

З розглянутих психологічних методів вивчення, нами було обрано методики, які можна було б використати в дослідженні, а саме: методика «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості», опитувальник «Опитувальник «ЕмІн»».

Розглянемо кожну методику більш детально.

1. Методика «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості» (адаптована Н. Я. Сафіною) [61]. Ця методика призначена для оцінки стилів виховання, які застосовують батьки щодо своїх дітей. Вона допомагає визначити, як різні батьківські установки впливають на формування особистісних рис та поведінкових особливостей дитини. Методика містить п’ять кілька шкал, кожна з яких відображає певний аспект батьківського ставлення:

1. Авторитарність**:** оцінює рівень контролю та жорсткості у вихованні.

2. Демократичність**:** відображає ступінь залученості дитини до прийняття рішень у сім'ї.

3. Гіперопіка**:** вимірює надмірну турботу та обмеження самостійності дитини.

4. Індиферентність**:** показує рівень байдужості та емоційної дистанції батьків.

5. Потуральність**:** оцінює схильність батьків до надмірної поблажливості та відсутності контролю.

Підрахунок результатів: респонденти відповідають на серію тверджень, використовуючи шкалу оцінки (наприклад, від "повністю не згоден" до "повністю згоден"). Кожна відповідь має відповідний бал. Сума балів за кожною шкалою визначає вираженість певного стилю виховання.

Діапазон балів: кожна шкала має свій діапазон балів, який дозволяє класифікувати стиль виховання від низького до високого рівня вираженості. Точні діапазони балів та інтерпретація результатів детально описані в методичних рекомендаціях до методики.

Діапазон балів:

— 0-7 балів: низький рівень вираженості характеристики.

— 8-14 балів: середній рівень вираженості.

— 15-20 балів: високий рівень вираженості.

Ці інтервали дозволяють оцінити, наскільки сильно виражені ті чи інші батьківські установки, що впливають на розвиток особистості дитини.

2. Опитувальник «ЕмІн» (адаптація українською мовою була здійснена О. Верітовою у 2019 році) [1]. Цей опитувальник діагностує емоційний інтелект, розглядаючи його як здатність розуміти та управляти як власними емоціями, так і емоціями інших. Методика складається з 46 тверджень, які об'єднуються в п'ять субшкал, що, в свою чергу, формують чотири загальні шкали:

1. Розуміння емоцій інших людей (МР): здатність розпізнавати та розуміти емоційні стани оточуючих на основі їхніх зовнішніх проявів або інтуїтивно.

2. Управління емоціями інших людей (МУ): здатність впливати на емоційні стани інших, знижувати інтенсивність небажаних емоцій або викликати бажані.

3. Розуміння власних емоцій (ВР): здатність усвідомлювати, розпізнавати та ідентифікувати власні емоції, розуміти їхні причини та наслідки.

4. Управління власними емоціями (ВУ): здатність контролювати та регулювати свої емоційні стани, довільно викликати або приглушувати певні емоції.

5. Контроль експресії (ВЕ): здатність контролювати зовнішні прояви емоцій, такі як міміка, жести та інтонація голосу.

Варіант відповіді	**У прямих значеннях**	**У зворотних значеннях**
Зовсім не згоден	0 балів	3 бала
Швидше не згоден	1 бал	2 бала
Швидше згоден	2 бала	1 бал
Повністю згоден	3 бала	0 балів

Підрахунок результатів: для кожної шкали підраховується сума балів відповідно до ключа, де враховується позитивна або негативна спрямованість твердження. Після цього обчислюються інтегральні показники:

— Міжособистісний емоційний інтелект (MEI): сума балів за шкалами МР та МУ.

— Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI): сума балів за шкалами ВР, ВУ та ВЕ.

— Розуміння емоцій (РЕ): сума балів за шкалами МР та ВР.

— Управління емоціями (УЕ): сума балів за шкалами МУ, ВУ та ВЕ.

— Загальний емоційний інтелект (ЗЕІ): сума всіх п'яти шкал.

Діапазон балів: кожна шкала має свій діапазон балів, який залежить від кількості тверджень у ній та максимальної оцінки за кожне твердження. Загальний емоційний інтелект (ЗЕІ) може мати максимальне значення, що дорівнює сумі максимальних балів усіх п'яти шкал.

Розкривши методи, методики і процедуру дослідження можемо переходити до результатів дослідження та їх інтерпретації.

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

За результатами першої методики «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості» (адаптована Н. Я. Сафіною) нами було визначено стиль виховання, які застосовують батьки щодо своїх дітей, дані по кожному респонденту представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

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

№ респондента	Авторитарність	Демократичність	Гіперопіка	Індиферентність	Потуральність
	11	12	7	16	8
2	12	8	6	10	16
3	8	10	20	6	8
4	12	11	13	12	19

Продовження таблиці 2.1

5	6	9	12	13	19
6	10	14	17	8	6
7	17	9	10	7	8
8	9	18	7	6	10
9	8	11	10	7	18
10	6	8	7	16	10
11	10	12	18	7	8
12	9	16	7	6	10
13	8	10	12	6	18
14	16	9	10	7	6
15	6	8	10	17	7
16	9	11	10	7	19
17	7	9	16	6	10
18	9	15	7	6	10
19	8	10	12	7	18
20	17	8	9	6	7
21	7	8	10	18	6
22	9	12	18	7	6
23	10	15	7	6	10
24	8	10	12	6	18
25	16	9	10	7	6
26	6	8	10	17	7
27	9	11	10	7	19
28	7	9	16	6	10
29	9	15	7	6	10
30	8	10	12	7	18
31	17	8	9	6	7
32	6	8	10	17	7
33	9	11	10	7	19
34	12	10	18	6	8
35	10	14	6	8	19
36	17	8	12	6	10
37	6	15	9	7	8
38	8	9	12	17	6
39	9	10	19	6	8
40	12	14	7	8	17
41	18	8	6	10	9
42	7	16	8	6	10
43	6	10	12	17	8
44	14	12	9	5	13
45	10	11	18	7	8
46	9	15	7	6	10
47	8	10	12	6	18
48	16	9	10	7	6
49	6	8	10	17	7
50	9	11	10	7	19

За результатами таблиці визначимо 2.1., визначимо домінуючий стиль батьківського виховання по кожному респонденту, дані представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Домінуючий стиль виховання по кожному респонденту за методикою «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості»

№ респондента	Домінуючий стиль виховання	№ респондента	Домінуючий стиль виховання
1	Індиферентність	26	Індиферентність
2	Потуральність	27	Потуральність
3	Гіперопіка	28	Гіперопіка
4	Потуральність	29	Демократичність
5	Потуральність	30	Потуральність
6	Гіперопіка	31	Авторитарність
7	Авторитарність	32	Індиферентність
8	Демократичність	33	Потуральність
9	Потуральність	34	Гіперопіка
10	Індиферентність	35	Потуральність
11	Гіперопіка	36	Авторитарність
12	Демократичність	37	Демократичність
13	Потуральність	38	Індиферентність
14	Авторитарність	39	Гіперопіка
15	Індиферентність	40	Потуральність
16	Потуральність	41	Авторитарність
17	Гіперопіка	42	Демократичність
18	Демократичність	43	Індиферентність
19	Потуральність	44	Авторитарність
20	Авторитарність	45	Гіперопіка
21	Індиферентність	46	Демократичність
22	Гіперопіка	47	Потуральність
23	Демократичність	48	Авторитарність
24	Потуральність	49	Індиферентність
25	Авторитарність	50	Потуральність

Отже, узагальнюючі данні, можемо зробити % співвідношення по кожному стилю батьківського виховання, представленого на рис. 2.1.

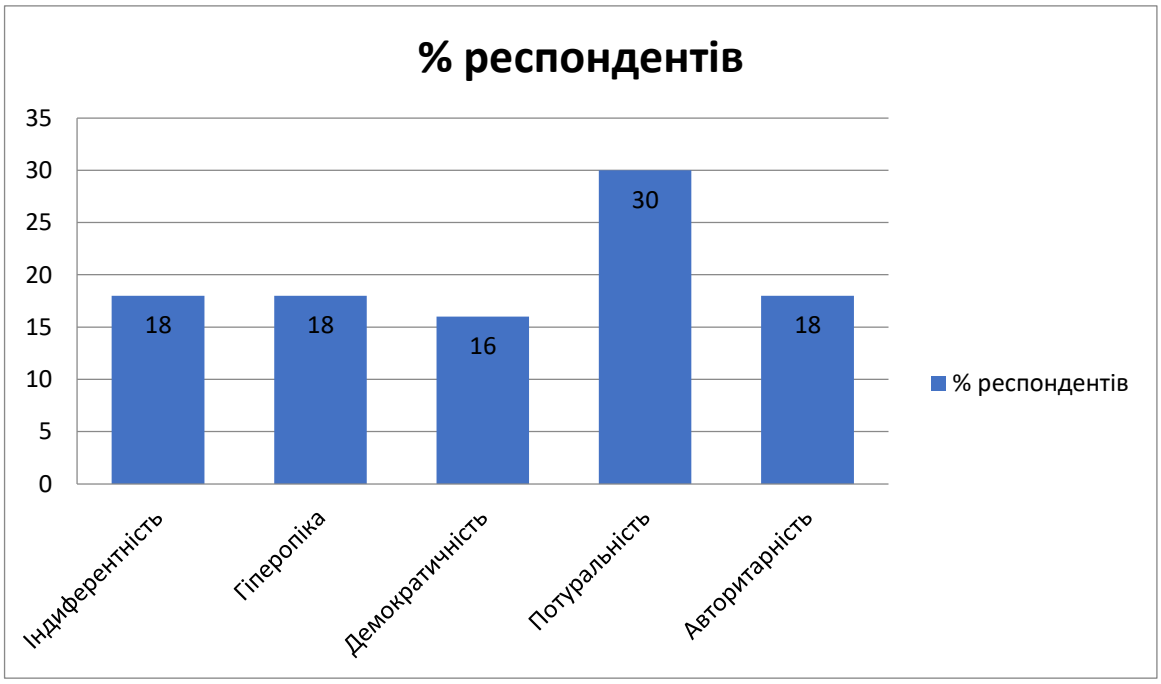


Рис. 2.1. Процентне співвідношення стилів виховання за методикою «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості»

Отримані дані свідчать про те, що найбільш поширеним стилем виховання серед респондентів є **потуральність (30%)**, що вказує на схильність батьків до поблажливого виховання та слабкого контролю. Водночас **авторитарний, гіперопікуючий та індиферентний стилі (по 18%)** демонструють значну варіативність підходів до виховання, від надмірного контролю до емоційної байдужості. **Демократичний стиль (16%)** хоч і менш поширений, все ж є важливим фактором гармонійного розвитку особистості підлітків.

За результатами другої методики «ЕмІн» ми продіагностували рівень емоційного інтелекту, розглядаючи його як здатність розуміти та управляти як власними емоціями, так і емоціями інших.

Таблиця 2.3

Рівень емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн»

№ респондента	Розуміння емоцій інших людей (МР)	Управління емоціями інших людей (МУ)	Розуміння власних емоцій (ВР)	Управління власними емоціями (ВУ)	Контроль експресії (ВЕ)	ЗЕІ
1	16	24	16	16	25	97
2	29	12	18	10	25	94
3	24	23	17	10	10	84
4	20	26	21	29	18	114
5	17	13	11	22	15	78
6	18	14	22	19	14	87
7	23	15	26	10	18	92
8	28	11	20	14	19	92
9	12	17	19	21	16	85
10	21	22	13	12	20	88
11	15	20	18	26	11	90
12	24	15	23	10	14	86
13	27	22	11	12	25	97
14	14	29	21	13	18	95
15	22	10	25	14	19	90
16	26	12	15	22	11	86
17	18	24	17	19	20	98
18	13	26	23	11	14	87
19	30	15	20	10	18	93
20	25	11	12	27	16	91
21	19	14	28	13	22	96
22	21	12	14	26	19	92
23	16	28	15	18	24	101
24	14	21	23	12	17	87
25	20	18	11	24	15	88
26	19	20	14	22	16	91
27	28	14	21	17	19	99
28	15	13	27	18	20	93
29	29	22	11	26	14	102
30	20	24	19	13	25	101
31	17	29	12	20	14	92
32	30	10	16	22	18	96
33	12	27	18	19	15	91
34	23	20	14	16	28	101
35	18	26	21	17	19	101
36	29	15	11	24	14	93
37	22	19	27	14	18	100
38	26	12	20	15	24	97
39	19	21	25	17	12	94
40	14	18	28	16	20	96
41	27	14	22	15	17	95
42	23	19	21	18	20	101
43	29	15	19	16	22	101

Продовження таблиці 2.3

44	21	17	23	19	15	95
45	25	14	18	20	21	98
46	16	24	26	10	19	95
47	28	18	22	15	17	100
48	22	20	24	19	16	101
49	30	15	17	21	18	101
50	19	22	25	17	14	97

За результатами таблиці визначимо 2.3., визначимо Рівень ЗЕІ по кожному респонденту, дані представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

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

№ респондента	**Рівень ЗЕІ**	**№ респондента**	**Рівень ЗЕІ**
1	Середній рівень	26	Середній рівень
2	Середній рівень	27	Високий рівень
3	Середній рівень	28	Середній рівень
4	Середній рівень	29	Високий рівень
5	Середній рівень	30	Високий рівень
6	Середній рівень	31	Середній рівень
7	Середній рівень	32	Середній рівень
8	Середній рівень	33	Середній рівень
9	Середній рівень	34	Високий рівень
10	Середній рівень	35	Високий рівень
11	Середній рівень	36	Середній рівень
12	Середній рівень	37	Високий рівень
13	Середній рівень	38	Середній рівень
14	Середній рівень	39	Середній рівень
15	Середній рівень	40	Середній рівень
16	Середній рівень	41	Середній рівень
17	Середній рівень	42	Високий рівень
18	Середній рівень	43	Високий рівень
19	Середній рівень	44	Середній рівень
20	Середній рівень	45	Середній рівень
21	Середній рівень	46	Середній рівень
22	Середній рівень	47	Високий рівень
23	Високий рівень	48	Високий рівень
24	Середній рівень	49	Високий рівень
25	Середній рівень	50	Середній рівень

Отже, узагальнюючі данні, можемо зробити % співвідношення загального рівня емоційного інтелекта в групі респондентів, представленого на рис. 2.2.

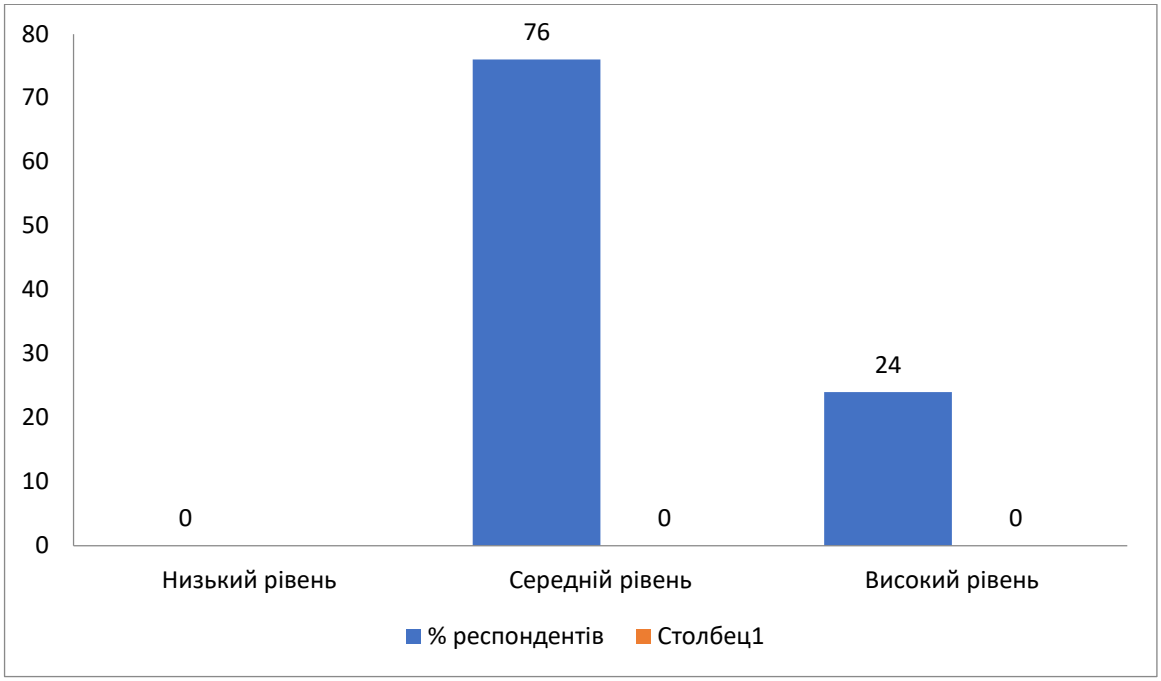


Рис. 2.2. Процентне співвідношення загального рівня емоційного інтелекта в групі респондентів за методикою «ЕмІн»

Отже дослідження за методикою «ЕмІн» показало, що **високий рівень емоційного інтелекту** спостерігається у **24% опитаних (12 респондентів)**, що свідчить про їхню здатність ефективно розуміти, контролювати та регулювати власні емоції, а також емоційні стани інших людей.

Середній рівень емоційного інтелекту характерний для **76% опитаних (38 респондентів)**, що вказує на відносно розвинені емоційні навички, проте вони можуть потребувати додаткового розвитку в контексті управління власними емоціями та міжособистісних взаємодій.

Такі результати можуть бути пов’язані з особливостями виховання, рівнем соціалізації та впливом сімейного середовища на формування емоційного інтелекту підлітків. Враховуючи отримані дані з обох методик, можна припустити, що стиль виховання відіграє важливу роль у розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, переважання потурального стилю виховання

(30%) може сприяти недостатньому рівню контролю емоцій, тоді як демократичний стиль (16%) ймовірно забезпечує оптимальний баланс між емоційною регуляцією та соціальною адаптацією.

Для перевірки цієї гіпотези нами було проведено кореляційний аналіз за результатами двох методик, що дозволяє оцінити взаємозв'язок між стилями виховання батьків і рівнем емоційного інтелекту підлітків.

Кореляційний аналіз для перевірки гіпотези нами було проведено кореляційний аналіз за Спірменом між стилями виховання та рівнем емоційного інтелекту, використовуючи програму Python (бібліотеки pandas та scipy.stats).

Кореляційний аналіз показав, що зв'язок між стилем виховання та рівнем емоційного інтелекту є **слабким і статистично незначущим** ($r = 0.083$, $p = 0.566$). Це означає, що прямий вплив стилю виховання на рівень емоційного інтелекту у вибірці респондентів є незначним.

Проте окремі тенденції все ж були нами виявлені:

— Демократичний стиль виховання створює умови для розвитку емоційної обізнаності, навичок саморегуляції та емпатії, що є ключовими складовими емоційного інтелекту.

— Авторитарний та гіперопікуючий стиль не продемонстрували чіткої тенденції щодо зниження або підвищення рівня ЗЕІ.

— Індиферентний та потуральний стиль виховання не мали вираженого зв'язку з рівнем емоційного інтелекту.

Отримані результати можна пояснити наступним чином:

— Емоційний інтелект формується не лише під впливом сім'ї, а й соціального середовища, особистісних рис підлітка та його життєвого досвіду.

— Вплив авторитарного, потурального чи індиферентного стилю виховання на рівень ЗЕІ може проявлятися лише в поєднанні з іншими факторами, такими як шкільне середовище, доступ до соціально-емоційного навчання тощо.

З огляду на результати нашого емпіричного дослідження є доцільною розробка практичних рекомендацій щодо оптимізації процесу сімейного виховання та розвитку емоційного інтелекту підлітків**.**

2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації процесу сімейного виховання й розвитку емоційного інтелекту підлітків

Сімейне виховання відіграє ключову роль у формуванні особистості підлітка, впливаючи на його емоційний інтелект, соціальні навички та адаптацію до дорослого життя. За результатами дослідження встановлено, що значна частина батьків дотримується потурального стилю виховання, що супроводжується низьким рівнем контролю та вимогливості. Водночас демократичний стиль, який сприяє гармонійному розвитку особистості, залишається менш поширеним. Крім того, більшість підлітків мають середній рівень емоційного інтелекту, що вказує на необхідність додаткової роботи з їхнім емоційним розвитком.

У зв’язку з цим розроблено практичні рекомендації, спрямовані на корекцію стилів виховання та розвиток емоційного інтелекту підлітків у сімейному середовищі.

1. Оптимізація стилю сімейного виховання

1.1. Формування усвідомленого батьківства

— Підвищення рівня знань батьків щодо особливостей вікового розвитку підлітків через тренінги, лекції та консультації.

— Формування відповідального підходу до виховання через усвідомлення наслідків потурального, авторитарного, гіперопікуючого та індиферентного стилів виховання.

— Впровадження програм сімейного консультування для надання практичної допомоги батькам у виборі ефективної виховної стратегії.

1.2. Підтримка демократичного стилю виховання

— Стимулювання відкритого діалогу між батьками і підлітками, заснованого на довірі, взаємоповазі та врахуванні думки дитини.

— Встановлення чітких, але гнучких правил та кордонів, які сприяють формуванню відповідальності та самостійності.

— Залучення підлітків до прийняття сімейних рішень, що допоможе їм відчувати свою значущість і розвивати навички соціальної взаємодії.

1.3. Запобігання негативним проявам інших стилів виховання

— Для батьків, схильних до потурального стилю: формування вміння встановлювати межі та вимагати виконання певних обов’язків від підлітка.

— Для батьків з авторитарними тенденціями: розвиток навичок активного слухання, емпатії та гнучкості у виховному процесі.

— Для гіперопікуючих батьків: поступове надання підлітку більшої свободи та автономії у прийнятті рішень.

— Для індиферентних батьків: усвідомлення потреби в емоційній підтримці підлітка, покращення комунікації та залучення до спільного проведення часу.

2. Розвиток емоційного інтелекту підлітків у сім’ї

2.1. Створення емоційно підтримувального середовища

— Практика відкритого вираження почуттів у родині та заохочення підлітка до розповіді про свої переживання.

— Розвиток навичок активного слухання у батьків, що сприятиме більш ефективному спілкуванню з дітьми.

— Використання методів позитивного підкріплення для розвитку впевненості підлітка у власних силах.

2.2. Формування навичок емоційної саморегуляції

— Навчання підлітків технікам керування емоціями (глибоке дихання, рефлексія, ведення щоденника емоцій).

— Підтримка здорового способу життя (фізична активність, якісний сон, збалансоване харчування), що сприяє кращій емоційній стабільності.

— Стимулювання занять творчістю, які допомагають у вираженні емоцій (малювання, музика, письмо).

2.3. Розвиток соціальної чутливості та емпатії

— Проведення сімейних ігор, дискусій та вправ, спрямованих на розвиток емоційної чутливості (наприклад, розбір емоційних ситуацій з фільмів або книг).

— Впровадження практики обговорення ситуацій з точки зору інших людей, що сприятиме розвитку емпатії.

— Заохочення до волонтерської діяльності або соціальних ініціатив, які допоможуть підліткам краще розуміти почуття інших.

2.4. Покращення навичок конструктивного спілкування

— Навчання підлітків висловлювати свої емоції та переживання в ненасильницькій формі (метод «Я-повідомлень»).

— Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів у сім’ї та поза її межами.

— Моделювання ситуацій у родині, які допоможуть підліткам навчитися знаходити компроміси та аргументовано відстоювати власну думку.

3. Підвищення психологічної грамотності батьків

— Організація просвітницьких лекцій та тренінгів з питань емоційного інтелекту та ефективного сімейного виховання.

— Надання батькам рекомендаційних матеріалів (книги, статті, відеолекції) про виховання та емоційний розвиток підлітків.

— Створення груп підтримки для батьків, де вони можуть ділитися досвідом і отримувати поради щодо виховання.

Вважаємо, що оптимізація сімейного виховання та розвиток емоційного інтелекту підлітків є важливими завданнями, які можуть значно покращити психологічне благополуччя дітей та їхню соціальну адаптацію.

Запропоновані рекомендації спрямовані на формування усвідомленого батьківства, корекцію неефективних виховних стратегій, створення емоційно підтримувального середовища та розвиток ключових навичок емоційного інтелекту у підлітків. Їхнє впровадження сприятиме гармонізації сімейних стосунків, зниженню рівня конфліктності та підвищенню рівня емоційної зрілості підлітків.

ВИСНОВКИ

1. Емоційний інтелект (EI) – це здатність людини розпізнавати, розуміти, виражати, контролювати та використовувати власні емоції та емоції інших людей для ефективної взаємодії та прийняття рішень. Структура емоційного інтелекту включає такі ключові компоненти: самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички.

Емоційний інтелект є комплексним конструктом, який поєднує здатність усвідомлювати, виражати, розуміти, використовувати та регулювати власні та чужі емоції. Він відіграє ключову роль у міжособистісній взаємодії, сприяє особистісному розвитку та психологічному благополуччю.

2. Підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством і дорослістю, що супроводжується значними змінами в емоційній та інтелектуальній сферах особистості. Цей період характеризується нерівномірним та інтенсивним фізичним розвитком, формуванням нових особистісних якостей, а також підвищенням рівня самосвідомості. Підліток починає відчувати потребу в самоствердженні, рівноправному спілкуванні з ровесниками та встановленні довірливих відносин із дорослими. Крім того, активний статевий розвиток зумовлює виникнення нових переживань, інтересів і статевого потягу, що впливає на соціальну поведінку та емоційний стан підлітка. Емоційний інтелект (EI) підлітків характеризується активним розвитком і трансформацією під впливом біологічних, соціальних та когнітивних змін. Таким чином, підлітковий період є важливим етапом у формуванні емоційного інтелекту, оскільки саме в цей час розвивається здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також співпереживати іншим. Незважаючи на емоційну нестабільність та імпульсивність, підлітки поступово навчаються ефективно управляти своїм емоційним станом. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальне

середовище, підтримка родини, спілкування з однолітками та цілеспрямоване навчання навичок емоційної саморегуляції. Розвиток емоційного інтелекту в цьому віці сприяє особистісному зростанню, психологічному благополуччю та успішній адаптації у дорослому житті.

3. Дослідження феномену батьківства є предметом численних наукових праць. Під час аналізу психологічної та педагогічної літератури було встановлено, що хоча сучасні вчені детально розглядають питання батьківства та його ключові аспекти, тема батьківських установок залишається недостатньо висвітленою. Окрім цього, помітною є тенденція до ототожнення та змішування таких понять, як «батьківські очікування», «стилі виховання», «батьківське ставлення» та «батьківська поведінка». Як було визначено нами, «батьківські установки» — це сукупність переконань, ставлень та очікувань батьків щодо своєї ролі та взаємодії з дитиною. Вони формуються під впливом особистого досвіду, культурних норм та соціального оточення і значною мірою визначають стиль виховання та розвиток особистості дитини.

4. Проаналізувавши батьківські установки та їх вплив на особистість дитини, ми визначили, що дитячо-батьківські взаємини мають унікальний характер, оскільки відзначаються глибокою емоційною значущістю для обох сторін. Взаємодія дитини з батьками безпосередньо впливає на її емоційний розвиток, формуючи основи саморегуляції, емпатії, соціальної взаємодії та емоційної стійкості. Роль, яку дорослі відводять дитині в сім'ї, а також стиль виховання, який вони застосовують, визначають рівень розвитку її емоційного інтелекту. Можемо сказати, що стиль сімейного виховання є одним із ключових факторів розвитку емоційного інтелекту дитини. Батьківські установки формуються залежно від стилю виховання і можуть мати різний вплив:

- демократичний стиль - сприяє самостійності, впевненості та високому рівню емоційного інтелекту;

- авторитарний стиль - формує дисципліну, але може обмежувати емоційну виразність і навички саморегуляції;

- гіперопіка - знижує самостійність дитини, що може гальмувати розвиток її емоційного інтелекту;

- індиферентний стиль - може призводити до низького рівня самоконтролю та слабкої емоційної чутливості.

- потуральний стиль сприяє нестабільній поведінці через недостатню регуляцію емоцій з боку батьків.

5. У емпіричному досліджені здійснено аналіз взаємозв'язку між домінуючим стилем батьківського виховання (який формуються залежно від стилю виховання) респондентів, та рівнем їхнього емоційного інтелекту.

Вибірка нашого дослідження включає 50 підлітків віком 12-16 років, які навчаються у загальноосвітніх навчальних закладах м. Запоріжжя (Запорізький технічний ліцей, Запорізький ліцей №71). Дослідження проводилось у період з вересня по жовтень 2024 року.

У використати в дослідженні, а саме: методика «Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості», опитувальник «Опитувальник «ЕмІн»».

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що найбільш поширеним стилем виховання є потуральність (30%)**,** що вказує на схильність батьків до поблажливого виховання та слабкого контролю. Водночас авторитарний, гіперопікуючий та індиферентний стилі (по 18%) демонструють значну варіативність підходів до виховання, від надмірного контролю до емоційної байдужості. Демократичний стиль (16%)**,** хоча й менш поширений, є важливим фактором гармонійного розвитку особистості підлітків.

За методикою «ЕмІн» встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту мають 24% опитаних (12 респондентів), а середній рівень – 76% (38 респондентів)**.** Це свідчить про те, що більшість підлітків мають відносно розвинені емоційні навички, але вони можуть потребувати додаткового

розвитку в контексті управління власними емоціями та міжособистісних взаємодій.

Кореляційний аналіз за Спірменом показав, що зв’язок між стилем виховання та рівнем емоційного інтелекту є слабким і статистично незначущим ($r = 0.083$, $p = 0.566$). Це означає, що прямий вплив стилю виховання на рівень емоційного інтелекту у вибірці респондентів є незначним.

Перша поставлена нами гіпотеза про те, що існує статистично значущий взаємозв’язок між стилем виховання батьків та рівнем емоційного інтелекту підлітків – не підтвердилась.

Друга гіпотеза про те, що стиль виховання відіграє важливу роль у розвитку емоційного інтелекту, зокрема, переважання потурального стилю виховання може сприяти недостатньому рівню контролю емоцій, тоді як демократичний стиль забезпечує оптимальний баланс між емоційною регуляцією та соціальною адаптацією – повністю підтвердилась.

Вважаємо, що отримані дані вказують на необхідність подальшого дослідження впливу додаткових змінних, таких як соціальне оточення та особистісні риси на розвиток емоційного інтелекту підлітків.

5. У зв’язку з результатами емпіричного дослідження нами було розроблено практичні рекомендації спрямовані на корекцію стилів батьківського виховання та розвиток емоційного інтелекту підлітків у сімейному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М.М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.

2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Донецьк : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.

3. Бабатіна С.І. Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості підліткового віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Луганськ, 2015. С. 29–38.

4. Бантишева О.О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. ... канд. психол. наук, спец.: 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.

5. Беляєва А.В., Нагула О.Л. Особливості батьківських установок у молодих жінок. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. №1(7), 2017. 8 с. URL : https://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/120

6. Беляєва А.В., Нагула О.Л. Особливості батьківських установок у молодих жінок. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. 2017. №1 (7). С. 71.

7. Бенюк К. Формування ціннісних орієнтацій підлітків в умовах соціальних криз. *Науковий вісник*. URL : elartu.tntu.edu.ua

8. Богучарова О.І. Внутрішня картина здоров’я як умова формування особистості (спроба проблематизації): зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. 2002. Т. IV. Ч. 1. С. 11–20.

9. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2021. № 1(1). С. 83–90.

10. Булгакова О.Ю., Азаркіна О.В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2020. Т. 31 (70), №3. С. 100-101.

11. Василівський І.П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії 011 – освітні, педагогічні науки. Київ : Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2021. 361 с.

12. Галузяк В. Розвиток емпатії в учнів підліткового віку. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. 2020. № 62. С. 210–219.

13. Гоменюк В.В. Вплив сім'ї на формування безпорадності особистості. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика*, Вип. № 11. 2023. С. 101-104.

14. Гончарук С.В. Роль емоційного інтелекту у формуванні професійної компетентності фахівців. *Наукові праці Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 35. С. 56-63.

15. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.

16. Дерев’янко С., Примак Ю., Ющенко І.М. Штучний інтелект та емо-ційний штучний інтелект як феномен сучасної когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія. 2020. Вип. 11. С. 115–119.

17. Дерев'янко С. П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту: науковий вісник. Вип. 1. Херсон, 2015. С. 12-15.

18. Дестенко Д. Емоційний успіх : Як отримати бажане та необхідне від життя за допомогою трьох ключових емоцій / пер з англ. У. Курганова. Харків : Вид-во «Ранок»: Фабула, 2019. 288 с.

19. Довга Т. Чуттєво-емоційний аспект дитячого інтелекту як проблема гуманістичної педагогіки. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія Педагогічні науки. 2012. Вип. 107(1). С. 151–158.

20. Журавльова М.О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта :* наук.-практ. журнал Півд. наук. Центру АПН України. 2009. Вип. 1/2. С. 57-71.

21. Зарицька В. Вплив емоційного інтелекту на розвиток професійної рефлексії особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди*. Психологія. 2013. Вип. 45(2). С. 80–85.

22. Зарицька В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17–22.

23. Іванова Є.О. Розвиток і психодіагностика емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 1. С. 97–103.

24. Івашкевич Е. Соціальний інтелект як здатність особистості до соці-ального пізнання та взаємодії. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. Вип. 2. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_10 (дата звернення: 07.11.2024).

25. Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 4(1). С. 215–217.

26. Ковальчук О.В. Теоретичні підходи до розвитку емоційного інтелекту. *Психологія і суспільство***.** 2020. Вип. № 1. С. 78-84.

27. Коновальчук І.М. Сімейні взаємовідносини й особливості соціалізації дитини. *Наукові записки*. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2014. С. 127–131. URL : eprints.zu.edu.ua

28. Коракова Н. Розвиток емпатії як основи просоціальної поведінки у підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2016. Вип. 6(2). С. 36–42.

29. Корман М. Розвиток емоційного інтелекту та емоційної компетентності як передумова запобігання професійного вигорання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 4. С. 175–178.

30. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 85–89.

31. Кочубейник Л.В. Емоційний інтелект як фактор успішної соціалізації особистості**.** *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум»*. 2021. № 3. С. 23-29.

32. Кравченко Т.В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи : монографія. Київ : Фенікс, 2009. 416 с

33. Кравчук С. Соціальний інтелект як умова партнерської взаємодії у осіб юнацького віку як учасників процесу реформування. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2019. № 1. С. 61–66.

34. Кулик Н., Гільова Л. Емоційний інтелект : аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.

35. Куций А. Соціальний інтелект як предмет філософсько-психологічних досліджень. *Гілея* : науковий вісник. 2020. Вип. 153. С. 292–295.

36. Кушнерчук М. Вплив батьківських сценаріїв на економічну свідомість. *Соціальна психологія*. 2006. Вип. № 5. С. 40-44.

37. Лабач М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 214–220.

38. Лазуренко О.О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. *Наука онлайн* : Міжнародний науковий журнал. 2013. №8. С. 159–165. URL : naukajournal.org

39. Лазуренко О.О. Емоційна регуляція в підлітковому віці: вплив стресових ситуацій. *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. №3, 2019. С. 45–50. URL : ir.librarynmu.com

40. Магістерські дослідження**.** Тематичний огляд та анотації магістерських робіт за освітнім рівнем «магістр». *Наукові здобутки студентів факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти* : ел. зб. наук. пр. студентів. 2024. Спецвипуск. 199 с. URL : studscientist.kubg.edu.ua

41. Матійків І.М. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина–людина»: результати теоретичного дослідження. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2011. Вип. 2. С. 109–120. URL : lib.iitta.gov.ua

42. Мачуська І. Г. Міжособистісне спілкування підлітків. *Шкільний світ*, №17. 2007. С. 1-11.

43. Меленчук Н. Емоційний інтелект як ресурс авантюрності. *Науковий журнал «Science and Education»*. URL : scienceandeducation.pdpu.edu.ua

44. Мелоян А.Е., Новиченко І.С. Дитячо-батьлівські стосунки як фактор розвитку емпатії у молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. Випуск 4. Том 2. 2017. С. 75-80.

45. Миронюк Є.В. Визначення та історія розвитку поняття «соціальний інтелект» у психологічній науці. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2010. № 7. С. 452–461.

46. Міщенко М.А. Емоційний інтелект як ключовий чинник емоційної стійкості людини. *Психологічні науки: сучасний стан та перспективи розвитку*. Вип. 5. 2022. С. 45-52.

47. Насонова О.Б. Батьківські установки в сім'ї і ставлення підлітків до себе. *Педагогика та психологія*. №1. 1995. С. 101-108.

48. Насонова О. Б. Становлення дитячої особистості у сімейних взаєминах. *Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини*. Київ, 1996. С. 69-78.

49. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.

50. Овчарова Р.В. Сучасна молодь України має орієнтири, які все більше відходять від традиційних сімейних цінностей. *Науковий вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. №12. 2009. С. 53. URL : nvd.luguniv.edu.ua

51. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий журнал УДУ*. URL : sj.udu.edu.ua

52. Павлюк М.М. Вплив батьківських концепцій та поведінки на формування негативного "Я"-образу та заниженої самооцінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. №1. 2021. С. 89.

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

54. Педагогіка сімейного виховання : навчальний посібник. Ізмаїл: Ізмаїльський державний гуманітарний університет, 2015. С. 60–75.

55. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи : навч. посіб. Київ : Філ-студія, 2006. 320 с.

56. Потапчук Є.М. Вплив сім'ї та сімейного виховання на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку. *Габітус*. Серія Вікова та педагогічна психологія. Вип. 42, 2022. С. 84- 89. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.14

57. Розвиток емоційного інтелекту через батьківський приклад. *Psychologist*. *Психологічна допомога*. URL : https://psyhologist.com.ua/rol-batkivskogo-prikladu-u-vixovanni-ditej-vpliv-i-znachennya/

58. Роль батьків у формування емоційного інтелекту дитини – важливість виховання та підтримки. *Psychologist. Психологічна допомога*. URL : https://psyhologist.com.ua/rol-batkiv-u-formuvanni-emotsijnogo-intelektu-ditini-vazhlivist-vixovannya-ta-pidtrimki/

59. Савенко І. М. Вплив дитячо-батьківських відносин на формування емоційної сфери дитини. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 16. 2015. С. 43-48.

60. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : 2001. 360 с.

61. Сафіна Н.Я. Батьківські установки та їхній вплив на розвиток особистості. *Психологія і суспільство*, Вип. 3, Київ: Національного університету "Києво-Могилянська академія". 2011. С. 123-130.

62. Семенюк О.Л. Емоційний інтелект: від теорії до практики розвитку у підлітковому віці. *Вісник психології та педагогіки*. 2020. № 8. С. 91-98.

63. Сімонова Т. Батьківські установки. *Qui.help*. URL : https://www.qui.help/blog/roditelskie-ustanovki

64. Сов'як О. Стиль взаємин між батьками як чинник морального виховання дошкільників. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Педагогічні науки, № 2(1), (2018). С. 125–129. URL: https://www.researchgate.net/publication/328876679 (дата звернення: 16.02.2025).

65. Солохіна О.С., Гуляєва Х. А. Дослідження особливостей батьківських установок матерів з різним рівнем особистісної зрілості. *Особистість, суспільство, закон.* Харків, 2020. С. 96-99. URL : https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ee710443-f551-4cd8-9868-b00c6530e37b/content

66. Теоретико-методологічні основи сімейного виховання : навчально-методичний посібник. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2020. С. 50–69. URL : epkmoodle.znu.edu.ua

67. Терещенко М.В. Емпіричне дослідження дитячо-батьківських стосунків як фактора становлення образу сім'ї дошкільників. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. 1. 2011. С. 7-15.

68. Титаренко Т. М. Психологія емоційного інтелекту: методологічні аспекти дослідження. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Т. 41. 2019. С. 112-120.

69. Товстоног А.В. Психологічні засади батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях. *Збірник наукових праць*. 2023. С. 35.

70. Трофаїла Н.Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку. *Наукові записки Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань, 2004. 21 с.

71. Філоненко М. М. Психологія спілкування: підручник, Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

72. Цуркан Т.Г. Взаємини дитини і батьків як визначальний фактор впливу на формування особистості. *Наука і освіта.* Серія Психологія. Вип. № 3, 2015. С. 120-125.

73. Чаплінська Ю. Становлення образу сім'ї молодого подружжя. *Психологія і суспільство*. № 4. 2012. С. 89–97.

74. Шевчук В.В., Тесленко М.М. Дитячо-батьківські стосунки в сім'ях, які виховують дітей із комплексними порушеннями розвитку. *Габітус*. Серія Психологія особистості. Вип. 21, 2021. С. 223-227. DOI : https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.39

75. Шевчук О.М. Самовиховання і саморегуляція особистості. Умань: УДПУ, 2011. 124 с. URL : dspace.udpu.edu.ua

76. Шмегановська А.В. Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і розвитку посттравматичних стресових станів у підлітків. *Науковий вісник Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2022. С. 5.

77. Шпак М.М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1(2). С. 282-288.

78. Щотка О.П. Психологія підлітка : навч.-метод. посіб. Ніжин : Видавництво НДПУ ім. М. Гоголя, 2004. 248 с.

79. Янко Н.В., Каськова Л.Ф., Кулай О.О., Андріянова О.Ю. Вплив стилю батьківського виховання на поведінку дитини й управління дитиною під час стоматологічного лікування. *Український стоматологічний альманах*. Вип. 3. 2021. С. 78-81.