

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра психології розвитку**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**СІМЕЙНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ  
ТА ЮНАКІВ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

**Здобувача вищої освіти**  
ОС «Бакалавр»  
**Дарії ЛЕЩЕНКО**

**Науковий керівник:**  
канд.психол.н., доцент,  
доцент кафедри  
психології розвитку  
**Яна ЗАПЕКА**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедра психології розвитку  
протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_  
Завідувач кафедри:  
Наталія ДЕМБИЦЬКА  
\_\_\_\_\_ ( підпис)

КИЇВ - 2025

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ.....	8
1.1. Психологічна характеристика суб'єктивного благополуччя в підлітковому та юнацькому віці.....	8
1.2. Поняття емоційного інтелекту та емоційної компетентності у вітчизняній та зарубіжній психології.....	15
1.3. Вплив емоційного інтелекту батьків на формування позитивних дитячо- батьківських стосунків.....	24
Висновки до Розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ.....	34
2.1. Методологія та програма емпіричного дослідження.....	34
2.2. Обґрунтування методик дослідження.....	36
2.3. Опис вибірки.....	39
Висновки до Розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	48
3.1. Аналіз результатів за методиками.....	48
3.2. Психологічний аналіз взаємозв'язків емоційного самоусвідомлення, локусу контролю батьків, сімейних стилів виховання та суб'єктивного благополуччя дітей.....	54
3.3 Регресійний аналіз сімейних чинників суб'єктивного благополуччя дітей підліткового та раннього юнацького віку.....	62
3.3. Розробка тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту батьків підлітків методами психологічного навчання.....	68
Висновки до Розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	87

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі та психологічній науці, зокрема, все більше уваги приділяється феномену емоційного інтелекту, як системі, яка виявляє всесторонній вплив на особистість та її становлення у соціумі. Від рівня емоційного інтелекту залежить ступінь адаптивності до будь-яких умов життя та здатність максимально якісно взаємодіяти з іншими людьми.

Емоційний інтелект має особливе значення у контексті міжособистісних взаємин, де успішна взаємодія потребує когнітивних та емоційних навичок. Емоційний інтелект допомагає людям розпізнавати та регулювати емоції у себе, та в інших, що відіграє ключову роль у вирішенні конфліктів та підтримці гармонії у взаєминах (Charman, 2017). Проблема емоційного інтелекту активно вивчається зарубіжними (Р. Бар Он, Дж. Мейєр, П. Саловей, Д. Гоулман, Н. Соамс, Е. Карті, Е. Джеймсон, Г. Люкс, В. Вейс, Л. Бохен, Дж. Гривз, Т. Бредберрі, П. Ленсіоні), і вітчизняними науковими діячами (Н. Басюк, Н. Волинець, Л. Гільова, В. Зарицька, Н. Каргіна, О. Киричук, Н. Кулик, О. Лящ, І. Мазоха, С. Марчук, І. Опанасюк, С. Павельчук, С. Подофей, Л. Ракітянська, О. Старинська), поповнюючи прикладну область досліджень новими даними.

Серед психологічних чинників сімейного середовища, що впливають на суб'єктивне благополуччя дітей, важливу роль відіграють емоційний інтелект батьків та їхній локус контролю. Ці характеристики визначають, наскільки батьки здатні усвідомлювати та регулювати власні емоції, розуміти переживання дитини й реагувати на них конструктивно. Водночас локус контролю впливає на рівень відповідальності батьків за виховний процес. Саме поєднання цих факторів значною мірою формує стиль виховання, який, у свою чергу, задає емоційний тон у родині та впливає на внутрішнє відчуття безпеки, підтримки й задоволеності життям у підлітків.

Особливої важливості емоційний інтелект набуває у сімейних взаєминах, де емоційна близькість і взаємне розуміння критичні для підтримки здорової

сімейної динаміки, для благополуччя її членів. Найпомітніший вплив емоційного інтелекту виявляється у взаєминах між батьками та дітьми, особливо у підлітковий період, коли дитина проходить через складні процеси самовизначення, що може призводити до численних конфліктів, до суб'єктивного неблагополуччя.

Низький емоційний інтелект у батьків може визначати і стилі сімейного виховання, дитячо-батьківських взаємин. Батьки з низьким емоційним інтелектом можуть мати труднощі у розумінні та керуванні своїми емоціями, що може ускладнити встановлення меж та правил у вихованні. Це може призвести до незбалансованих чи непослідовних підходів до виховання, конфліктів та напружених стосунків між батьками та дітьми підліткового та юнацького віку, неблагополуччя, у тому числі й суб'єктивного. Все сказане вище вказує на те, що проблема вивчення впливу емоційного інтелекту батьків на стилі сімейного виховання, на взаємини з дітьми, на рівень їхнього суб'єктивного благополуччя є актуальною. Оскільки вони у свою чергу, впливають на емоційну атмосферу сім'ї та емоційну культуру підлітків та юнаків, на їх самопочуття, самоприйняття.

Також актуальність дослідження визначається тим чинником, що благополуччя будь-якої держави насамперед залежить від рівня задоволеністю своїм життям кожного окремого громадянина. Йдеться про суб'єктивне благополуччя населення, описане в закордонних наукових роботах (К. Ріфф, Б. Сингер, Е. Дінер, М. Селігман, Р. Каммінс, Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хьютон, Л. Сандерс, М. Чепмен, Дж. Даммейер, М. Еванс, Дж. Еванса) та в українських дослідженнях (В. Боснюк, Л. Боярин, О. Вернік, О. Гринів, О. Гуляєва, М. Дворник, В. Дяченко, Н. Заболотна, Ю. Завацький, С. Ісаєвич, Ю. Кашлюк, О. Лукасевич, В. Омелянська, Б. Пахоль, О. Поліванова, І. Пуденко, Л. Сердюк, Г. Хафізова, Л. Яворовська), але в нашому дослідженні ми розглянемо суб'єктивне благополуччя такої соціальної групи, як підлітки та юнаки, оскільки саме цей вік відрізняється нестабільністю, кризою ідентичності, появою відчуття дорослості.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити сімейні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків.

**Об'єкт дослідження** – суб'єктивне благополуччя підлітків та юнаків.

**Предмет дослідження** – сімейні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків.

**Гіпотеза дослідження:** підлітки та юнаки мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя в сім'ях з демократичним стилем виховання, чії батьки мають вищий рівень емоційного інтелекту та інтернальний локус контролю.

Відповідно до висунутої мети було сформульовано такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків і чинників, що на нього впливають; проаналізувати проблему дитячо-батьківських стосунків в період підліткового віку та юності; розглянути питання емоційного інтелекту та локусу контролю, як факторів, які формують стиль сімейного виховання.

2. Підібрати психодіагностичний інструментарій та розробити методологічну схему емпіричного дослідження для вивчення сімейних чинників суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків.

3. Емпірично дослідити вплив сімейних чинників на рівень суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків у сім'ї.

4. Розробити тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту батьків методами психологічного навчання.

**Методи наукового дослідження.** У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно явища емоційний інтелект, суб'єктивного благополуччя та впливу емоційного інтелекту батьків на особистість підлітків;

1. Тест емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березнюк)

2. Тест-опитувальник розроблений Є. Ф. Бажіним на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера

3. Методика «Стратегії сімейного виховання» С. С. Степанова (в модифікації І. І. Махоніної)

4. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОС-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Методи статистичної обробки результатів:

1. Описові статистики, таблиці сполученості
2. Кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції  $r$  Спірмена та Пірсона)
3. U-критерій Манна Уїтні, Т-тест незалежних змінних,
4. Регресійний аналіз

**Емпірична база дослідження.** Вибірка дослідження складається з 160 осіб, а саме 80 дорослих (батьків) у віці від 32 до 58 років та 80 дітей цих дорослих – підлітків та юнаків віком від 10 до 17 років.

**Теоретичну та методологічну основу дослідження** складають два основні підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний; концептуальні ідеї гуманістичної психології А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла; концепція психологічного благополуччя К. Ріфф; авторські підходи до вивчення емоційного інтелекту, представлені у роботах Р. Бар Он, Дж. Мейєра та П. Саловея, Д. Гоулмана, Е. Карті та Е. Джеймсон, Г. Люкс, В. Вейс, Л. Бохен, Дж. Гривз, Т. Бредберрі П. Ленсіоні.

**Інформаційна база дослідження.** При написанні кваліфікаційної роботи використовувались наступні види інформації: наукові публікації, аналітичні матеріали, монографії, довідники.

**Наукова новизна та теоретична значущість** дослідження полягає в обґрунтуванні таких понять як «емоційний інтелект», «суб'єктивне благополуччя особистості». Одержані результати поглиблюють теоретичне уявлення про роль емоційного інтелекту батьків у формуванні суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків. Дослідження розкриває взаємозв'язки між рівнем емоційної самосвідомості, локусом контролю та обраними стратегіями сімейного виховання, що дозволяє краще зрозуміти психологічні механізми впливу батьківської поведінки на стан суб'єктивного благополуччя дитини.

З практичного погляду, результати можуть бути використані у сфері сімейного консультування, психологічної просвіти та профілактики сімейної дезадаптації. Вони є підґрунтям для розробки психоосвітніх програм, спрямованих на підвищення емоційної компетентності батьків, покращення якості дитячо-батьківських стосунків та створення сприятливого емоційного середовища для підлітків та юнаків.

**Практична значущість:** отримані в результаті дослідження матеріали та висновки можуть бути використані для складання методичних рекомендацій та розробки програм досягнення суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків, корекції сімейних взаємин.

**Надійність та вірогідність результатів** дослідження забезпечуються репрезентативністю вибірки, застосуванням методів, які відповідають меті і завданням дослідження, якісному аналізу.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (73 найменувань, серед яких 21 джерело англійською мовою) та 18 додатків. Загальний обсяг роботи – 118 сторінок комп'ютерного тексту, а основний - сторінки, містить 10 таблиць, 12 рисунків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ

## 1.1. Психологічна характеристика суб'єктивного благополуччя в підлітковому та юнацькому віці

Прагнення до благополуччя є однією із основних рушійних сил людини. Це прагнення змушує людей ставити цілі і робити дії для їх досягнення. Благополуччя може бути визначено різними способами і може включати фізичне здоров'я, емоційну рівновагу, фінансову стабільність, особисті взаємини та інші аспекти життя. Л. Яворовська та Г. Хафізова вказують, що досягнення цих цілей може призвести до почуття задоволення, яке є важливим компонентом благополуччя (Яворовська, 2019).

Взагалі зміст поняття «благополуччя» в науці та повсякденному житті практично ідентичний. Існує низка показників та індикаторів благополуччя. Розглянемо класифікацію Р. Каммінса, який виділяє низку складових благополуччя особистості. До них вчений відносить:

- соціальні – тобто задоволеність людини своїм соціальним становищем у суспільстві та станом цього суспільства, стабільність соціальних зв'язків та спільності з оточуючими людьми;
- матеріальні – задоволеність своєю забезпеченістю, стабільністю матеріального достатку, впевненість у економічній ситуації;
- фізичні – тілесний комфорт, стан здоров'я, відсутність тяжких захворювань, фізичний тонус;
- духовні – причетність до духовної культури суспільства, переживання смислу свого життя та його усвідомлення, почуття спільності із національною культурою;
- психологічні – відчуття внутрішньої рівноваги, цілісності свідомості, злагодженість психічних процесів і функцій, задоволеність психологічним фоном сфер діяльності, де задіяна і знаходиться людина (Cummins, 2015).

Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хьютон та Л. Сандерс вказують, що благополуччя особистості за своєю природою є, передусім, суб'єктивним, але на переживання

благополуччя впливають різні сторони життя, у ньому поєднані багато особливостей ставлення до себе і соціуму (Dodge, 2012).

Зважаючи на складність та багатогранність психологічного благополуччя, а також полісемії термінології, необхідно проаналізувати різні погляди на розуміння цього феномену та його конструктів. Вивченням благополуччя займається велика кількість дослідників в основних двох парадигмах: евдемоністичній та гедоністичній.

У евдемоністичній парадигмі розуміння психологічного благополуччя можна назвати дві групи. У першій групі теорій (К. Ріфф, М. Селігман,) психологічне благополуччя розглядається як сукупність психологічних рис, які забезпечують особистості високий рівень якості взаємодії з оточуючим світом, завдяки чому виникає почуття задоволення собою та своїм життям (Ryff, 2018; Seligman, 2019).

У другій групі теорій, тобто гедоністичній (М. Чепмен, Дж. Даммейер, М. Еванс, Дж. Еванса) психологічне благополуччя сприймається як інтегративна система якостей особистості, що досягається з допомогою повноцінного функціонування всіх рівнях життєдіяльності: біологічному, індивідуально-психологічному, соціальному, духовному (Chapman, 2017; Evans, 2017; Evansa, 2017).

В основі гедоністичного підходу лежить ідея того, що рушійною силою людини є прагнення до насолоди. Так, М. Чепмента Дж. Даммейер відзначають, що близько за змістом до поняття «психологічне благополуччя» особистості стоїть поняття «задоволеність життям», що у окремих психологічних дослідженнях сприймається як складова щастя, задоволеність діяльністю, задоволеність життям (Chapman, 2017).

М. Еванс, К. Рохан, А. Говард, П. Дабберт та Б. Стетсон через поняття задоволеності життям підкреслюють близькість понять щастя, психологічного та суб'єктивного благополуччя. Для усвідомлення терміну необхідно звернутися до таких понять: «суб'єктивне» та «благополуччя». Відповідно до семантичного аналізу, під суб'єктивним благополуччям слід розуміти стан задоволення, який визначається людиною як суб'єктом і пов'язаний з

досягненням необхідних благ і щастя, але не завжди збігається з об'єктивними умовами (Evans, 2017).

До теорії гедоністичної спрямованості відносять уявлення про благополуччя Н. Бредберната Е. Дінера. Н. Бредберн визначив благополуччя як суб'єктивне відчуття загальної задоволеності життям та щастя (по суті це є сучасним розумінням суб'єктивного благополуччя) (Bradburn, 2020). Вчений розробив структуру благополуччя, що складається з двох видів афекту – негативного та позитивного. Різниця між позитивним та негативним афектами є показником благополуччя, який відображає загальне сприймання задоволеності чи незадоволеності життям (Bradburn, 2020).

На сьогодні майже загальноприйнятою є модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера зі співавторами (Diener, 2019). Е. Дінер ввів поняття суб'єктивного благополуччя та описав трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, у якій всі три компоненти є відносно незалежними один від одного: задоволеність життям, позитивні та негативні емоції. У понятті «суб'єктивне благополуччя» підкреслюється, що зовнішні чинники діють на переживання благополуччя через суб'єктивне сприймання, суб'єктивну інтерпретацію і суб'єктивну оцінку і зумовлені особливостями особистості. Оскільки суб'єктивне благополуччя – бінарне поняття, його смисл можна зрозуміти лише з урахуванням змісту кожної із складових, тобто когнітивної і емоційної сторін самоприйняття. Е. Дінер разом з М. Дінер, С. Дінер розглядають суб'єктивне благополуччя як частину психологічного благополуччя та зазначають, що для опису психологічного благополуччя є необхідність запроваджувати додаткові характеристики, як це зробила К. Ріфф (Diener, 2019).

Поняття задоволеності та благополуччя особистості ґрунтуються на суб'єктивному емоційно забарвленому ставленні до подій. Внутрішній комфорт, рівновага, задоволеність якістю життя дають змогу відчутти себе щасливим, а це, в свою чергу, робить суб'єктивне благополуччя емоційно-позитивним. К. Ріфф та Б. Сингер розглядають психологічне благополуччя як феномен, який виражає ставлення людини до себе, а також процесів власного

життя, які є значущими для неї та супроводжується суб'єктивним відчуттям задоволеності та щастя (Ryff, 2018).

І. Пуденко зазначає, що через невизначеність терміну «щастя» деякі психологи відмовлялися від його використання та замінювали терміном «суб'єктивне благополуччя». Поняття суб'єктивного благополуччя виступає досить точним науковим еквівалентом поняття «щастя», що розглядається у парадигмі суб'єктивного переживання (Пуденко, 2024).

М. Селігман зазначає, що поняття «суб'єктивне благополуччя» використовується в науковій літературі як заміник терміну «щастя» (Seligman, 2019).

Багато вчених розглядають психологічне благополуччя як частину суб'єктивного благополуччя. Відповідно до твердження Н. Каргіної, суб'єктивне благополуччя є індикатором психологічного благополуччя (Каргіна, 2015).

Н. Волинець описує структурно-функціональну модель суб'єктивного благополуччя, де суб'єктивне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне утворення, яке відображає певний рівень внутрішньої екології особистості: уявлення про себе, своє життя, свої взаємини. Унікальна система смислових утворень особистості відіграє важливу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя. Наприклад, значні події, наявність смислів та цінностей забезпечують почуття задоволеності життям та створюють зону суб'єктивного благополуччя. Автор вважає, що суб'єктивне благополуччя – це не переживання абсолютного щастя чи задоволеності всього і всім, а стан динамічної рівноваги, що досягається різними переживаннями задоволеності у різних сферах життєдіяльності (Волинець, 2018).

Суб'єктивне благополуччя часто вживається поруч із спорідненими поняттями, якими є поняття «щастя», «задоволеність життям». Проте О. Киричук зазначає, що ототожнення благополуччя і щастя не настільки універсальним, як здається, оскільки деяких людей характерне висування першому плані наявності мети, осмислення життя, а чи не високої самооцінки чи частого переживання щастя (Киричук, 2018). Вважаємо, що найповніше

визначення суб'єктивного благополуччя сформульоване Н. Волинець. У її трактуванні, суб'єктивне благополуччя відображає власне ставлення людини до себе і життя, що має значимість особистості з погляду засвоєних нормативних поглядів на зовнішнє і внутрішнє середовище і яке характеризується почуттям задоволеності (Волинець, 2018).

В. Омелянська виявила, що в структурі суб'єктивного благополуччя традиційно виділяють два основні компоненти: когнітивний та емоційний. До того ж суб'єктивне благополуччя людини відображає не так задоволеність обставинами життя, як стабільні особистісні характеристики (Омелянська, 2021).

А. Курова підкреслює, що в сучасній науці психологічне благополуччя розглядається не як прагнення до всеосяжного щастя та задоволеності життям, а як «переживання певних почуттів щодо себе та свого життя у конкретний період часу» (Курова, 2015).

Отже, психологічне благополуччя є цілісним суб'єктивним переживанням, в основі якого лежить аналіз власного життєвого шляху.

Таким чином, в евдемоністичному підході психологічне благополуччя розглядається в залежності від повноти реалізації особистістю власного потенціалу та пов'язане із смисловою наповненістю життя та процесом його проживання.

У гедоністичному підході психологічне благополуччя розглядається з позиції задоволеності – незадоволеності особистості власним життям і відображає переважання позитивної емоційної забарвленості над негативною. В сучасній психологічній науці розмежування понять «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя» є дискусійним. Одні дослідники розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя, інші – психологічне благополуччя як частину суб'єктивного благополуччя.

О. Поліванова та О. Гуляєва акцентують увагу на тому, що в окремих роботах зазначені поняття трактуються як синонімічні, але найчастіше ці

поняття розглядаються як взаємодоповнювальні показники позитивного функціонування людини (Поліванова, 2015).

Класифікація підходів до проблеми благополуччя дає змогу виділити два його види: психологічне благополуччя, яке розуміється через поняття «особистісний потенціал», «позитивні риси», «психологічні ресурси» (К. Ріфф, М. Селігман.), і суб'єктивне благополуччя, яке розглядається в рамках понять «щастя», «задоволеність життям» (Н. Бредберн, Е. Дінер). Воно включає психологічне функціонування, а також когнітивні та емоційні аспекти благополуччя (Поліванова, 2015). На наш погляд, психологічне благополуччя є комбінацією позитивних афективних станів, таких як щастя (гедоністична парадигма) та функціонування з оптимальною ефективністю в індивідуальному та соціальному житті (евдемоністична парадигма). Диференціація суб'єктивного та психологічного благополуччя є досить умовною, оскільки концепції благополуччя мають інтегративний характер.

На думку Л. Сердюк, саме суб'єктивне благополуччя у найбільшому значенні ідентифікує характеристики успішної поведінки та діяльності, домінуючого психічного стану, сприяє узгодженому проходженню психічних процесів, що сприяє психічному та фізичному здоров'ю (Сердюк, 2017).

Переводячи ці індикатори та орієнтири життя дитини підліткового віку, є підстави виокремити нестабільні сфери, які ставлять суб'єктивне благополуччя підлітка під загрозу.

Спочатку визначимо саме поняття підліткового віку. За словами М. Савчина та Л. Василенко, особа підліткового віку – це особистість, що перебуває на особливій стадії формування її найважливіших рис і якостей: ще недостатньо розвинена, щоб вважатися дорослою, і в той же час настільки розвинена, що може свідомо вступити у взаємини з оточуючими і слідувати у своїх вчинках та діях вимогам суспільних норм і правил (Савчин, 2021).

Н. Тертична як одне з основних завдань розвитку, яке розв'язується дитиною підліткового віку називає становлення автономії особистості. Іншими словами, соціальна складова благополуччя виходить на перший план по

відношенню до решти. Тут дуже важливу роль відіграє оточення, й у першу чергу – сім'я (Тертична, 2018).

На думку Р. Кацавець, прагнення до самостійності в сім'ї має підтримуватись повагою та навчанням, а не каратися соромом. Також сім'ї, як головному та найближчому соціальному оточенню необхідно підтримувати задоволеність матеріальним та частково фізичним аспектом благополуччя (Кацавець, 2024).

Погоджуємося з В. Поліщук про те, що підліток та юнак ще не має можливості забезпечувати себе матеріально в силу віку, а також недостатньо компетентний у захисті та підтримці свого фізичного здоров'я, то сім'я повинна допомагати йому підтримувати ці сфери особистісного благополуччя. Одночасно батьки повинні готувати дитину підліткового віку до того, щоб вона у майбутньому самостійно змогла б про себе піклуватися у цих напрямках: у фізичному і фізіологічному плані, готувати ґрунт для залучення дитини до праці та самостійного забезпечення своїх потреб у тій чи іншій сфері (Поліщук, 2020).

Якщо такого простору підліток чи юнак не знаходить у сім'ї, то шукає його серед однолітків. Іноді актуалізації серед однолітків чи сім'ї буває достатньо. Нерідко ці два простори перетинаються і тоді встановлюються сильні точки опори при позитивному перетині. Але існують моменти, коли підлітка не приймають у жодному середовищі. Це, на думку Ю. Кашлюк, спричиняє нестабільність психічної складової. Починає порушуватись мезосистема розвитку дитини підліткового віку, знижуються показники інтерпсихічних критеріїв, таких, як прийняття та розуміння інших, прагнення до конструктивних соціальних взаємин, творча адаптивність до життєвих проблем (Кашлюк, 2016).

Докладніше розглядаючи проблему становлення суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків, ми приходимо наступного висновку: поняття «суб'єктивне благополуччя» безпосередньо співвідноситься з поняттям «особистісне зростання». Таким чином, вищевикладені положення та позиції є розглядом суб'єктивного благополуччя підлітків не тільки як взаємозв'язку

емоційних та внутрішніх компонентів, але і як великої структури, яка має на увазі активну позицію суб'єкта при формуванні та розвитку свого ставлення до соціуму, в якому він перебуває.

Отже, на сьогоднішній день проблема суб'єктивного благополуччя піднята в багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Зарубіжні вчені трактували суб'єктивне благополуччя наступним чином: суб'єктивне благополуччя – це оцінка людиною свого життя, задоволеність зовнішніми і внутрішніми компонентами, наявність в людини позитивних емоцій. Якщо людина задоволена своїм життям, то в неї набагато менший ризик виникнення відхилень у поведінці, у тому числі небезпечній для неї самої і оточуючих, а також це головний показник успішної адаптації до різних життєвих труднощів. Отож, основну роль становленні суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків насамперед грає сім'я. Дитина підліткового віку може спробувати знайти необхідну підтримку та інформацію серед своїх однолітків, але це буде вже вторинна, спотворена реальність, пропущена через призму недосвідченості та недостатнього знання.

## **1.2. Поняття емоційного інтелекту та емоційної компетентності у вітчизняній та зарубіжній психології**

Емоційний інтелект є досить популярним терміном, який використовується в багатьох сферах людської діяльності. Культ пізнання людиною самого себе набирає популярності з кожним роком і поняття «емоції» та «інтелект» мають велике значення для суспільства як окремо, так і у поєднаному вигляді.

У суспільстві, де одним з основних завдань є розвиток соціальних взаємин, емоційний інтелект займає особливе місце. Н. Басюк відзначає, що емоційний інтелект відноситься до м'яких навичок («softskills»), які дають можливість у професійній діяльності, так і у звичайному житті успішно налагоджувати контакт з іншими людьми та вибудовувати з ними тривалі взаємини (Басюк, 2022).

Науковий інтерес до вивчення емоційного інтелекту як психологічного феномену виник ще на початку ХХ століття, коли вчені вели активний пошук здібностей, які дають змогу індивіду успішно вибудовувати взаємини з іншими

людьми через розуміння їх емоцій та почуттів. Такі здібності відносяться до соціально-емоційної сфери і виходять за рамки традиційних визначень інтелекту.

Саме поняття «інтелект» з'являється набагато раніше від емоційного інтелекту. Його вводить англійський антрополог Ф. Гальтон наприкінці XIX ст., ґрунтуючись на наукових працях Ч. Дарвіна про еволюцію (Ільїна, 2017).

Як відзначає згодом сам учений у своїй праці «Спадковість таланту», вирішальною причиною виникнення будь-яких індивідуальних відмінностей, – тілесних, і психічних, є чинник спадковості. Ф. Гальтон зміг запровадити спадковість на всі рівні інтелекту, включаючи вищий (Приходько, 2020). Саме з робіт антрополога проблема інтелекту набуває особливого значення і стає актуальною досі. Поняттю бракує конкретики у його сутності та зовнішніх проявах, а кількість питань щодо інтелектуальної людської діяльності не зменшується і донині.

За словами В. Москаленко, у XX ст. відбувалося активне виявлення та аналіз підходів до розуміння сутності людського інтелекту як здатності навчатися, адаптуватися до нових умов, оперувати абстракціями. У 1930 р. американським психологом та педагогом Е. Торндайком запроваджено поняття «соціальний інтелект». Термін означав здатність людини жити з іншими людьми (Москаленко, 2021). Через 10 років психолог, психодіагност та творець інтелектуальних шкал для дорослих та дітей Д. Векслер висуває припущення, що емоційні компоненти інтелекту мають вагоме значення для успіху в житті людини. Це й можна вважати відправною точкою у злитті понять «емоції» і «інтелект» і виявленні їх взаємозв'язку (Москаленко, 2021).

О. Лазуренко констатує, що емоція ж, як поняття, активно з'являється у праці американського психолога К. Ізарда «Емоції людини». Він розкриває емоцію як почуття, що переживається людиною, здатне мотивувати, організовувати і спрямовувати мислення, сприйняття реальності та людські дії. Це означає, що процес розвитку особистості та соціальних взаємин взаємопов'язаний на емоційному рівні. Перебуваючи під сильними емоціями, людина може розуміти реальність по-різному, втрачаючи раціональний

контроль за фізичною та розумовою активністю. Виходячи з цього, людині необхідна здатність керувати своїми та чужими емоціями, щоб досягати результатів, заснованих на раціональному сприйманні реальності, що пізніше називатимуть «емоційним інтелектом» (Лазуренко, 2018).

С. Павельчук підкреслює, що в різних джерелах «emotional intelligence» перекладається як «емоційне мислення», «емоційна чутливість», «емоційна свідомість», «емоційний потенціал». Простіше визначення емоційного інтелекту зводиться до такого: це інтелектуальне використання емоцій чи ряд компетентностей, чи здібностей, які виявляються через те, наскільки людина знає себе, керує собою, знає інших і керує своїми взаєминами з іншими (Павельчук, 2019).

Р. Ліпер першим помітив вплив емоцій на діяльність та життя людини. Психолог писав про емоцію, як про мотивуючий чинник, каталізатор, який спрямовує «логічну думку» і діяльність індивіда в цілому (Leeper, 2018).

А. Адлер підтримуючи цю думку, підкреслював зв'язок емоцій людини з її життєвими принципами. Вчений виділяв два види емоцій: непов'язані із суспільством («socially disjunctive») та пов'язані з суспільством («socially conjunctive»). До непов'язаних із суспільством емоцій Альфред Адлер відносив гнів, страх і огиду, які спрямовані на досягнення особистих цілей та мотивів. До другого виду емоцій психолог відносив, наприклад, бажання поділити позитивні емоції (радість та сміх) з іншими людьми. Такі емоції сприяють соціальній взаємодії, налагодженню контактів (Adler, 2012).

З другої половини ХХ століття емоційний інтелект стає метою наукових досліджень як інструмент пізнання людиною оточуючого світу. Тут з'являються різні когнітивістські теорії, що пояснюють цю позицію.

У 1962 році С. Шехтер разом із своїм колегою Дж. Зінгером у межах наукової статті «Когнітивні, соціальні та фізіологічні детермінанти емоційного стану» розмірковують про фактори, що впливають на виникнення емоційних реакцій людини. Автори виділяють два чинники: життєвий досвід людини і оцінка нею ситуацій, що виникають, в момент яких вона прагне до певних цілей (Schachter, 1965).

Такої думки дотримується Р. Лазарус, який створив когнітивну концепцію, і виділяє у ній поняття «когнітивне оцінювання», що означає процес перцепції та інтерперцепції людиною різних обставин. Річард Лазарус відстоював думку, що когнітивне оцінювання впливає на виникнення емоційних реакцій індивіда, цим вибудовуючи його суб'єктивну картину дійсності (Lazarus, 2019).

Найбільш близько до опису емоційного інтелекту підійшов Говард Гарднер, який у своїй теорії множинних інтелектів виділяв такі види інтелекту: вербальний, музичний, логіко-математичний, просторовий, тілесно-кінетичний, внутрішньоособистісний, міжособистісний (Gardner, 2018).

Останні два види відносяться безпосередньо до емоційного інтелекту. Внутрішньоособистісний інтелект, у розумінні Г. Гарднер, це вміння усвідомлювати свої емоції та почуття, а міжособистісний – це здатність розуміти різницю між емоціями та діями інших людей (Gardner, 2018).

Тепер ми поступово дійшли до аналізу сучасних уявлень про емоційний інтелект як психологічний феномен. Існує велика кількість досліджень зарубіжних та вітчизняних авторів на цю тему. Ми розглянемо лише найвідоміші з них.

Фактично кожне наступне доповнення до парадигми емоційної поінформованості призводило до популяризації та соціалізації емоційного інтелекту як необхідної навички (інструменту) для успішної соціальної адаптації та формування лідерства. Сам конструкт наповнювався новими компонентами.

Емоційний інтелект як термін було введено в науковий обіг у 1990 році американськими професорами Джоном Мейєром та Пітером Селовеєм, який вони представили у своїй дослідницькій роботі «The Intelligence of Emotional Intelligence» (Mayer, 2019). У роботі було запропоновано визначення самого терміну «емоційний інтелект» та методика, що дає змогу його виміряти. Автори дають визначення емоційному інтелекту як групи ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню та розумінню як власних емоцій, і емоцій інших людей. Інакше висловлюючись, емоційний інтелект авторами розглядається як здатність до переробки тієї інформації, що міститься в емоціях (визначення

емоцій, їх значення, зв'язок один з одним та використання інформації як основи для мислення та прийняття рішень) (Mayer, 2019).

Автори визначають емоційний інтелект як «здатність відчувати і виражати емоції, пов'язувати емоції та думки, розуміти причину емоцій та регулювати емоції в собі та інших» (Mayer, 2019, р.). Всі ці здібності автори об'єднують у чотири великі гілки:

- емоційна перцепція та ідентифікація (сприймання своїх та чужих емоцій через вербальні та невербальні сигнали, розпізнавання істинних та хибних виразів емоцій);

- порівняння емоцій на основі наявного досвіду (минулий емоційний досвід дає змогу краще розпізнавати і розуміти подібні емоції, що виникли);

- розуміння емоцій та рефлексія (аналіз свого емоційного стану та стану співрозмовника, рефлексія поведінки та розуміння її наслідків);

- регулювання та керування емоціями (керування своїми та чужими емоціями, емоційний вплив на інших людей) (Mayer, 2019).

Ці можливості вибудовують ієрархію емоційного інтелекту. Чим більше здібностей індивід у собі розвиває, тим вищий його рівень емоційного інтелекту.

Думки Р. Бар Она сходяться з попередньою теорією. На його думку, емоційний інтелект – це «множина некогнітивних здібностей, компетентностей і навичок, які впливають на здатність впоратися з вимогами та впливом середовищ і досягти успіху» (Bar On R, 2019, р. 18).

Р. Бар Он виділяє п'ять сфер компетентності особистості, безпосередньо пов'язаних із компонентами емоційного інтелекту:

- інтраперсональні (самопізнання): рефлексія поведінки, емоційна самосвідомість, самоспостереження, самореалізація;

- інтерперсональні (соціальна та комунікативна компетентності): володіння емпатією, соціальна відповідальність, уміння налагоджувати міжособистісні взаємини, співпрацювати, розв'язувати конфліктні ситуації;

- керування стресом: вміння керувати емоціями, знижувати їх інтенсивність, вміння долати життєві перешкоди;

- здатність до адаптації: об'єктивна оцінка реальності, гнучкість, вміння адаптуватися до умов, що постійно змінюються;

- оцінка загального настрою: оптимізм, щастя (Bar On R, 2019).

Інший підхід до розуміння емоційного інтелекту демонструє Деніел Гоулман. Саме його змішана модель соціального інтелекту стала найбільш популярною. Вона сформульована на основі концепції емоційного інтелекту Дж. Мейєра та П. Саловея. Він додав до неї нові компоненти, такі як ентузіазм, наполегливість, соціальні навички. Емоційний інтелект, за його моделлю, що стала найпопулярнішою в сучасному світі, складається з п'яти груп, або наборів якостей: самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальні навички (Goleman, 2019).

Д. Гоулман співвідносить емоційний інтелект із лідерським інтелектом. Тому під емоційним інтелектом у разі розуміється «вміння лідерів керувати собою та іншими людьми». Усвідомлюючи власні емоції та чужі, лідер здатний керувати цілою групою людей, підтримувати з ними довірчі взаємини та емоційно впливати на них (Goleman, 2019 р. 20).

Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана включає такі компоненти:

- самосвідомість: рефлексія своїх емоцій та поведінки, точна самооцінка, самомотивація, самовдосконалення, саморозвиток;

- самоконтроль: регулювання емоцій, відкритість до світу, щирість по відношенню до себе, завзятість у досягненні цілей, здатність мислити позитивно у будь-якій ситуації;

- соціальна чуйність: прояв емпатії, розуміння поточних подій;

- соціальна компетентність: авторитет, володіння навичками психологічного впливу, наставництво, володіння методами керування, здатність до вирішення конфліктних ситуацій, здатність працювати в команді (Goleman, 2019).

Ніколь Соамс визначає емоційний інтелект як здатність емоційного розуміння, пізнання своїх станів та партнерів зі спілкування (Soames, 2019).

В інтерпретації М. Варія емоційний інтелект визначається, як здатність діяти, спираючись на внутрішнє середовище своїх почуттів та бажань (Боярин, 2019).

Е. Карті та Е. Джеймсон визначають емоційний інтелект як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та керування ними (Carthy, 2021). Аналізуючи докладніше це визначення, Е. Карті та Е. Джеймсон трактують дві його складові:

1. Здатність до розуміння:
  - сприймання емоцій (власних та співрозмовника);
  - емоційна ідентифікація (розуміння, яку саме емоцію відчуває людина та її інтерпретація);
  - емоційна рефлексія (розуміння причин виникнення конкретної емоції та її наслідків).
2. Здатність до керування емоціями:
  - контроль над інтенсивними емоціями;
  - регулювання зовнішніх проявів емоцій;
  - вміння керувати емоціями у конкретній ситуації (Carthy, 2021).

Ця модель досить схожа з моделлю П. Селовея і Дж. Майєра. Якщо проаналізувати згадані вище положення, стає можливим визначення складових емоційного інтелекту, що ідентичні чотирьом гілкам здібностей (Mayer, 2019).

Окрім цього Ейдан Карті та Ейліш Джеймсон описують три чинники, що впливають на емоційний інтелект:

- когнітивні здібності (швидка та точна переробка емоційної інформації);
- уявлення про емоції (емоція як цінність та важливий ресурс пізнання себе та інших людей);
- особливості емоційності (емоційні установки, емпатія) (Carthy, 2021).

Г. Люкс, В. Вейс, Л. Бохен розробили інтегративну модель емоційного інтелекту. В основі теорії лежить два різні психологічні феномени: емоції та інтелект (Luh, 2020).

В інтегративній моделі Г. Люкс, В. Вейс, Л. Бохен виділяють три види емоційного інтелекту:

- емоційний інтелект індивіда;
- емоційно-інтелектуальні здібності;
- емоційний інтелект суб'єкта діяльності (інструментальний та рефлексивний інтелект) (Lух, 2020).

Природні здібності до розуміння емоцій, вроджені задатки аналізувати емоційну інформацію, її сенс, Г. Люкс, В. Вейс, Л. Бохен об'єднують в одне поняття «емоційний інтелект індивіда», трактуючи його як природні можливості когнітивних процесів індивіда, які забезпечують обробку емоційної інформації, що включає вроджені передумови (Lух, 2020).

Опираючись на визначення емоцій Дж. Майєра і П. Селовея і визначення інтелекту, автори прийшли до власного визначення, поєднавши два різних психологічних феномена. Г. Люкс, В. Вейс, Л. Бохен вводять поняття «емоційно-інтелектуальні здібності» (здібності емоційного інтелекту), під якими розуміється «властивості когнітивно-афективних процесів обробки емоційної інформації, що включають розуміння (осмислення) емоцій і керування (усвідомлену регуляцію) ними» (Lух, 2020).

До основних здібностей емоційного інтелекту відносяться:

- розуміння емоцій (здатність до осмислення низки емоцій, їх причинно-наслідкові зв'язки);
- керування емоціями (контроль емоцій, зниження їх інтенсивності, вирішення емоційних проблем) (Lух, 2020).

Дж. Гривз, Т. Бредберрі та П. Ленсіоні називають емоційний інтелект здатністю людини усвідомлювати і керувати своїми емоціями, а також враховувати емоційні стани інших людей у процесі спілкування та прийняття рішень. Вони також назвали складові емоційного інтелекту:

- самосвідомість (уміння усвідомлювати свої емоції та їх вплив на поведінку);
- саморегуляція (контроль над емоціями та імпульсами);
- мотивація (прагнення до досягнення цілей, засноване на позитивних емоціях);
- емпатія (здатність розуміти та розділяти емоції інших людей);

- соціальні навички (уміння встановлювати та підтримувати здорові відносини) (Greaves, 2019).

Емоційний інтелект, як і будь-яка інша навичка, може мати свої переваги та недоліки. За словами В. Зарицької, до переваг можна віднести, наприклад, доступність, що має на увазі емоційний інтелект не як вроджений талант, а як навичку, якій може «навчитися» кожен, якщо виявить бажання та зусилля (Зарицька, 2019).

І. Мазоха зауважує, що розпізнаючи емоції інших, людина може захистити своє оточення від нанесення травм, породження неусвідомленого знущання з людей та їх почуттів, що дає змогу індивіду розставити правильно пріоритети на позитивні людські якості, наприклад на співчуття (Мазоха, 2020).

У межах підходу, розробленого Оленою Іванівною Власовою, емоційний інтелект розглядається як складова частина системи соціальних здібностей особистості. Авторка підкреслює, що здатність розуміти власні й чужі емоції, регулювати емоційні стани, а також виявляти емпатію є необхідними умовами ефективної соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії. Емоційний інтелект у цьому контексті трактується не як ізольований конструкт, а як функціональний елемент соціальної компетентності - інтегративної характеристики, що поєднує емоційно-регулятивні, когнітивні та комунікативні компоненти. Такий підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект не лише як внутрішню особистісну властивість, а як інструмент соціального функціонування, який визначає якість взаємин, зокрема в сімейному середовищі. У контексті батьківства це означає, що рівень соціальних здібностей, опосередкований емоційним інтелектом, значною мірою впливає на виховні практики, здатність до емоційного відгуку та створення психологічно безпечної атмосфери у родині. (Власова, 2005)

На думку І. Опанасюк, розвинений емоційний інтелект допомагає краще сприймати оточуючих, а це покращує міжособистісні взаємини та зближує людей у різних ситуаціях (Омелянська, 2023).

Б. Пахоль наголошує, що крім того, стабілізується поведінка людини в цілому – тримаючи емоції під контролем, індивід не може виявляти ознаки

девіантної поведінки та шкодити оточуючому світу. З'являється рішучість, завдяки якій рішення людина приймає набагато швидше, а також здатна вибудувувати грамотне спілкування у різних ситуаціях та за будь-яких обставин (Пахоль, 2017).

Серед недоліків емоційного інтелекту Л. Ракітянська згадує зловживання розвиненими здібностями (наприклад, маніпуляції людьми), щоб отримати максимальну вигоду собі (Ракітянська, 2018).

Як вважає О. Старинська, важливо вміти зберігати баланс і знаходити саме компроміс, а також розуміти, що розвинений емоційний інтелект робить людину відкритою та сприйнятливою до ситуацій, що може призвести до потрапляння особистості під вплив когось із сильнішим емоційним інтелектом та бути використаним. Розвинений емоційний інтелект – вагомий внесок у людську особистість і зробить комунікацію ефективнішою (Старинська, 2022).

Отже, ми розглянули різні думки та дослідження емоційного інтелекту як психологічного феномену зарубіжних та вітчизняних авторів. У процесі аналізу ми з'ясували, що емоційний інтелект – це комплекс умінь та навичок, який допомагає успішно встановлювати контакти з іншими людьми та підтримувати з ними взаємини.

Також емоційний інтелект визначається як здатність особистості розпізнавати та розуміти свої та чужі емоції, здатність керувати своїми та чужими емоціями, використовувати ці знання як основу для мислення та прийняття рішень. До емоційних здібностей відносяться вміння сприймати власні та чужі емоції, аналізувати емоційну інформацію та розуміти її смисл, регулювати емоції та керувати ними. Такі здібності закладені в людині від народження і потім розвиваються протягом життя в процесі спілкування з соціумом. Емоційний інтелект впливає на повсякденне життя людини і зачіпає різні види її комунікації.

### **1.3. Вплив емоційного інтелекту батьків на формування позитивних дитячо-батьківських стосунків**

Підлітковий вік є важливим та перехідним періодом у житті кожної людини, що характеризується інтенсивними змінами у різних сферах життя – емоційної, соціальної, когнітивної. Р. Кацавець, В. Поліщук, Н. Тертична слушно зауважують, що вікова криза, що виникає на цьому етапі, є центральним психологічним завданням підлітків, коли вони прагнуть зрозуміти, хто вони і яке їх місце в суспільстві. Ця криза може бути джерелом стресу, конфліктів та внутрішнього занепокоєння, суб'єктивного неблагополуччя. У той же час, у період таких змін підлітки особливо потребують підтримки та розуміння зі сторони значимих дорослих, насамперед батьків (Кацавець, 2024; Поліщук 2020; Тертична 2018).

Емоційний інтелект батьків, їхня здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції, відіграє дуже важливу роль у підтримці суб'єктивного благополуччя підлітків у цей непростий період. Дослідження Д. Гоулмана показують, що батьки з високим рівнем емоційного інтелекту ефективніше справляються з конфліктами та стресами, що виникають у взаєминах з дітьми, що сприяє сприятливому емоційному, особистісному розвитку підлітків та як результат – досягнення високого рівня суб'єктивного благополуччя (Goleman, 2019).

На думку О. Лящ, для батьків емоційний інтелект є важливим інструментом, оскільки він допомагає їм розпізнавати емоційні потреби дитини підліткового віку, реагувати на її переживання і створювати безпечну емоційну атмосферу у ній. Ці навички сприяють тому, щоб батьки могли ефективно взаємодіяти з підлітками, особливо в період підліткової кризи, коли питання суб'єктивного благополуччя стають особливо актуальними (Лящ, 2021).

Цілком слушною ми вважаємо думку В. Поліщук про те, що вікова криза як криза ідентичності у підлітків часто супроводжується пошуками себе, сумнівами у своїй значущості, конфліктами з оточуючими та самою собою. Підлітки можуть відчувати труднощі у розумінні своїх цінностей, цілей та ролей у суспільстві, що призводить до емоційної нестабільності, відчуття суб'єктивного неблагополуччя. У такі моменти підтримка батьків стає

вирішальним чинником у подоланні кризи та знаходження шляху до здорового психоемоційного стану (Поліщук, 2020).

Цінним є зауваження О. Лазуренко про те, що батьки відіграють центральну роль емоційному розвитку підлітків. Їхнє ставлення, поведінка, здатність розуміти і підтримувати дитину у важкі моменти є важливими складовими формування суб'єктивного благополуччя. Підтримка батьків допомагає дітям підліткового віку відчувати свою значущість, що, у свою чергу, сприяє впевненому самосприйманню та успішному подоланню вікової кризи (Лазуренко, 2018).

Роль батьків у підлітковий період не обмежується лише вихованням чи дисципліною, але включає емоційну підтримку, емпатію і увагу до переживань підлітків. З огляду на дослідження С. Марчук, цілком справедливо вважати, що емоційний інтелект батьків дає змогу налагодити довірчі взаємини, що має велике значення для нормалізації психоемоційного стану підлітків та формування їхнього суб'єктивного благополуччя (Марчук, 2022).

С. Подофей вважає, що емоційний інтелект виступає найважливішим чинником, що впливає на психоемоційний розвиток особистості, забезпечуючи усвідомлене сприймання, вираження та регуляцію емоційних станів. Він сприяє формуванню адаптивних механізмів реагування на стресові ситуації, розвитку емпатії та побудові конструктивних міжособистісних взаємин. У контексті психоемоційного розвитку емоційний інтелект сприймається як інтегральна здатність, що забезпечує когнітивно-емоційний баланс і особистісну стійкість в умовах соціальної динаміки (Подофей, 2019).

Саме в сім'ї закладаються основи емоційної саморегуляції та поведінкових стратегій. Психотерапевт Р. Бар Он вважає, що батьки з високим рівнем емоційного інтелекту не тільки створюють емоційне середовище підтримки, але й виступають як зразок для наслідування, демонструючи адекватні способи керування емоціями та взаємодії з оточуючими. Спостерігаючи за такими моделями поведінки, підлітки засвоюють ефективні стратегії емоційної саморегуляції, що сприяє стабільності їхнього суб'єктивного благополуччя та успішному подоланню кризи (Bar On R, 2019).

Емоційний інтелект батьків багатоаспектно впливає на психоемоційний розвиток підлітків, формуючи їх емоційну компетентність і стійкість в умовах кризових ситуацій.

Криза ідентичності, характерна для підліткового віку, є складним і багатоаспектним процесом формування самосвідомості, що включає переосмислення своїх цінностей, ролей і життєвих орієнтирів. Відповідно до поглядів Е. Еріксона, цей етап психосоціального розвитку супроводжується пошуком власного «Я», що нерідко супроводжується внутрішніми конфліктами, тривожністю та невпевненістю у собі, високим рівнем суб'єктивного неблагополуччя (Кацавець, 2024).

За твердженням В. Поліщук особливістю підліткового віку є прагнення до самостійності і одночасна потреба у підтримці значимих дорослих. Підлітки відчують гостре бажання самоствердитись, проявити індивідуальність і знайти своє місце в соціумі, що часто призводить до емоційної нестабільності та суперечливості у поведінці і як результат – низький рівень суб'єктивного благополуччя. На цьому етапі формується почуття особистісної цілісності, а невдачі в цьому процесі можуть призводити до розвитку емоційної дезадаптації (Поліщук, 2020).

М. Савчин та Л. Василенко додають, що підлітковий період характеризується підвищеною чутливістю до оцінок оточуючих, посиленням рефлексивних процесів і прагненням пошуку смислів. Підлітки активно приміряють на себе різні соціальні ролі, відчуючи емоційні перепади від ейфорії до апатії, що з пов'язується з високою емоційною сприйнятливістю і недостатньо сформованими механізмами саморегуляції. Звідси слідує, що в цей період важлива підтримка близьких, особливо батьків, які, володіючи високим рівнем емоційного інтелекту, можуть допомогти дітям підліткового віку пройти через кризу з мінімальними психологічними втратами та сформувати стійке суб'єктивне благополуччя (Савчин, 2021).

Суб'єктивне благополуччя у дітей підліткового віку зумовлене взаємодією сукупності психологічних та соціальних чинників, які визначають

індивідуальні особливості проходження зазначеного періоду та формування особистісної цілісності.

Психологічні чинники включають вікові зміни у когнітивній сфері, при яких, на думку Р. Кацавець розвиток абстрактного мислення дає можливість підліткам переосмислювати себе й оточуючий світ, ставлячи під сумнів раніше засвоєні норми та цінності (Кацавець, 2024).

Н. Тертична вказує, що емоційна нестабільність, спричинена гормональними змінами, нерідко призводить до різких перепадів настрою та ускладнює психологічне самопочуття дитини підліткового віку. Потреба в самоідентифікації стає важливим чинником, що породжує внутрішні конфлікти та пошук нових рольових моделей, тоді як рівень самоповаги та самооцінки безпосередньо впливає на успішність подолання підліткової кризи, оскільки підлітки з низькою самооцінкою частіше зазнають труднощів у визначенні свого місця в суспільстві, у відчутті суб'єктивного благополуччя (Тертична, 2018).

В. Омелянська, С. Ісаєвич та Н. Заболотна серед соціальних чинників, які впливають суб'єктивне благополуччя, значну роль відводять сім'ї, де батьки, як значимі дорослі, задають основу для формування особистості дитини підліткового віку, а емоційно підтримуюча і розуміюча атмосфера у ній сприяє розвитку впевненості та стійкості у цей складний період. Також важливим є вплив однолітків, які стають орієнтиром і джерелом визнання, допомагаючи підліткам приміряти він різні соціальні ролі (Омелянська, 2023).

За словами М. Дворник, істотний тиск чинять і соціальні очікування, які ставляться суспільством щодо поведінки, досягнень і майбутнього професійного шляху підлітків. У сучасних умовах істотну роль відіграє медіа та цифрове середовище, що формує образи «ідеального» життя, що нерідко посилює у підлітків почуття невпевненості та внутрішні суперечності, відчуття власного неблагополуччя. Взаємодія всіх цих чинників вимагає уважної підтримки зі сторони батьків, особливо якщо вони мають високий рівень емоційного інтелекту, що дає їм можливість чуйно реагувати на зміни у стані дитини підліткового віку та коригувати свої виховні стратегії, забезпечуючи

психологічний комфорт та допомогу в забезпеченні суб'єктивного благополуччя (Дворник, 2020).

В. Поліщук згадує й типові прояви низького рівня суб'єктивного благополуччя у дитини підліткового віку виражаються у пошуку власного «Я», що супроводжується частими змінами настрою, підвищеною тривожністю, замкнутістю чи, навпаки, демонстративною поведінкою, прагненням виділитися і бути визнаною у колі однолітків. Підлітки часто відчують внутрішні конфлікти, пов'язані з невідповідністю між їхніми уявленнями про себе та очікуваннями оточуючих, що може виявлятися у бунтарстві, порушенні встановлених норм, різкій зміні інтересів, захоплень та стилю (Поліщук, 2020).

Характерні також часті сумніви у своїх здібностях, зниження самооцінки, прагнення до усамітнення та підвищена рефлексія, коли діти підліткового віку задаються питаннями про смисл життя, майбутнє та свої цілі. Про що писав у свій час Віктор Франкл (Франкл, 2018). Нерідко спостерігається ідентифікація з кумирами, пошуки авторитетів та приміряння різних соціальних ролей. Важливою ознакою нестабільності суб'єктивного благополуччя стає і залежність емоційного стану від оцінки оточуючих, що робить підлітків уразливими до критики і схильними до впливу однолітків і соціальних медіа.

В. Поліщук наголошує, що емоційна підтримка батьків у цей кризовий період виявляється у відкритому діалозі, готовності вислухати і зрозуміти переживання підлітка без засудження, що допомагає відчувати себе значим і цінним. Батьки можуть підтримати дитину підліткового віку, демонструючи щирий інтерес до її життя, захоплень та проблем, що зміцнює довіру та формує почуття безпеки, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя. Батьківська поведінка, заснована на повазі та емпатії, сприймається підлітками як приклад здорової емоційної взаємодії та допомагає їм розвивати власні навички саморегуляції, почуватися комфортно (Поліщук, 2020).

На думку К. Седих, важливо, щоб батьки були чуйними до змін у поведінці дитини підліткового віку – зниження її інтересу до звичних занять, уникнення спілкування, підвищеної дратівливості або часті коливання настрою, що може сигналізувати про необхідність підтримки суб'єктивного благополуччя. При

цьому не йдеться про ознаки депресії, а про типові прояви суб'єктивного неблагополуччя, коли підліток потребує додаткової уваги та розуміння. Батькам важливо виявляти терпіння, уникати надмірного контролю та критики, створюючи атмосферу, де підліток може вільно висловлювати свої думки та емоції (Сєдих, 2023).

Важливим аспектом К. Сєдих також називає спільне проведення часу – спільні заняття, обговорення планів та цілей, які допомагають дітям підліткового віку відчувати себе значущими та почутими. Батькам слід показувати приклад конструктивного вирішення проблем та управління емоціями, що стає для підлітків важливою моделлю поведінки, сприяючи їхній успішній адаптації у підлітковий період (Сєдих, 2023).

Дж. Гривз, Т. Бредберрі та П. Ленсіоні вважають, що високий рівень емоційного інтелекту допомагає батькам помічати найменші зміни у настрої підлітків та юнаків, аналізувати їх і підбирати найбільш придатні способи взаємодії. Батьки з розвиненим емоційним інтелектом здатні створювати атмосферу довіри та відкритості, де підліток відчувається почутим та прийнятим. Вони уникають різких оцінних суджень, критику замінюють на конструктивне обговорення, а суворий контроль – уважною підтримкою. Підлітки та юнаки сприймають таку поведінку як сигнал про те, що їхній внутрішній світ важливий і цінний, що формує у них почуття впевненості та емоційної стабільності, суб'єктивного благополуччя (Greaves, 2019).

Е. Карті та Е. Джеймсон підкреслюють, що емоційний інтелект батьків проявляється у здатності витримувати емоційні сплески дітей підліткового віку, не знецінюючи їх переживання, а також у вмінні допомагати усвідомити та назвати свої почуття, що якісно забезпечує процес розвитку суб'єктивного благополуччя (Carthy, 2021).

Ефективні стратегії, засновані на емоційному інтелекті, включають практику активного слухання, коли батьки не перебивають, не оцінюють, а уважно вникають в сутність переживань підлітка, ставлячи уточнюючі питання.

Крім того, важлива демонстрація власних навичок керування емоціями, коли батьки, стикаючись зі стресом чи конфліктами, показують, як можна

конструктивно висловлювати свої почуття, шукати компроміси та зберігати повагу до співрозмовника.

Ще однією стратегією є підтримка ініціатив дитини підліткового чи юнацького віку, коли батьки не нав'язують свої рішення, а допомагають їй знайти відповіді через спільне обговорення та рефлексію, що зміцнює віру дитини у власні сили та самостійність, допомагають підлітку підвищити рівень суб'єктивного благополуччя.

Діти підліткового віку переживають вікову кризу як складний і багатогранний процес, що вимагає чуйної підтримки зі сторони батьків, які володіють емоційною зрілістю.

Емоційний інтелект батьків стає своєрідним містком між внутрішнім світом дитини підліткового віку та зовнішніми викликами, допомагаючи пом'якшувати протиріччя, зміцнювати самооцінку та розвивати автономність, рівень суб'єктивного благополуччя. Взаємодія, заснована на емпатії, терпінні та повазі, не лише полегшує дитині підліткового віку проходження вікової кризи, а також формує основу для зрілих взаємин та стійкості у дорослому житті, сприяє суб'єктивному благополуччю.

### **Висновки до Розділу 1**

У першому розділі кваліфікаційної роботи були розкриті теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту батьків та його впливу на суб'єктивне благополуччя підлітків та юнаків.

У першому підрозділі теоретичної частини кваліфікаційної роботи був проведений теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту та емоційної компетентності у вітчизняній та зарубіжній психології. Завдяки дефінітивному аналізу наукових джерел емоційний інтелект ми розглядаємо як здатність особистості до розпізнавання та розуміння власних та чужих емоцій, здатність до керування своїми та чужими емоціями, застосування цих знань як базису для мислення та прийняття рішень. До емоційного інтелекту також відносять вміння сприймати власні та чужі емоції, аналізувати емоційну інформацію та розуміти її смисл, регулювати емоції та керувати ними. Такі емоційні

інтелектуальні якості закладені в людині від народження і потім розвиваються протягом життя в процесі соціалізації. Емоційний інтелект визначається такими складовими як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички. Емоційний інтелект є чинником впливу на повсякденне життя людини і зачіпає різні види її комунікації.

Також у межах виконання першого завдання була надана психологічна характеристика суб'єктивного благополуччя в підлітковому та юнацькому віці. Виявлено, що на сучасному етапі проблемі суб'єктивного благополуччя представлені численні вітчизняні та зарубіжні дослідження. Науковці розглядають суб'єктивне благополуччя як оцінку людиною власного життя, задоволеність зовнішніми та внутрішніми складовими, переживання людиною позитивних емоцій. При високому рівні задоволеності людини своїм життям суттєво менший ризик того, що з'являться відхилення у поведінці, у тому числі небезпечній для неї самої і оточуючих. Суб'єктивне благополуччя трактується як ключовий показник успішної адаптації до різних життєвих труднощів. Отож, пріоритетну роль в становленні суб'єктивного благополуччя дитини підліткового та юнацького віку відіграє сім'я. Підліток та юнак може спробувати знайти необхідну підтримку та інформацію серед своїх однолітків, але це буде вже вторинна, спотворена реальність, пропущена через призму недосвідченості та недостатнього знання.

Важливим було також визначення впливу емоційного інтелекту батьків на формування позитивних дитячо-батьківських стосунків. Виявлено, що достатній рівень розвитку емоційного інтелекту батьків є позитивним чинником для встановлення гармонії між внутрішнім світом підлітка чи юнака та зовнішніми викликами, сприяючи пом'якшенню протиріч, зміцненню самооцінки та розвитку автономності, рівня суб'єктивного благополуччя. Наявність високого рівня емоційного інтелекту в батьків виявляється через здатність адекватно переживати емоційні сплески дітей підліткового віку, не знецінюючи дитячі переживання, а також у вмінні надати допомогу в усвідомленні та номінуванні своїх почуттів, що якісно збагачує процес розвитку суб'єктивного благополуччя.

Емоційна взаємодія, заснована на емпатії, терпінні та повазі, не тільки полегшує підліткам та юнакам проживання вікової кризи, а також формує фундамент для зрілих взаємин та стійкості у дорослому житті, сприяє суб'єктивному благополуччю.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ

### 2.1. Методологія та програма емпіричного дослідження

На другому етапі дослідження нами був розроблений план емпіричного дослідження сімейних чинників суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків.

Під сімейними чинниками ми розглядаємо рівень емоційної самосвідомості, локус контролю та обрані стратегії сімейного виховання. Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні сімейних предикторів суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків.

Гіпотеза дослідження: підлітки та юнаки мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя в сім'ях з демократичним стилем виховання, чії батьки мають вищий рівень емоційного інтелекту та інтернальний локус контролю.

В результаті аналізу літератури та згідно мети дослідження нами була розроблена концептуальна модель дослідження, яка детально показує зв'язки між концептами дослідження (див. рис. 2.1.1)

На основі теоретичного аналізу психологічних чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя підлітків, а також особливостей емоційного інтелекту та стилів виховання батьків, було розроблено операціональну модель дослідження. Вона дозволяє упорядкувати процес збору та обробки емпіричних даних, окреслюючи ключові змінні, їх індикатори та відповідні психодіагностичні методики. Ця модель слугує методологічною основою емпіричної частини дослідження, що має на меті виявлення психологічних чинників впливу батьків на суб'єктивне благополуччя їхніх дітей у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Операціональна модель представлена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Операціональна модель дослідження

Явище яке досліджується	Методика дослідження	Шкали
Емоційна самосвідомість	Тест емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березюк)	Диференціація емоцій Вираження емоцій Емпатія Управління емоціями Прийняття відповідальності
Локус контролю	Тест-опитувальник, розроблений Є. Ф. Бажіним на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера	Кількісний показник вираження
Стиль виховання	«Стратегії сімейного виховання» С. С. Степанова (в модифікації І. І. Махоніної)	Авторитетний Авторитарний Ліберальний Індиферентний
Суб'єктивне благополуччя	Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОС-3)» (О. Калюк, О. Савченко)	Задоволеність власним життям  Незадоволеність собою і розчарування в житті  Задоволеність відносинами з іншими

Для досягнення поставленої мети емпіричного дослідження нами були виділені наступні задачі:

- підібрати методики, які дозволили б нам максимально повно дослідити сімейні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків;

- відібрати респондентів, які представляють вікову групу батьків, які мають дітей підлітків/юнаків;
- створити дві google-форми для збору даних дослідження, окремо батьків та окремо дітей;
- здійснити статистичну обробку результатів за допомогою програми jamovi, зокрема:

Для вирішення поставлених задач і перевірки гіпотези було використано методики різної спрямованості:

- Тест емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березнюк)
- Тест-опитувальник розроблений Є. Ф. Бажіним на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера
- Методика «Стратегії сімейного виховання» С. С. Степанова (в модифікації І. І. Махоніної)
- Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОС-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Вибір цих методик зумовлений їхньою валідністю та надійністю у контексті дослідження емоційного інтелекту батьків і суб'єктивного благополуччя підлітків. Такий підхід забезпечує можливість комплексного вивчення індивідуальних та сімейних чинників, що визначають особливості емоційного функціонування батьків і впливають на рівень життєвої задоволеності їхніх дітей у підлітковому та ранньому юнацькому віці.

Аналіз результатів здійснювався на основі якісно-кількісної оцінки даних обстеження. Було проведено бальну оцінку результатів виконання завдань та їх математичний підрахунок. Для реєстрації отриманих даних було розроблено google-форми. Анкета для батьків включала в себе 4 запитання для отримання особистісних характеристик досліджуваної вибірки: прізвище/ідентифікатор, стать, вік, кількість дітей; 50 запитань тесту «Емоційного самоусвідомлення»; 44 запитання тест-опитувальника на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера та 10 запитань опитувальника «Стратегії сімейного виховання» (усього 108 запитань). Загальний склад вибірки: 80 осіб.

Анкета для підлітків включала в себе 3 запитання для отримання особистісних характеристик досліджуваної вибірки: прізвище/ідентифікатор, стать, вік; 20 запитань опитувальника «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОС-3)». (усього 23 запитання). Загальний склад вибірки: 80 осіб.

Аналіз отриманих результатів проводився за допомогою статистичних методів у програмі jamovi. Для обробки результатів були використані описові статистики, U-критерій Манна Уїтні, Т-тест незалежних змінних, кореляційний аналіз за допомогою рангової кореляції Спірмена та Пірсона, регресійний аналіз та таблиці сполученості.

## **2.2. Обґрунтування методик дослідження**

### *Тест емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березюк)*

Для оцінки рівня розвитку здатності людини розпізнавати та диференціювати емоції, виражати їх, проявляти емпатію, керувати власним емоційним станом і усвідомлювати відповідальність за свою поведінку була обрана методика «Тест емоційного самоусвідомлення» розробка якої належить О. І. Власовій та М. А. Березюк. Методика «Тест емоційного самоусвідомлення» є одним із засобів, спрямованих на виявлення та вимірювання рівня емоційного самоусвідомлення.

Тест складається з 50 тверджень і поділяється на п'ять шкал, що дозволяють оцінити різні аспекти емоційної самосвідомості людини. Досліджуваний повинен уважно прочитати кожне твердження та поставити «+», якщо погоджується з ним, та відповідно «-», якщо ні. У кожній шкалі виділяється низький рівень: 1-3 бали, середній рівень: 4-7 балів та високий рівень 8-10 балів.

Інтерпретація полягає у підрахунку кожної шкали окремо, за конкретними питаннями. За кожною зі шкал можна отримати від 0 до 10 балів. Таким чином:

0-3 низький показник

4-6 середній показник

7-10 високий показник

Загальний показник емоційної самосвідомості це сума балів всіх п'яти шкал.

Детально завдання представлено в Додатку А.

*Методика «Тест-опитувальник, розроблений Є.Ф.Бажиним на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера»*

Дана методика дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю людини. Локус контролю – це характеристика вольової сфери особистості, що визначає її схильність пояснювати результати власної діяльності через зовнішні обставини або внутрішні чинники, такі як здібності та зусилля. Якщо людина вважає, що її успіхи чи невдачі залежать від зовнішніх факторів, це свідчить про екстернальний (зовнішній) локус контролю. Натомість, якщо відповідальність за результати вона приписує власним зусиллям і можливостям, це вказує на інтернальний (внутрішній) локус контролю.

Таким чином, залежно від переважного способу пояснення подій, особистість може мати більш виражений екстернальний або інтернальний локус контролю.

Від досліджуваних проситься уважно прочитати кожне з 44-х тверджень та поставити «+», якщо погоджуються з ним, та відповідно «-», якщо ні. У даному тесті немає «правильних» та «неправильних» відповідей. Свою думку слід висловлювати відверто. Надавати перевагу тій відповіді, яка перша спала на думку.

Інтерпретація проводиться наступним чином: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності Іо. Ним є сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Детально завдання представлено в Додатку Б .

*Методика «Стратегії сімейного виховання» С. С. Степанова (в модифікації І. І. Махоніної).*

«Стратегії сімейного виховання» була розроблена С. С. Степановим, а модифікацію провела І. І. Махоніна. Тест передбачає самооцінку батьками власних стратегій сімейного виховання. Містить 10 запитань та 4 варіанти суджень до кожного. За результатами діагностики визначається домінуюча стратегія, зумовлена авторитарним, авторитетним, ліберальним, індеферентним стилем батьківської поведінки.

Інтерпретація результатів проводиться за допомогою таблиці, де потрібно відзначити обрані варіанти відповідей і визначити їх відповідність одному з типів батьківської поведінки. Таким чином чим більше переважання одного з типів відповідей, тим більше виражений певний стиль виховання. Детально завдання представлено в Додатку В.

*Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОС-3)» (О. Калюк, О. Савченко)*

Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

Від респондентів проситься оцінити ступінь їхньої згоди на наведені твердження. Ступені згоди наступні: «Повністю не погоджуюсь», «Частково не погоджуюсь», «Важко визначитись», «Частково погоджуюсь» та «Повністю погоджуюсь».

Інтерпретація полягає у підрахунку балів за прямою та за зворотною шкалами. За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь». За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь». Загальний рівень задоволеності життям це сума шкал

«Задоволеність власним життям» та «Задоволеність відносинами з іншими» мінус шкала «Невдоволеність собою і розчарування в житті».

Детально завдання представлено в Додатку Д.

### 2.3. Опис вибірки

Вибірка дослідження складається з 160 осіб, а саме 80 дорослих (батьків) у віці від 32 до 58 років (рис.2.1) та 80 дітей цих дорослих – підлітків та юнаків віком від 10 до 17 років (рис.2.2).

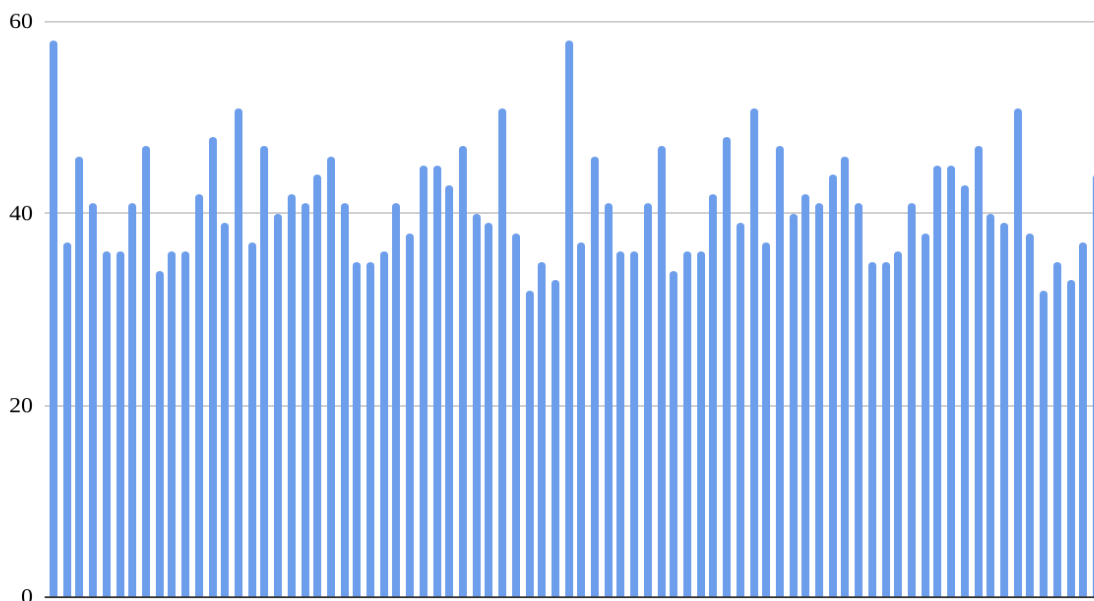


Рис.2.1. Розподіл респондентів (дорослих) за віком

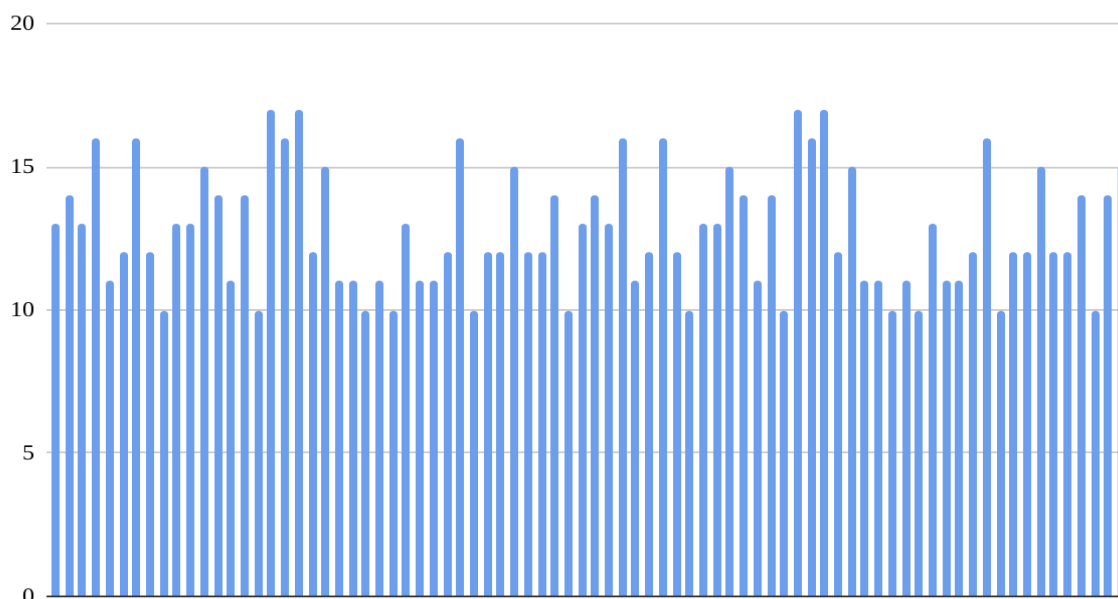
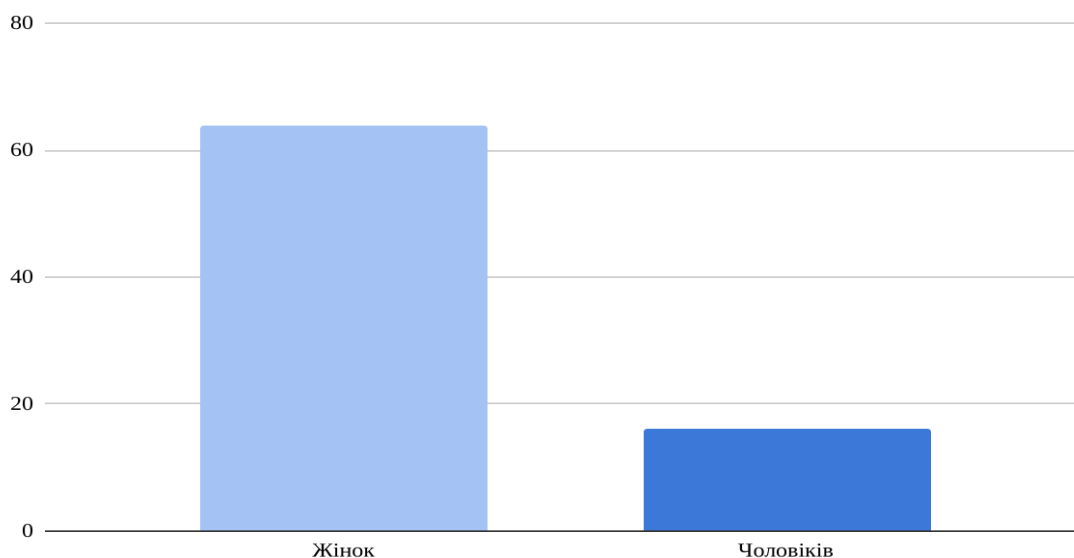


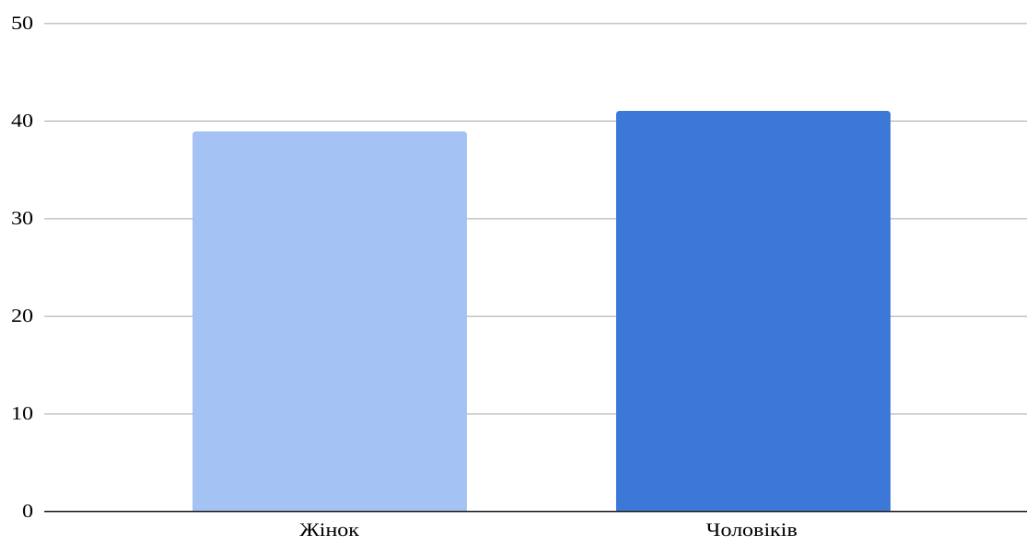
Рис.2.2. Розподіл респондентів (підлітків та юнаків) за віком

Серед досліджуваних дорослих 64 жінок та 16 чоловіків (рис. 2.3). За статтю вибірка не є рівномірною.



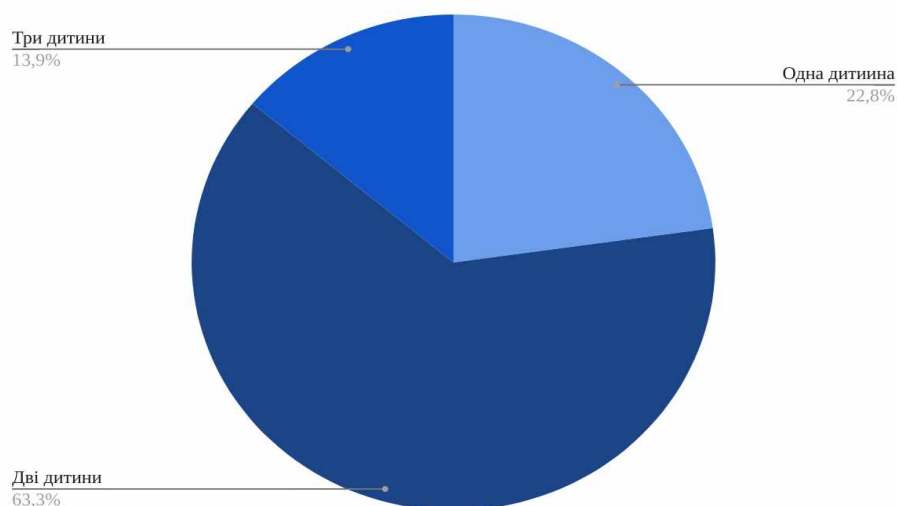
*Рис.2.3. Розподіл респондентів (дорослих) за статтю*

Серед досліджуваних підлітків та юнаків раннього віку 39 жінок та 41 чоловіків (рис. 2.4). За статтю вибірка є рівномірною.



*Рис.2.4. Розподіл респондентів (підлітків та юнаків) за статтю*

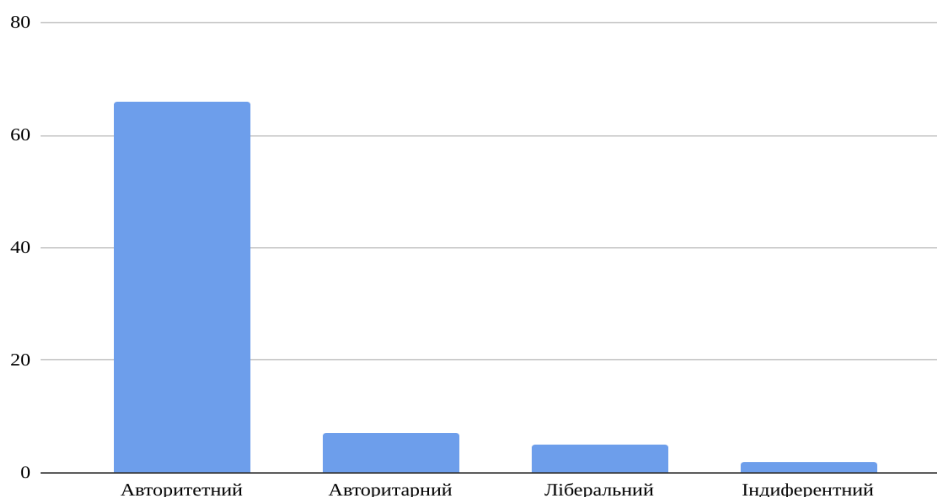
За кількістю дітей у досліджуваних вибірка не є рівномірною. Одну дитину мають 18 досліджуваних, дві дитини у 50 досліджуваних, та лише у 11 досліджуваних троє дітей (рис.2.5).



*Рис.2.5. Розподіл респондентів за кількістю дітей*

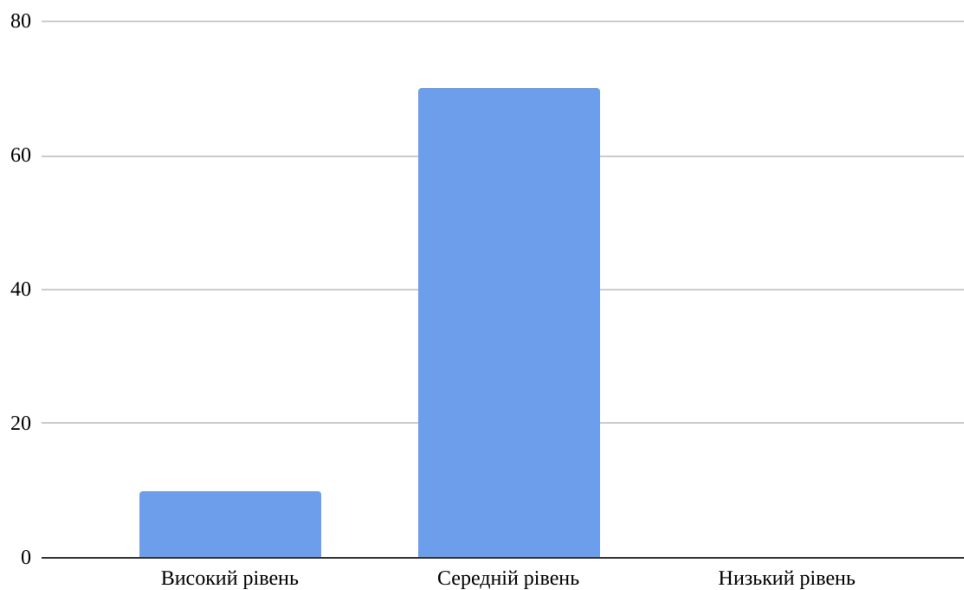
Таким чином ми можемо говорити про те, що наша вибірка дорослих є достатньо репрезентативною: респонденти представляють нашу досліджувану вікову групу дорослих (32-58 років), є представниками різної статті та виховують різну кількість дітей у своїх родин. Вибірка дітей також є репрезентативною: респонденти представляють нашу досліджувану вікову групу підлітків та юнаків раннього віку (10-17 років), та є представниками різної статті.

За стилем виховання дітей наша вибірка розділилась наступним чином: авторитетний стиль виховання притаманний для 66 респондентів, авторитарний для 7 осіб, ліберальний для 5 осіб, та всього для 2 респондентів притаманний індиферентний стиль виховання. (рис.2.6)



*Рис.2.6. Розподіл респондентів за стилем виховання дітей*

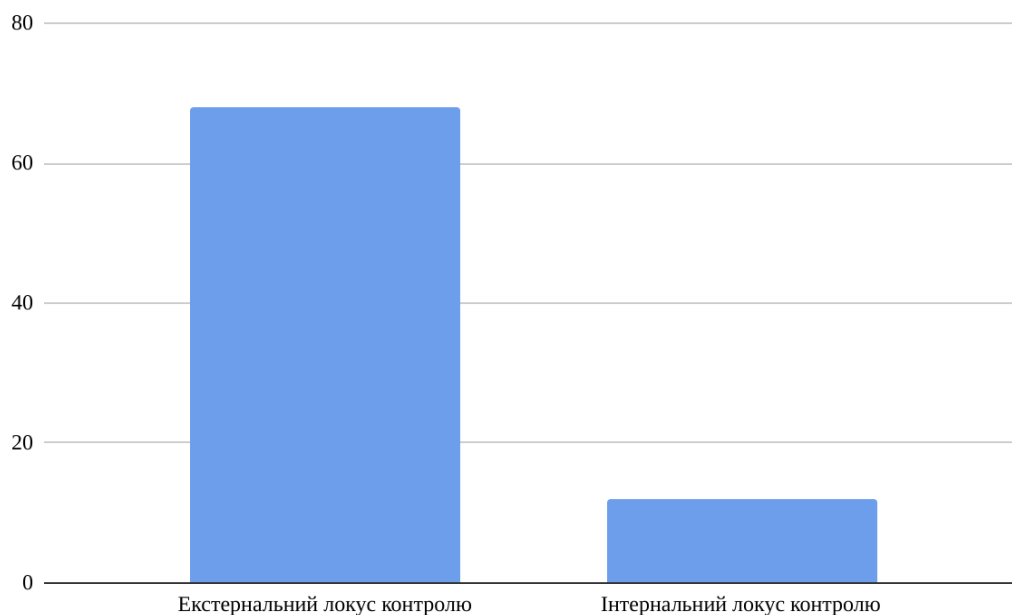
Завдяки тесту емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березюк) наша вибірка розділилась на три рівні емоційної самосвідомості. А саме: особи з високою, середньою та низькою емоційною самосвідомістю. Методика включає п'ять шкал, кожна з яких оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів. Таким чином, загальна кількість балів, яку може набрати респондент, становить від 0 до 50. Оскільки в оригінальній методиці не передбачено чітких числових меж для визначення рівнів емоційної самосвідомості, у даному дослідженні було здійснено умовний рівномірний поділ шкали на три рівні за принципом арифметичного розподілу загального діапазону значень на три інтервали: 0-16 балів - низький рівень емоційної самосвідомості; 17-33 бали - середній рівень; 34-50 балів, відповідно високий рівень. Поділ ґрунтується на рівномірному розподілі 51 можливого балу (включно з нульовим значенням) на три однакові інтервали по 17 значень. Отже, наша вибірка розділилась нерівномірно: низький рівень емоційної самосвідомості 0, середній рівень; 70 респондентів та всього 10 опитуваних мають високий рівень. (рис.2.7)



*Рис.2.7. Розподіл респондентів за рівнем емоційної самосвідомості*

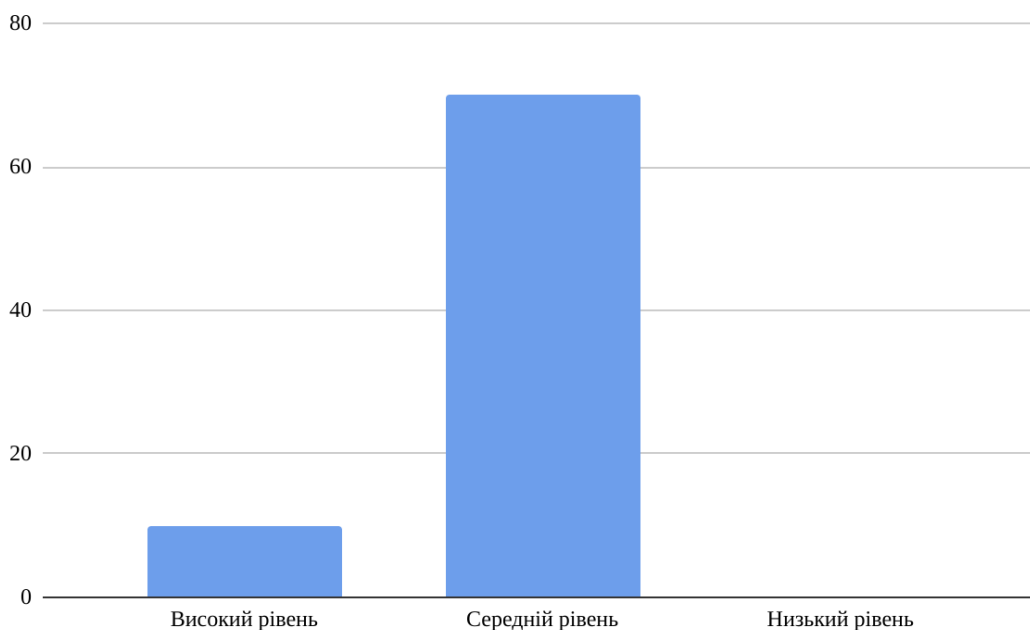
Також було здійснено розподіл вибірки на дві основні групи: респондентів з інтернальним та екстернальним локусом контролю. Загальний бал за методикою може коливатися від 0 до 44. Відповідно до інструкції, отримані результати інтерпретуються наступним чином: 0-21 бал відповідає

екстернальному локусу контролю, а 22-44 бали інтернальному. Таким чином, за цим критерієм у нашій вибірці було визначено 68 осіб з екстернальним локусом контролю та 12 осіб з інтернальним (рис. 2.8).



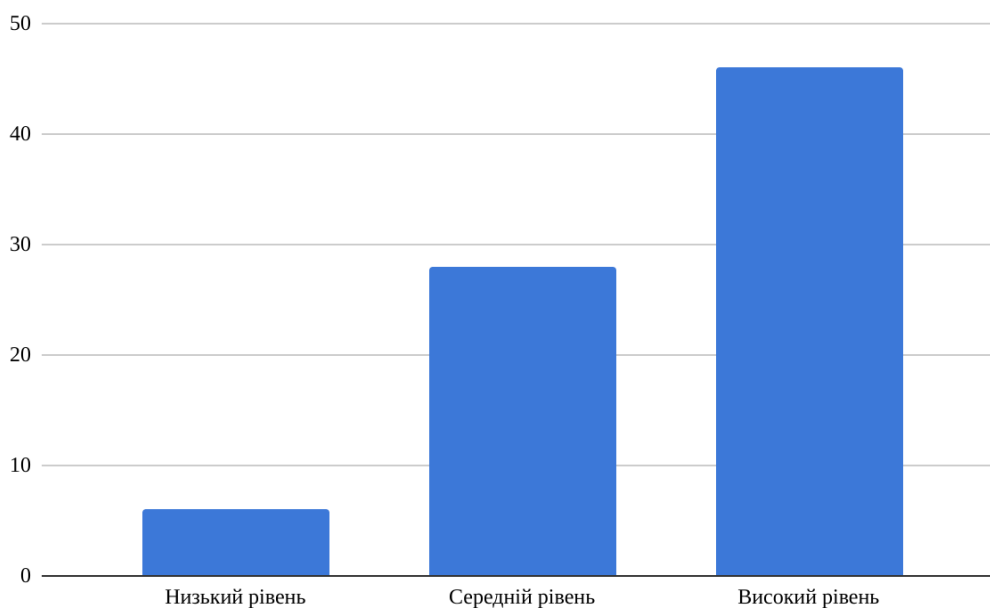
*Рис.2.8. Розподіл респондентів за локусом контролю*

Окрім того, у дослідженні було враховано рівень інтернальності, що дозволяє детальніше охарактеризувати вираженість установки на суб'єктивний контроль. Поділ рівнів ґрунтується на межах, запропонованих у методичних матеріалах до методики: 0-11 балів — низький рівень інтернальності, 12-32 бали — середній рівень інтернальності, 33-44 бали — високий рівень інтернальності. На основі цього поділу було здійснено розподіл вибірки на три відповідні групи. Отже, 0 респондентів мають низький рівень інтернальності, 70 – середній, та 10 – високий рівень (рис. 2.9). У двох випадках вибірка розподілилась нерівномірно.



*Рис.2.9. Розподіл респондентів за рівнем інтернальності*

Завдяки застосуванню методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), ми змогли диференціювати респондентів-підлітків та юнаків за рівнем суб'єктивного благополуччя. У нашій вибірці спостерігалося таке розподілення: підлітки/юнаки з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя – 6 осіб, з середнім рівнем – 28 осіб, а з високим рівнем – 46 осіб (рис. 2.10). Вибірка розподілена нерівномірно.



*Рис.2.10. Розподіл респондентів-підлітків та юнаків за рівнем суб'єктивного благополуччя*

## Висновки до Розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було представлено методологічне підґрунтя емпіричного дослідження сімейних чинників суб'єктивного благополуччя їхніх дітей – підлітків та юнаків. На основі гіпотези дослідження була розроблена програма, яка включала використання комплексу валідних і надійних психодіагностичних методик для оцінки ключових змінних: рівня емоційної самосвідомості батьків, їх локусу контролю, стилів сімейного виховання та рівня суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків. Запропонована операціональна модель дозволила чітко структурувати процес збору емпіричних даних і забезпечила міжзмінні відповідності на рівні досліджуваних гіпотез.

Зокрема, для оцінки емоційного інтелекту батьків було застосовано тест емоційного самоусвідомлення О. І. Власової та М. А. Березнюк, який дозволяє вивчити такі ключові компоненти, як вираження емоцій, емпатія, диференціація та управління емоціями, а також здатність до прийняття емоцій інших. Ця методика надала можливість комплексно охопити емоційні аспекти батьківської особистості.

Для вивчення когнітивного аспекту емоційної регуляції батьків використовувалася методика локусу контролю Є. Ф. Бажіна, створена на основі шкали Дж. Роттера. Вона дозволила визначити, наскільки батьки схильні до інтернального чи екстернального приписування відповідальності за події власного життя, що важливо для розуміння їхніх виховних стратегій та емоційної стабільності.

Оцінювання особливостей стилів сімейного виховання здійснювалося за допомогою методики С. С. Степанова у модифікації І. І. Махоніної, яка дозволила визначити ступінь вираженості авторитетного, авторитарного, ліберального та індиферентного стилів у поведінці батьків.

Для діагностики суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків було застосовано методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) О. Калюк та О. Савченко. Цей інструмент дозволив оцінити рівень когнітивного уявлення підлітків та юнаків про власне благополуччя, зокрема за

показниками інтересу до життя, ставлення до себе, соціального середовища та самореалізації.

Вибірка дослідження, яка охоплює 80 пар «батько/мати — дитина-підліток/юнак», була сформована з урахуванням вікових і соціальних критеріїв, що забезпечило її репрезентативність.

Представлена програма емпіричного дослідження створила підґрунтя для подальшого поглибленого статистичного аналізу, результати якого дають змогу перевірити висунуту гіпотезу та зробити науково обґрунтовані висновки щодо особливостей впливу емоційного інтелекту батьків на благополуччя дітей у підлітковому та ранньому юнацькому віці.

## РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1. Аналіз результатів за методиками

У межах дослідження було проаналізовано особливості стилів сімейного виховання, використовуючи методику С. С. Степанова у модифікації І. І. Махоніної. Оцінювалися чотири основні стилі: авторитетний, авторитарний, ліберальний та індиферентний.

Таблиця 3.1 Описові статистики домінуючого стилю виховання

Стиль виховання	Середнє (M)	Медіана (Me)	Ст. відхилення (SD)	Мін	Макс	W (Шаніро-Уїлк)	p
Авторитетний	6.29	7.00	2.19	1	10	0.942	0.001
Авторитарний	1.44	1.00	1.19	0	5	0.880	<0.001
Ліберальний	1.60	1.00	1.06	0	4	0.883	<0.001
Індиферентний	0.65	0.00	0.99	0	4	0.709	<0.001

Авторитетний стиль має найвищі середні значення серед усіх стилів (M = 6.29, Me = 7.00, при максимальному можливому значенні 10). Це свідчить про домінування в досліджуваній вибірці саме цього стилю виховання. Авторитетний стиль, згідно з теоретичними уявленнями, базується на поєднанні високої емоційної підтримки та помірного контролю. Батьки, які використовують цей стиль, орієнтовані на емоційний контакт із дитиною, підтримку її автономії, але при цьому задають чіткі межі й очікування. Таким чином, наявність високих балів за цією шкалою вказує на те, що більшість респондентів демонструють зрілу батьківську позицію, що потенційно сприятиме формуванню в дитини здорової самооцінки, емоційної стабільності та високого рівня суб'єктивного благополуччя.

Авторитарний стиль має низьке середнє значення (M = 1.44) при максимальному можливому значенні 10, що свідчить про його помірну, але обмежену вираженість. Цей стиль характеризується надмірним контролем, відсутністю діалогу, емоційною холодністю й жорсткою дисципліною. Низький

рівень цього стилю вказує на те, що більшість батьків не використовують авторитарні практики виховання як основну модель, що позитивно корелює з розвитком особистісної автономії у підлітків.

Ліберальний стиль ( $M = 1.60$ ) також має низький рівень, що свідчить про незначну схильність батьків до поблажливого або вседозволяючого ставлення. Ліберальність, хоча і передбачає прийняття, однак часто супроводжується відсутністю чітких меж і контролю. Низький рівень цього стилю можна тлумачити як тенденцію до балансу між свободою та відповідальністю у вихованні.

Індиферентний стиль отримав найнижчі бали серед усіх ( $M = 0.65$ ;  $Me = 0.00$ ), що свідчить про відсутність або незначну присутність емоційної відстороненості, байдужості до дитини у батьків з досліджуваної вибірки. Це надзвичайно позитивний результат, адже індиферентне виховання є найбільш деструктивним, пов'язаним з ігноруванням потреб дитини та емоційною занедбаністю.

Результати тесту Шапіро-Уїлка свідчать про нормально не розподілені дані у всіх чотирьох шкалах ( $p < 0.05$ ), що означає неоднорідність у вибірці та наявність перекосів (асиметрій) у розподілах. Наприклад, по авторитетному стилю, незважаючи на відносну симетрію ( $Me = 7$ ,  $M = 6.29$ ), значення тесту  $W = 0.942$  та  $p = 0.001$  вказує на статистично значущу відмінність від нормального розподілу. Для подальшого аналізу кореляцій доцільно буде застосовувати непараметричні критерії, зокрема кореляцію Спірмена, яка є стійкою до відхилень від нормальності.

Отримані результати свідчать, що досліджувані батьки переважно дотримуються авторитетного стилю виховання, уникаючи крайнощів у вигляді надмірного контролю (авторитарність), емоційної байдужості (індиферентність) або вседозволеності (ліберальність). Такий підхід до взаємодії з дітьми є психологічно сприятливим і, згідно з літературними джерелами, має позитивний вплив на формування суб'єктивного благополуччя підлітка, оскільки забезпечує відчуття безпеки, довіри, емоційної включеності та

можливості для розвитку особистісної автономії. Оригінальна таблиця јатові знаходиться у Додатку Е.

Аналізуючи дані, отримані за методикою емоційного самоусвідомлення, можна виділити особливості кожної з п'яти шкал: диференціація емоцій, вираження емоцій, емпатія, управління емоціями та прийняття відповідальності.

*Таблиця 3.2 Описові статистики емоційного самоусвідомлення*

Шкала	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Мін – Макс
Диференціація емоцій	6.84	7.00	1.66	3 – 10
Вираження емоцій	4.85	5.00	1.81	1 – 10
Емпатія	6.66	7.00	1.74	2 – 10
Управління емоціями	4.24	4.00	1.98	1 – 8
Прийняття відповідальності	5.19	5.00	1.70	1 – 9

Шкала «Диференціація емоцій» демонструє найвищий середній бал серед усіх шкал - 6.84, що свідчить про достатньо добре розвинену здатність більшості респондентів розрізняти власні емоції. Медіана (7.00) підтверджує цю тенденцію, вказуючи на те, що половина опитаних має ще вищий рівень диференціації емоцій. При цьому мінімальне значення - 3, а максимальне - 10, тобто відповіді охоплюють майже повний діапазон шкали. Стандартне відхилення - 1.66, що вказує на помірну варіативність відповідей. Це означає, що хоча більшість респондентів демонструють високу здатність до емоційної диференціації, серед них є і ті, чий рівень є помірно або низько вираженим. Нормальність розподілу на цій шкалі порушена ( $W = 0.900$ ;  $p < 0.001$ ), отже, розподіл не є нормальним.

Шкала «Вираження емоцій» має середнє значення 4.85, що є дещо нижчим за середній рівень. Це може свідчити про наявність труднощів у респондентів із відкритим або продуктивним вираженням емоцій. Медіана на цій шкалі становить 5.00, що узгоджується із середнім значенням. Мінімальний показник - 1, а максимальний - 10, що демонструє значну розтягнутість шкали.

Стандартне відхилення 1.81 свідчить про досить високу варіативність у відповідях. Критерій Шапіро-Уїлка вказує на відхилення від нормального розподілу ( $W = 0.957$ ;  $p = 0.009$ ), тому у подальшому аналізі слід враховувати нелінійність даних.

Шкала «Емпатія» демонструє досить високий середній бал - 6.66, що свідчить про добре розвинене емоційне співпереживання у вибірці. Медіана також становить 7.00, що підтверджує тенденцію до високих значень. Мінімальне значення - 2, а максимальне - 10, при стандартному відхиленні 1.74. Це вказує на наявність певної варіативності у рівні емпатії, однак більшість респондентів демонструють її достатньо високий рівень. Розподіл є статистично ненормальним ( $W = 0.942$ ;  $p = 0.001$ ).

Шкала «Управління емоціями» має найнижчий середній показник серед усіх - 4.24, що може свідчити про наявність труднощів з емоційною саморегуляцією у значної частини опитаних. Медіана - 4.00, що підтверджує низький рівень цієї здатності. Мінімум і максимум відповідають 1 та 8 балам відповідно, що вказує на дещо обмежену варіативність, а стандартне відхилення - 1.98, найвище серед усіх шкал. Це свідчить про значні відмінності між респондентами у рівні емоційної регуляції. Розподіл на цій шкалі також є ненормальним ( $W = 0.917$ ;  $p < 0.001$ ).

Шкала «Прийняття відповідальності» демонструє помірний середній рівень - 5.19, що може вказувати на часткову готовність респондентів брати відповідальність за свої емоційні реакції та поведінку. Медіана (5.00) є дуже близькою до середнього значення. Мінімальне значення - 1, максимальне - 9, а стандартне відхилення - 1.70, що свідчить про помірну варіативність відповідей. Згідно з критерієм Шапіро-Уїлка ( $W = 0.931$ ;  $p < 0.001$ ), розподіл також не відповідає нормальному.

Загалом, аналіз показав, що найкраще у респондентів розвинені емпатія та диференціація емоцій, натомість найнижчі результати спостерігаються на шкалі управління емоціями, що може бути маркером складнощів з емоційною саморегуляцією. Варіативність відповідей свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у розвитку всіх компонентів емоційного

самоусвідомлення. Ненормальність розподілу за всіма шкалами є важливим фактором, який слід враховувати під час подальшої статистичної обробки. Оригінальна таблиця *jamovi* знаходиться у Додатку Ж.

Загальний показник локусу контролю (ЛК-бал) у нашій вибірці становить у середньому 27.5 бала, що відповідає помірно інтернальному рівню. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження схильні брати відповідальність за події власного життя, вірити у власні сили та можливість впливати на результати особистих дій. Згідно з теоретичними положеннями методики, чим вищий бал, тим вищий рівень інтернальності.

Медіана значень становить 27.0, що майже збігається з середнім і підтверджує близький до нормального розподіл даних. Стандартне відхилення дорівнює 5.02, що свідчить про помірну варіативність результатів серед респондентів. Це означає, що хоча більшість учасників мають схожий рівень інтернальності, все ж спостерігаються певні відмінності у сприйнятті контролю над життям.

Мінімальне значення склало 17 балів, що може відповідати високій екстернальності (схильність пояснювати події зовнішніми чинниками: долею, випадком, іншими людьми). Максимальне значення - 38 балів, що відповідає високій інтернальності. Таким чином, розподіл охоплює весь теоретичний діапазон шкали, і вказує на наявність як екстернальних, так і інтернальних установок у досліджуваній вибірці.

Для перевірки нормальності розподілу було застосовано критерій Шапіро-Уїлка. Отримане значення  $W = 0.975$  при  $p = 0.124$ , що вказує на відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу ( $p > 0.05$ ). Це дає можливість надалі використовувати параметричні методи аналізу, зокрема для порівняння груп чи перевірки кореляцій.

Таким чином, це ще раз підтверджує, що переважна більшість учасників нашого дослідження мають інтернальний тип локусу контролю, при цьому значення досить рівномірно розподілені по вибірці, що підтверджує репрезентативність і надійність отриманих результатів. Оригінальна таблиця *jamovi* знаходиться у Додатку З.

У процесі аналізу результатів методики КОСБ-3, виконаної підлітками та юнаками, звернемо увагу на кожну шкалу окремо, опираючись на статистичні показники, але водночас надаючи їм психологічного змісту.

Таблиця 3.3 Описові статистики суб'єктивного благополуччя підлітків

Шкала	Середнє (M)	Станд. відхилення (SD)	Мін	Макс	p
Задоволеність власним життям	27.1	5.00	13	35	< 0.001
Незадоволеність собою і життям	17.5	3.92	10	28	0.024
Задоволеність відносинами з іншими	29.2	3.36	18	36	< 0.001

Шкала «Задоволеність власним життям» демонструє середнє значення 27.1 при стандартному відхиленні 5. Це дозволяє говорити про загалом достатній рівень життєвого задоволення серед підлітків та юнаків у вибірці. Вони скоріше оцінюють своє життя позитивно, що може свідчити про сформований оптимістичний когнітивний стиль, наявність соціальної підтримки або базове відчуття життєвої стабільності. Водночас, нижня межа - 13 – вказує на те, що у частини підлітків та юнаків все ж таки присутнє критичне або навіть песимістичне ставлення до власного життя. Такий результат може бути пов'язаний із перехідними віковими кризами, пошуком ідентичності або соціальною дезадаптацією. Високе стандартне відхилення підкреслює нерівномірність когнітивних оцінок - дехто з учасників відчувається добре, інші - мають серйозні внутрішні труднощі. Тест Шапіро-Уїлка показав статистично значущу відмінність від нормального розподілу ( $p < 0.001$ ), що означає неоднорідність групи та може бути маркером внутрішніх контрастів в емоційному благополуччю підлітків.

Шкала «Незадоволеність собою і життям» має середнє значення 17.5 при стандартному відхиленні 3.92. Це помірний показник, що не сигналізує про критичний рівень внутрішньої фрустрації, однак певний ступінь самокритичності в підлітковій вибірці все ж наявний. З огляду на особливості

віку, в якому формується Я-концепція, така помірна незадоволеність може бути ознакою активного самопізнання та порівняння себе з іншими. Але важливо відзначити, що максимальне значення у цій шкалі сягало 28, що вказує на наявність підлітків та юнаків із високим рівнем внутрішньої невдоволеності. Це може свідчити про глибше незадоволення собою, високі внутрішні стандарти або негативний досвід у спілкуванні, що потребує додаткової психологічної уваги. Розподіл у цій шкалі також статистично не відповідає нормі ( $p = 0.024$ ), що вказує на асиметрію в даних, імовірно, пов'язану з тим, що частина респондентів має набагато вищий рівень фрустрації, ніж решта.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими» демонструє найвищий середній бал серед трьох показників - 29.2 при стандартному відхиленні 3.36. Це може свідчити про те, що для більшості підлітків міжособистісні стосунки є важливим і позитивно сприйнятим аспектом життя. У цьому віці соціальна підтримка, дружба та визнання однолітків часто є ключовими чинниками психологічного благополуччя. Високий середній бал у цій шкалі дозволяє припустити, що підлітки у вибірці мають задовільний рівень комунікативних навичок, відчують себе прийнятими у своїх соціальних групах і загалом мають позитивний досвід взаємодії. Мінімальне значення (18) є нижчим, але не критично низьким, а тому дозволяє припустити, що навіть найменш задоволені респонденти мають хоча б частково позитивне уявлення про свої стосунки. Порушення нормальності розподілу ( $p < 0.001$ ) свідчить про те, що й у цій шкалі є схильність до певного перекосу - можливо, у бік загального позитиву, але з наявністю нечисленної групи менш соціально задоволених підлітків.

Загалом, результати за всіма трьома шкалами вказують на те, що більшість підлітків та юнаків демонструє задовільний рівень когнітивного суб'єктивного благополуччя, хоча в кожній з них наявні варіації, що відображають індивідуальні особливості становлення особистості. Порушення нормальності в усіх шкалах може бути пов'язане із природною віковою неоднорідністю в психологічному розвитку, і підтверджує доцільність подальшого аналізу із урахуванням додаткових змінних - наприклад, рівня особистісної зрілості. Оригінальна таблиця *jamovi* знаходиться у Додатку II.

### 3.2. Психологічний аналіз взаємозв'язків емоційного самоусвідомлення, локусу контролю батьків, сімейних стилів виховання та суб'єктивного благополуччя дітей

У ході дослідження було також проведено кореляційний аналіз з метою виявити взаємозв'язок між рівнем емоційної самосвідомості та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків. Для аналізу було використано коефіцієнт кореляції Спірмена, оскільки досліджувані змінні не відповідають нормальному розподілу, а сама вибірка складається з підлітків та юнаків - категорії, в якій варіативність відповідей може бути досить високою.

*Таблиця 3.4 Кореляційна матриця рівня суб'єктивного благополуччя та рівня емоційної самосвідомості*

		Рівень емоційної самосвідомості
Рівень суб'єктивного благополуччя	г Спірмена	-0.048
	df	78
	р-значення	0.674

Отримані результати вказують на наявність негативного, дуже слабкого і статистично незначущого зв'язку між емоційною самосвідомістю та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя:  $\rho = -0.048$ ,  $p = 0.674$ ,  $n = 80$  ( $df = 78$ ). Таким чином, можна зробити висновок, що між цими змінними немає вираженої залежності у межах вибірки.

На перший погляд, відсутність статистично значущого зв'язку може видаватися неочікуваною, оскільки в теоретичному плані емоційна самосвідомість розглядається як важливий компонент емоційного інтелекту, який, у свою чергу, має тісний зв'язок із психологічним благополуччям. Водночас, у підлітковому та юнацькому віці такі зв'язки можуть проявлятися не так прямо, як у дорослих. Це пояснюється рядом психологічних особливостей:

1. Стадія розвитку самосвідомості. Підлітки ще лише формують уявлення про себе, свою ідентичність, а емоційна сфера часто перебуває в

нестабільному стані. Емоційна самосвідомість може мати фрагментарний або ситуативний характер, не будучи ще достатньо структурованою для виконання функції регуляції благополуччя.

2. Фактор контекстуального впливу. Для підлітків та юнаків важливу роль у формуванні благополуччя відіграють зовнішні чинники - прийняття в соціальних групах, ставлення з боку дорослих, підтримка батьків, успіхи у навчанні. Водночас емоційна саморефлексія ще не має достатнього значення в регуляції суб'єктивного стану.

3. Індивідуальна варіативність. У підлітків та юнаків високий рівень міжособистісних відмінностей у сприйнятті й вираженні емоцій, що може розмивати статистичні зв'язки в межах невеликої вибірки.

Цілком імовірно, що емоційна самосвідомість у підлітків та юнаків ще не виконує функцію стабілізатора суб'єктивного благополуччя. Більш релевантними предикторами у цьому віці можуть бути, наприклад, рівень підтримки з боку батьків, відчуття безпеки в родині, якість стосунків із однолітками.

Також слід зазначити, що сам по собі факт відсутності статистично значущого зв'язку є також результатом, який допомагає глибше зрозуміти особливості досліджуваної вікової групи. У випадку підлітків це може бути ознакою того, що їх емоційне функціонування ще не повністю інтегроване у структуру психологічного благополуччя. Це створює підґрунтя для подальших досліджень, орієнтованих на пошук інших, можливо більш релевантних змінних, що пояснюють рівень задоволеності життям у цьому віці. Оригінальна таблиця *іатові* знаходиться у Додатку К.

У ході дослідження було здійснено перевірку припущення про наявність зв'язку між когнітивною установкою дорослих щодо відповідальності за події у своєму житті (локус контролю) та суб'єктивним відчуттям благополуччя їхніх дітей-підлітків та юнаків. Гіпотетично передбачалося, що внутрішній локус контролю батьків (тобто переконання, що саме вони відповідальні за результати власних дій) може позитивно корелювати з вищим рівнем благополуччя у дітей. Це припущення базується на теоретичних засадах

психології особистості та сімейної психології, згідно з якими внутрішній локус контролю асоціюється з ефективними виховними практиками, стабільністю та передбачуваністю поведінки дорослого, що в свою чергу створює більш безпечне та підтримувальне середовище для дитини.

*Таблиця 3.5 Кореляційна матриця рівня суб'єктивного благополуччя та локусу контролю*

		Локус контролю
Рівень суб'єктивного благополуччя	r Спірмена	0.020
	df	78
	p- значення	0.863

Однак результати статистичного аналізу не підтвердили наявності суттєвого взаємозв'язку між цими змінними. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена становив  $r = 0.020$  при  $p = 0.863$  за  $n = 80$  (кількість батько-дитина пар), що свідчить про практично нульовий зв'язок, який не є статистично значущим.

З психологічної точки зору, така відсутність зв'язку може мати декілька пояснень. По-перше, сам по собі локус контролю є лише однією з багатьох характеристик батьківської особистості й не обов'язково прямо впливає на суб'єктивне благополуччя дитини. Його потенційний вплив може бути опосередкованим через стиль виховання, рівень емоційної підтримки або залученість у життя дитини. Якщо, наприклад, батьки з внутрішнім локусом контролю демонструють авторитарний стиль виховання або недостатню емпатію, то позитивний ефект від їхнього локусу може бути нівельований.

По-друге, можливо, що для підлітків та юнаків, як для вікової групи з високим рівнем автономії, важливішим є не стільки когнітивна настанова батьків щодо контролю, скільки їх здатність створювати емоційно безпечне середовище, забезпечувати підтримку, повагу до особистих меж та розвиток самостійності. В такому разі вплив локусу контролю батьків буде мінімальним порівняно з такими змінними, як емоційна компетентність, якість сімейної

комунікації, або тип виховних стратегій, які більш безпосередньо формують емоційний клімат у родині.

По-третє, варто врахувати, що суб'єктивне благополуччя дитини — це багатокомпонентна конструкція, що охоплює когнітивні оцінки власного життя, емоційний фон, задоволеність стосунками тощо. Вона формується під впливом не лише сімейного середовища, а й інших чинників: соціального контексту, особистісних рис підлітка/юнака, досвіду шкільної адаптації, рівня самооцінки, підтримки з боку однолітків тощо. Тому навіть якщо локус контролю батьків відіграє певну роль у формуванні умов розвитку, його внесок може бути статистично малопомітним у широкому спектрі змінних, що впливають на підлітка/юнака.

Таким чином, отримані результати свідчать, що хоча когнітивна установка батьків щодо контролю над життєвими обставинами є важливою для особистісного функціонування дорослого, вона не виявилася пов'язаною з рівнем суб'єктивного благополуччя їхніх дітей. Це підкреслює необхідність глибшого вивчення не лише окремих особистісних змінних батьків, а й способів їхньої поведінкової реалізації в батьківсько-дитячій взаємодії, включно з такими факторами як емоційна чуйність, стиль виховання, атмосфера в родині та наявність відкритої емоційної комунікації. Оригінальна таблиця *jamovi* знаходиться у Додатку Л.

У рамках кореляційного аналізу було окремо проаналізовано дві вікові групи дітей: до підліткового віку було віднесено дітей віком 10–14 років, а до юнацького – 15–17 років. Такий підхід обґрунтований віковими відмінностями у когнітивному розвитку, рівні автономії, емоційній саморегуляції та особистісному становленні, які суттєво впливають на характер взаємозв'язку дитини з батьками та на сприйняття емоційного клімату в родині. (рис. 3.1)

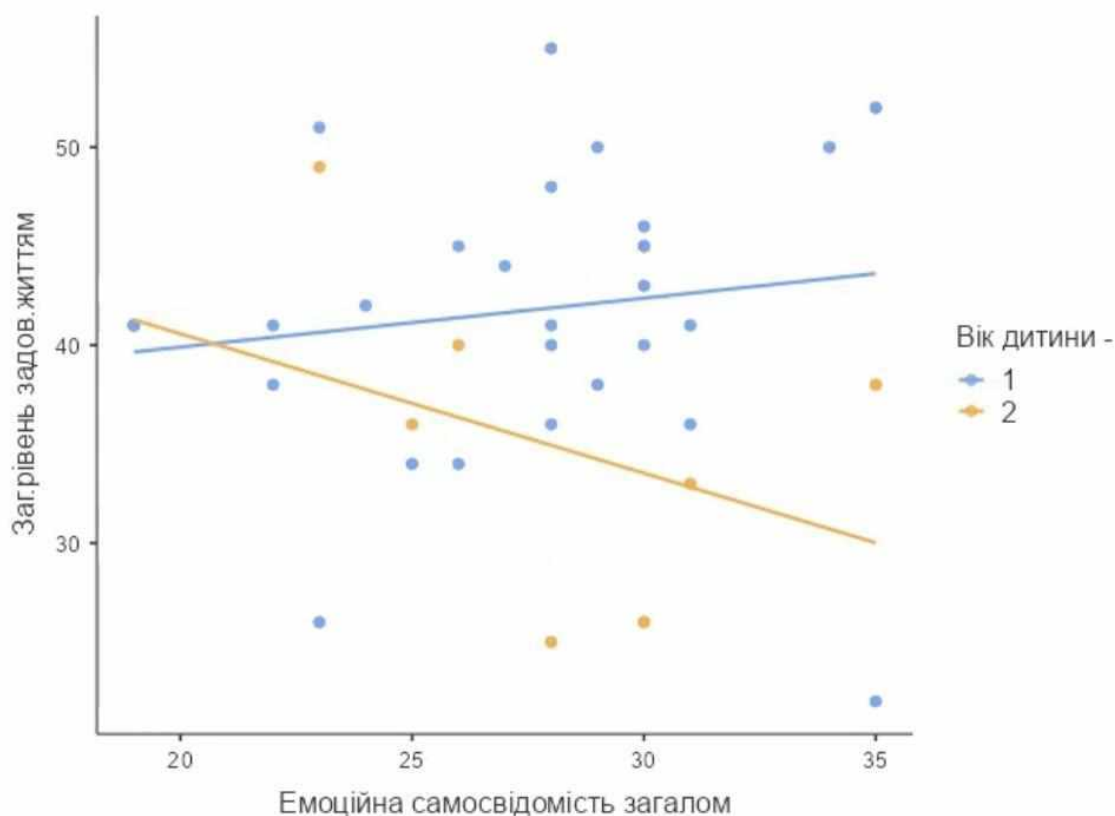


Рис.3.1. Діаграма розсіювання

Метою аналізу стало виявлення можливих відмінностей у зв'язку між емоційною самосвідомістю батьків та рівнем суб'єктивного благополуччя дітей у різних вікових категоріях, а також встановлення, на якому етапі підліткового розвитку цей зв'язок є більш вираженим або значущим.

Таблиця 3.6 Кореляційна матриця рівня суб'єктивного благополуччя (10-14 р) та рівня емоційної самосвідомості

		Емоційна самосвідомість
Рівень суб'єктивного благополуччя (10-14 р)	г Спірмена	0.215
	df	55
	р-значення	0.109

Результати аналізу виявили різну динаміку взаємозв'язку у двох групах:

1. Підлітковий вік (10–14 років):

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена між рівнем емоційної самосвідомості батьків та суб'єктивним благополуччям дітей у цій віковій категорії становив  $\rho = 0.215$ , при  $df = 55$  та  $p = 0.109$ .

Отримане значення свідчить про позитивний, але статистично незначущий зв'язок, який не досягає критичного рівня значущості  $p < 0.05$ . Таким чином, виявлена тенденція вказує на те, що певний зв'язок між здатністю батьків усвідомлювати та ідентифікувати власні емоції та благополуччям їхніх дітей існує, однак його сила недостатня, щоб вважати його надійним з погляду статистичної достовірності.

З психологічної точки зору це може бути зумовлено тим, що у ранньому підлітковому віці діти ще значною мірою залежні від батьків у плані емоційної регуляції, проте їхня здатність до рефлексії над власним благополуччям ще не повністю сформована. Тобто, хоча емоційний фон сім'ї, сформований зокрема й емоційною самосвідомістю дорослих, безумовно впливає на дитину, сам підліток у цьому віці ще може не усвідомлювати чітко власного суб'єктивного стану. Окрім того, емоційна близькість на цьому етапі часто сприймається як нормативна, тому вплив може бути недостатньо диференційованим. Оригінальна таблиця јатові знаходиться у Додатку М.

*Таблиця 3.7 Кореляційна матриця рівня суб'єктивного благополуччя (15-17 р) та рівня емоційної самосвідомості*

		Емоційна самосвідомість
Рівень суб'єктивного благополуччя (15-17 р)	г Спірмена	-0.473
	df	17
	р- значення	0.041

## 2. Ранній юнацький вік (15–17 років):

На відміну від попередньої групи, у старшій віковій категорії було виявлено статистично значущий обернений зв'язок між емоційною

самосвідомістю батьків та рівнем суб'єктивного благополуччя підлітків:  $\rho = -0.473$ ,  $df = 17$ ,  $p = 0.041$ .

Це значення свідчить про помірну негативну кореляцію, яка є статистично значущою на рівні  $p < 0.05$ . Тобто, чим вищий рівень емоційної самосвідомості у батьків, тим нижчим виявляється рівень суб'єктивного благополуччя у дітей раннього юнацького віку.

Цей результат може виглядати парадоксальним, однак його психологічна інтерпретація є цілком обґрунтованою. У пізньому підлітковому віці відбувається активна фаза індивідуалізації, зростає потреба у самостійності, автономії та відокремленні від батьківської фігури. Якщо батьки, маючи високий рівень емоційної самосвідомості, надмірно фокусуються на емоційних проявах, намагаються активно втручатися у переживання підлітка або надмірно інтерпретують їх, це може сприйматися дитиною як вторгнення у її особистий простір. У такому разі, навіть позитивна емоційна компетентність батьків починає сприйматися підлітком як загроза автономії, що породжує внутрішній конфлікт і зниження суб'єктивного відчуття благополуччя.

Також можливо, що батьки з високою емоційною самосвідомістю краще усвідомлюють внутрішні емоційні проблеми дитини та частіше акцентують на них увагу (навіть несвідомо), що може сприяти формуванню у підлітка уявлення про наявність психологічних труднощів, навіть якщо вони не є критичними. У ранньому юнацькому віці, коли зростає схильність до самостереження і критичного ставлення до себе, це може спричинити певне зниження суб'єктивного благополуччя.

Ще один можливий варіант пояснення полягає в тому, що юнаки вже більш активно порівнюють себе з однолітками та очікують певної емоційної дистанції від батьків. Якщо батьки уникають конфліктів через надмірне емоційне «розуміння», це може сприйматись як нещирість або емоційна маніпуляція, що викликає фрустрацію. Таким чином, зв'язок між показниками може відображати певні труднощі у комунікації між поколіннями в період, коли психологічна сепарація досягає свого піку.

Загалом, результати аналізу свідчать про те, що емоційна самосвідомість батьків по-різному пов'язана з суб'єктивним благополуччям підлітків та юнаків на різних етапах їхнього вікового розвитку. Якщо у молодшій групі цей зв'язок лише починає формуватись, то у старшій набуває конфліктного, оберненого характеру. Це вказує на необхідність диференційованого підходу до формування психологічної підтримки підлітків та корекції батьківсько-дитячих стосунків з урахуванням вікових особливостей дітей. Оригінальна таблиця *jamovi* знаходиться у Додатку Н.

Таблиця 3.8 Кореляційна матриця локусу контролю та рівня емоційної самосвідомості

		Рівень емоційної самосвідомості
Локус контролю	r Спірмена	0.253
	df	78
	p-значення	0.024

Також було проведено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язку між двома важливими психологічними конструктами у батьків — рівнем емоційної самосвідомості та локусом контролю. Розрахунок коефіцієнта кореляції Спірмена показав наявність статистично значущого зв'язку між цими змінними:  $r = 0.253$ ,  $p = 0.024$ ,  $df = 78$ .

Отримане значення свідчить про наявність прямого, слабкого, але достовірного позитивного зв'язку між емоційною самосвідомістю та інтернальним локусом контролю. Тобто, чим вище рівень емоційної самосвідомості у батьків, тим більше вони схильні приписувати відповідальність за події у власному житті собі, а не зовнішнім обставинам.

З психологічної точки зору цей результат має глибоке обґрунтування. Емоційна самосвідомість — це здатність особистості ідентифікувати, розуміти та вербалізувати власні емоції. Високий рівень цієї здатності корелює з вищим рівнем рефлексивності, внутрішньої цілісності та саморегуляції, що є необхідними передумовами для формування інтернального локусу контролю. Іншими словами, люди, які краще усвідомлюють і розуміють свої емоційні стани, водночас демонструють більшу впевненість у тому, що мають вплив на

власне життя, приймають відповідальність за наслідки власних дій і менше покладаються на фатум, випадковість або вплив зовнішніх сил.

З огляду на те, що батьки є важливими моделями для наслідування у процесі формування особистості підлітків, ця взаємозалежність має значення і для розуміння динаміки впливу батьківських характеристик на суб'єктивне благополуччя дітей. Інтернальний локус контролю в поєднанні з високим рівнем емоційної самосвідомості може слугувати основою для більш стабільної, передбачуваної та емоційно підтримуючої батьківської поведінки, яка, своєю чергою, сприяє позитивному емоційному розвитку підлітків та юнаків. Оригінальна таблиця *jamovi* знаходиться у Додатку П.

### **3.3. Регресійний аналіз сімейних чинників суб'єктивного благополуччя дітей підліткового та раннього юнацького віку**

У межах дослідження було здійснено регресійний аналіз, який дозволив виявити, чи мають окремі компоненти емоційного інтелекту, локусу контролю батьків і обраний ними стиль виховання вплив на рівень загального суб'єктивного благополуччя підлітків, зокрема на показник задоволеності життям. Побудова моделі мала на меті не лише математичну перевірку припущень, а й психологічне осмислення механізмів батьківського впливу на суб'єктивне благополуччя підлітків та юнаків (таб. 3.9).

*Таблиця 3.9 Результати лінійного регресійного аналізу*

<b>Предиктор</b>	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>p</b>
Вираження емоцій	-0.359	0.502	-0.181	0.479
Диференціація емоцій	-0.190	0.972	-0.042	0.846
Емпатія	-0.093	0.590	-0.023	0.874
Управління емоціями	-0.057	0.280	-0.035	0.846
Прийняття емоцій інших	-0.137	0.459	-0.052	0.765
Авторитарний	-13.989	6.218	—	0.062

Ліберальний	-5.179	3.735	—	0.173
-------------	--------	-------	---	-------

Загальний коефіцієнт детермінації ( $R^2 = 0.145$ ) вказує, що розглянуті предиктори — п'ять компонентів емоційного інтелекту та стиль виховання — пояснюють лише 14.5% варіативності рівня задоволеності життям у підлітків та юнаків. Формально модель не є статистично значущою ( $F = 0.506$ ;  $p = 0.891$ ), що вказує на наявність інших, не охоплених у цьому аналізі чинників, які впливають на суб'єктивне благополуччя підлітків та юнаків. Утім, у сфері психології розвитку сім'ї не завжди лише значущість має ключове значення — іноді саме тенденції, напрями зв'язків і їх психологічна логіка є найважливішими для подальшого розуміння явища.

Усі компоненти емоційного інтелекту батьків, включені в модель — вираження емоцій, диференціація емоцій, емпатія, управління емоціями, прийняття емоцій інших — не показали статистично значущого зв'язку із задоволеністю життям підлітків. Проте майже всі з них мають негативні регресійні коефіцієнти, що дає підстави говорити про важливу психологічну тенденцію. Наприклад, вираження емоцій ( $\beta = -0.359$ ) виявило найвищий негативний вплив. Це може свідчити про парадоксальну ситуацію, коли надмірна емоційна відкритість батьків сприймається дитиною як тиск або навіть вторгнення у її особистісний простір. У підлітковому віці, який характеризується боротьбою за автономію, експансивна емоційність з боку дорослого може викликати емоційне перевантаження, що, у свою чергу, погіршує емоційний клімат у сім'ї та сприяє зниженню життєвої задоволеності дитини.

Схожа тенденція спостерігається й для емпатії ( $\beta = -0.093$ ), що здавалося б суперечить загальновідомому позитивному впливу цієї якості. Проте варто враховувати, що емпатія без меж - це не підтримка, а розчинення, і підлітки та юнаки можуть відчувати, що їхнє емоційне переживання стає «захопленим» батьками, а не визнаним. Аналогічно, управління емоціями ( $\beta = -0.057$ ) і прийняття емоцій інших ( $\beta = -0.137$ ) не мали позитивного ефекту в цій моделі. Усе це дозволяє зробити припущення: сам по собі емоційний інтелект батьків, якщо не поєднаний із повагою до особистих кордонів дитини, її потреб у

незалежності та самостійності, не гарантує високого благополуччя підлітка чи юнака.

Значно виразнішими виявилися результати аналізу стилів сімейного виховання. Авторитетний стиль був базовою категорією порівняння. Порівняння з авторитарним стилем ( $\beta = -13.989$ ) вказує на чітко виражену тенденцію до зниження задоволеності життям підлітків, вихованих у жорсткому, директивному контексті. Такий результат цілком відповідає сучасним уявленням про вплив стилю виховання на психологічну безпеку дитини: авторитаризм пригнічує ініціативу, формує страх помилок, знижує емоційну відкритість у стосунках з батьками - усе це є несприятливими чинниками для формування позитивної життєвої перспективи у підлітка/юнака.

Ліберальний стиль ( $\beta = -5.179$ ), хоча й менш негативно впливає, також не демонструє позитивного ефекту. Ця тенденція свідчить, що відсутність меж, надмірна свобода без відповідальності та послаблений контроль можуть спричиняти у дитини відчуття хаосу, покинутості та нестачі підтримки, що також не сприяє суб'єктивному благополуччю. Таким чином, оптимальним для розвитку емоційного комфорту підлітка/юнака залишається саме авторитетний стиль, який поєднує емоційне прийняття, структуру, межі та взаємоповагу. Оригінальна таблиця  $\lambda$ тові знаходиться у Додатку Р.

У межах емпіричної частини дослідження також було проведено аналіз таблиць сполученості з метою виявлення взаємозв'язку між статтю батьків та стилем сімейного виховання, який вони практикують. Статистична обробка даних дозволила встановити наявність певної залежності між цими змінними. До дослідження було залучено 80 батьків, з яких 64 особи жіночої статі (80%) та 16 чоловічої (20%). Усі респонденти були розподілені за домінуючим стилем виховання: авторитетний (1), авторитарний (2), індиферентний (3) та ліберальний (4).

Результати частотного розподілу засвідчили, що серед жінок переважною є орієнтація на авторитетний стиль: 56 жінок, що становить 87,5% жіночої вибірки, обрали саме цей тип виховання. Авторитарний стиль спостерігався лише у 4,7% жінок (3 особи), індиферентний – у 1,6% (1 особа), а ліберальний –

у 6,3% (4 особи). У чоловічій вибірці ситуація є дещо іншою. Хоча авторитетний стиль також домінує (62,5% або 10 осіб), частка тих, хто дотримується авторитарного стилю, є значно вищою – 25% (4 особи). Ще по одному представнику чоловічої статі (по 6,3%) практикують індиферентний та ліберальний стилі відповідно. У підсумку, загальний розподіл стилів серед усіх батьків показав: 66 осіб (82,5%) обрали авторитетний стиль, 7 осіб (8,8%) — авторитарний, по 3 особи (3,8%) — індиферентний і ліберальний стилі.

Статистичний аналіз  $\chi^2$ -критерієм Пірсона підтвердив наявність статистично значущої залежності між статтю батьків і стилем виховання:  $\chi^2 = 8.13$ ,  $df = 3$ ,  $p = 0.043$ . Це означає, що вибір стилю сімейного виховання не є незалежним від статі батьків. У рамках даного дослідження встановлено, що стать відіграє суттєву роль у формуванні виховних практик. Для кількісної оцінки сили цього зв'язку було розраховано коефіцієнт V Крамера, який становив 0.319. Це вказує на помірну силу зв'язку між досліджуваними змінними.

З психологічної точки зору отримані результати цілком обґрунтовані. Жінки в контексті сімейного виховання зазвичай характеризуються більшою емоційною чутливістю, співпереживанням і схильністю до діалогу, що робить авторитетний стиль для них більш природним. Натомість чоловіки демонструють вищу орієнтацію на контроль, дисципліну та директивність, що узгоджується з частішим застосуванням авторитарного стилю. Також не можна виключати, що деякі чоловіки через менше емоційне залучення можуть схилитися до індиферентного або ліберального стилів.

Ці результати є важливими для розуміння структурних відмінностей у вихованні дітей залежно від статі батьків, що може позначатися на психологічному благополуччі дитини, її самооцінці, емоційному розвитку та відчутті безпеки у родинному середовищі. Виявлення подібних тенденцій є цінним з практичної точки зору, зокрема для розробки рекомендацій у сфері сімейного консультування та психопрофілактики ризикованих виховних практик. Оригінальна таблиця  $\chi^2$  знаходиться у Додатку С .

Також підставі отриманої таблиці сполученості було здійснено аналіз зв'язку між статтю батьків та їх рівнем локусу контролю. Змінна загальний рівень локусу контролю у цьому випадку представлена у вигляді двох рівнів: 2 – середній рівень, 3 – високий рівень. Аналіз частот виявив, що серед жінок 84.4% мають середній рівень емоційної самосвідомості, а 15.6% — високий. У чоловіків аналогічно: 87.5% демонструють середній рівень, а 12.5% — високий. Тобто, як серед жінок, так і серед чоловіків середній рівень емоційної самосвідомості є домінантним, а осіб із високими показниками значно менше.

Для перевірки статистичної значущості розподілу був використаний критерій  $\chi^2$  Пірсона. Результати:  $\chi^2 = 0.098$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0.754$ .

Оскільки отримане р-значення значно перевищує пороговий рівень 0.05, робимо висновок, що зв'язок між статтю батьків і рівнем емоційної самосвідомості статистично незначущий.

Цей результат підтверджує, що незалежно від статі, батьки у вибірці схильні демонструвати приблизно однакові рівні емоційної самосвідомості. Іншими словами, стать не є визначальним чинником у формуванні рівня емоційної самосвідомості в межах цієї вибірки. Це можна пояснити тим, що емоційна самосвідомість як психічне утворення формується не стільки біологічно, скільки соціально та індивідуально — під впливом життєвого досвіду, самоосвіти, виховання, особистісних рис, але не статі як такої.

Коефіцієнт Крамера становить 0.035, що вказує на надзвичайно слабкий зв'язок між змінними. Таким чином, навіть якщо певна асоціація між статтю та рівнем емоційного інтелекту теоретично могла б існувати, у межах цієї вибірки вона не проявляється з достатньою силою для статистичного підтвердження.

З практичної точки зору, ці дані можуть бути використані для аргументації універсальності програм розвитку емоційної компетентності для батьків, незалежно від статі, оскільки вона не зумовлює відмінностей у базовому рівні емоційної самосвідомості. Оригінальна таблиця *jamovi* знаходиться у Додатку Т.

Було здійснено частотний аналіз таблиць сполученості з метою виявлення взаємозв'язку між статтю батьків і типом їхнього локусу контролю.

Респонденти були класифіковані за типом локусу контролю: екстернальний (0) або інтернальний (1). Отримані результати засвідчили виразні гендерні відмінності у цьому аспекті. Переважна більшість жінок (52 особи, або 81,3%) виявили екстернальний локус контролю, тоді як лише 12 жінок (18,8%) продемонстрували інтернальний. У чоловічій вибірці ситуація була ще більш однозначною: всі 16 респондентів (100%) мали виключно екстернальний локус контролю, жоден не виявив орієнтації на внутрішній контроль. Загалом у вибірці 68 осіб (85%) орієнтовані на зовнішні фактори впливу (екстернальний локус контролю), а лише 12 осіб (15%) — на внутрішні (інтернальний локус контролю). Для оцінки статистичної значущості було застосовано  $\chi^2$ -критерій Пірсона.

Результати свідчать про тенденцію до залежності між статтю респондента та типом локусу контролю:  $\chi^2 = 3.53$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0.060$ . Хоча отримане значення не перевищує загальноприйнятий рівень статистичної значущості ( $p < 0.05$ ), воно є наближеним до критичного, що дозволяє припустити потенційно значущий зв'язок, який міг би проявитися більш виразно за умови розширення вибірки. Сила зв'язку між змінними була оцінена за допомогою коефіцієнтів  $\Phi$  та  $V$  Крамера, обидва з яких становили 0.210, що свідчить про слабкий, але наявний зв'язок. З психологічної точки зору перевага екстернального локусу контролю серед батьків, зокрема чоловіків, може мати глибші соціокультурні й емоційні корені. Варто враховувати, що дослідження проводилося у 2025 році — в умовах затяжної воєнної кризи, мобілізації та невизначеності, що значною мірою впливає на відчуття контролю в житті. Чоловіки, які перебувають під значним тиском соціальних очікувань, відповідальності за безпеку родини, ризику мобілізації та постійної напруги, можуть у більшості випадків схилитися до переконання, що події у їхньому житті визначаються зовнішніми обставинами, а не особистим контролем. Те саме частково стосується і жінок, однак частка інтернального локусу серед них є вищою, що може бути пов'язано з глибшою включеністю в емоційний світ родини, щоденні процеси догляду за дітьми та гнучкішою адаптацією до невизначених умов. Отримані результати мають важливе практичне значення, адже локус контролю батьків

безпосередньо впливає на стиль взаємодії з дитиною, очікування від неї, спосіб реагування на труднощі та загальний рівень психологічного благополуччя в сім'ї. Високий рівень екстернального локусу може бути пов'язаний із вищою тривожністю, почуттям безсилля перед обставинами, схильністю до перекладання відповідальності на інших або на долю, що, своєю чергою, може впливати на формування таких самих установок у дітей. Саме тому в умовах кризи важливо приділяти увагу психологічному супроводу батьків з метою зміцнення їхнього відчуття впливу на події в житті, розвитку навичок саморефлексії та підвищення відповідальності за власні дії — як на рівні особистісного розвитку, так і у виховному процесі.

### **3.4. Розробка тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту батьків підлітків методами психологічного навчання**

Підвищення емоційної компетентності батьків є актуальним завданням сучасної психології, особливо з огляду на її вплив на суб'єктивне благополуччя дітей підліткового та юнацького віку. Згідно з результатами проведеного теоретичного аналізу й емпіричного дослідження, виявлено низку чинників, які вимагають цілеспрямованої психокорекційної та освітньої роботи з батьками. Зокрема, частина опитаних батьків продемонстрували недостатньо високий рівень емоційної самосвідомості, слабку здатність до емоційного регулювання, а також схильність до зовнішнього локусу контролю, що може ускладнювати емоційно підтримувальну взаємодію з дитиною в умовах сучасної турбулентності та воєнного стану.

У цьому контексті було розроблено тренінгову програму, яка базується на принципах психологічного навчання дорослих (андрагогіки), з урахуванням актуальних потреб батьків у підвищенні рівня емоційного інтелекту. Теоретичною основою програми стали сучасні уявлення про структуру емоційного інтелекту (Д. Гоулман, П. Саловей, Р. Бар-Он), моделі емоційної саморегуляції та концепції суб'єктивного благополуччя в підлітковому віці.

Загальна мета програми полягає у розвитку ключових компонентів емоційного інтелекту батьків, що, згідно з отриманими результатами, можуть

бути важливими предикторами благополуччя підлітків. Програма включає три тематичні модулі, кожен із яких спрямований на розвиток певного аспекту емоційної компетентності.

Розробка тренінгової програми спирається на основні принципи навчання дорослих, зокрема концепцію андрагогіки (М. Ноулз), яка підкреслює, що дорослі навчаються інакше, ніж діти, і потребують особливого підходу. Враховано такі ключові особливості:

*Орієнтація на практичний результат.* Батьки мають високу мотивацію до навчання, якщо бачать безпосередню користь знань у повсякденному житті, зокрема у сфері виховання дітей. Саме тому вправи та кейси, включені в тренінг, пов'язані з реальними життєвими ситуаціями, що виникають у родинному середовищі.

*Потреба в самостійності.* Дорослі учасники виявляють потребу бути суб'єктами власного навчання, а не пасивними реципієнтами. У тренінгу використовується формат спільного створення правил групи, рефлексивні блоки й самооцінювання, що дозволяє кожному учаснику контролювати власний освітній процес (Карамушка, 2007; Коломінський, 2000).

*Наявність життєвого досвіду.* Дорослі приходять до навчання з багатим досвідом, який можна інтегрувати в навчальний процес. У програмі активно використовуються техніки «історій з життя», групові обговорення на основі власного батьківського досвіду, а також методика активного слухання як форма взаємного збагачення учасників.

*Спрямованість на самоактуалізацію.* Батьки беруть участь у тренінгу не лише для здобуття навичок, а й з метою глибшого саморозуміння та розвитку особистісної зрілості. Тренінг враховує це, включаючи вправи на рефлексію, роботу з емоційними реакціями, виявлення власних цінностей у батьківстві (Р. Рождественський, Н. Волинець).

*Емоційна залученість.* Процес навчання дорослих більш ефективний тоді, коли він супроводжується емоційним резонансом. Саме тому в тренінгу широко застосовуються рольові ігри, арт-техніки, емоційні проби, що підвищують рівень залучення учасників і сприяють трансформації досвіду.

*Пов'язування нового знання з попереднім.* У програмі нові знання та навички не подаються ізольовано, а інтегруються у вже наявні уявлення батьків, з опорою на їхній попередній досвід та сформовану систему виховних поглядів.

Основна методологічна орієнтація програми — розвиток емоційної обізнаності, здатності до рефлексії та вміння управляти власними емоційними станами у процесі виховання дитини. Це передбачає використання технік, які занурюють учасників у емоційний досвід, а не лише інформують про нього.

Зокрема, у тренінгу використовується *метод емоційної реконструкції батьківських ситуацій*. Цей метод дозволяє учасникам відтворити значущі для них сцени з реального спілкування з дитиною (особливо конфліктні моменти), а потім у безпечному середовищі групи розібрати динаміку емоцій, автоматичних реакцій, внутрішніх переконань і прихованих потреб, які стоять за поведінкою.

Також ключовим методом є *емоційний коучинг* у форматі парної взаємодії: учасники працюють у парах, відображаючи емоційний стан одне одного (метод «дзеркала»), навчаються відстежувати зміни емоцій в тілесних проявах, формулювати «я-висловлювання», розпізнавати вторинні емоції та змінювати патерни реагування через усвідомлення емоційного тригера.

Важливою складовою тренінгу є *методика «емоційної карти тижня»*, яка пропонує батькам щодня фіксувати та осмислювати власні емоційні стани, а також ті події, які спричиняють найбільше напруження чи радість у взаємодії з дитиною. Аналіз цих карт здійснюється на групових сесіях і формує глибше розуміння того, як емоційна атмосфера сім'ї формується через регулярні дрібні взаємодії.

*Візуалізаційні техніки* слугують інструментом для роботи з емоційними блоками, внутрішніми образами батьківства, які формуються ще з власного дитячого досвіду. Переосмислення цих образів на рівні уяви дозволяє змінити внутрішню установку і відповідно — стиль взаємодії з дитиною.

Окремо варто відзначити використання *психоосвітнього модуля* у формі наративного навчання: теоретичний матеріал подається через історії реальних батьків, приклади з художньої літератури, кіно, які викликають емоційний

відгук. Такий підхід сприяє глибшій інтеграції нових знань через емоційне співпереживання.

Завершальним етапом кожного модуля тренінгу є *метод інтегративної рефлексії* — спеціально структуроване обговорення, в якому учасники не лише описують, що відчули, а й осмислюють, як нові знання можуть бути застосовані у їхній конкретній ситуації. Цей метод дозволяє здійснювати перехід від «емоційного проживання» до «поведінкової зміни».

Таким чином, обрані методи тренінгової роботи забезпечують багаторівневий вплив на учасників програми: вони сприяють формуванню нових уявлень про роль емоцій у батьківстві, розвивають здатність до емпатії, саморегуляції та відповідального емоційного реагування. У результаті батьки не лише підвищують рівень свого емоційного інтелекту, а й стають джерелом емоційної безпеки для своїх дітей — що, є ключовою умовою їх суб'єктивного благополуччя в підлітковому віці.

*Назва тренінгу:* «Батьківство з інтелектом: тренінг розвитку емоційного інтелекту»

*Основна мета тренінгу:* розвиток базових компонентів емоційного інтелекту у батьків з метою підвищення якості емоційної взаємодії з дитиною, формування чутливого виховання та сприяння суб'єктивному благополуччю підлітків.

*Загальна тривалість:* 36 годин (12 занять по 3 години)

*Програма тренінгу:*

*Блок 1.* «Я і мої емоції: усвідомлення, прийняття та автентичність»

*Тривалість:* 4 заняття (12 годин)

*Мета:* ознайомлення учасників із концепцією емоційного інтелекту. Формування навичок розпізнавання власних емоцій, підвищення емоційної обізнаності. Робота з емоційними автоматизмами, дитячими установками та усвідомлення впливу власного емоційного стану на виховання.

*Блок 2.* «Дитина як дзеркало: вираження емоцій та розвиток емпатії»

*Тривалість:* 4 заняття (12 годин)

*Мета:* розвиток здатності відкрито та конструктивно виражати емоції. Навчання емпатичному слуханню, розвитку розуміння емоційної мови дитини. Аналіз типових помилок у реагуванні на дитячі емоції. Розгляд технік ненасильницької комунікації у батьківсько-дитячій взаємодії.

*Блок 3. «Емоційна регуляція та батьківська відповідальність»*

*Тривалість:* 4 заняття (12 годин)

*Мета:* Формування навичок саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, прийняття відповідальності за власні реакції. Розвиток здатності залишатися емоційно стабільним у складних ситуаціях взаємодії з дитиною. Усвідомлення ролі батьківського прикладу для емоційного розвитку підлітка.

Конкретні завдання тренінгу «Батьківство з інтелектом» охоплюють широкий спектр психологічних, комунікативних та емоційних компетентностей, спрямованих на гармонізацію батьківсько-дитячих взаємин через розвиток емоційного інтелекту батьків.

*Сприяти формуванню здатності до емоційного самоусвідомлення.* Учасники тренінгу вчитимуться розпізнавати та називати власні емоції, розуміти джерела їх виникнення та усвідомлювати вплив емоцій на поведінку й взаємодію з дитиною.

*Розвинути навички управління емоційними станами у стресових чи конфліктних ситуаціях.* Батьки отримають практичні інструменти для регуляції емоцій, уникнення імпульсивних реакцій і підтримки психологічної рівноваги у процесі виховання.

*Підвищити рівень емпатії та емоційного резонансу у взаєминах із підлітками.* Завдяки вправам і рефлексивним технікам учасники зможуть глибше відчувати емоційний стан дитини, навчатися краще розуміти її переживання й потреби.

*Покращити комунікативні навички.* Особлива увага приділяється розвитку активного слухання, відкритого діалогу, вербальної підтримки та конструктивного зворотного зв'язку, що дозволяє налагодити довірливі стосунки з підлітком.

*Зміцнити здатність до конструктивного розв'язання конфліктів.* Батьки опановують ефективні стратегії виходу з напружених ситуацій у родині без втрати контакту з дитиною.

*Підвищити загальний рівень емоційної культури в сім'ї.* Завдяки опануванню понять, технік та моделей поведінки, що базуються на емоційному інтелекті, учасники сприяють формуванню в дитини позитивного емоційного клімату та суб'єктивного благополуччя.

*Зв'язок тренінгу з дослідженням.* Розроблена тренінгова програма «Батьківство з інтелектом» безпосередньо ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, проведеного в межах даної кваліфікаційної роботи, що було спрямоване на вивчення впливу емоційного інтелекту батьків на суб'єктивне благополуччя підлітків. Аналіз отриманих даних виявив окремі компоненти емоційного інтелекту (зокрема, рівень емоційної самосвідомості та прийняття відповідальності), які мають вагоме значення для формування сприятливої емоційної атмосфери у сім'ї. Саме емоційна компетентність батьків може бути важливим чинником підтримки благополуччя дітей у підлітковому віці, а в пізній підлітковий період чутливість до емоційного клімату в сім'ї набуває особливої актуальності.

Крім того, результати кореляційного та регресійного аналізу засвідчили, що окремі аспекти емоційного інтелекту батьків мають прогностичну цінність у контексті суб'єктивного благополуччя підлітків. Це обґрунтовує доцільність впровадження психологічного навчання саме з фокусом на розвиток емоційної обізнаності, емпатії, навичок емоційної регуляції та відповідального ставлення до батьківських функцій. Таким чином, тренінгова програма логічно продовжує теоретико-емпіричний зміст дослідження та є його практичним застосуванням, спрямованим на корекцію і розвиток ключових батьківських якостей, які сприяють психологічному добробуту дитини.

Отже, запропонована тренінгова програма є науково обґрунтованим практичним інструментом, який відповідає виявленим у дослідженні закономірностям і потребам. Її реалізація може стати ефективним засобом профілактики сімейної дезадаптації, емоційного відчуження та зниження рівня

суб'єктивного благополуччя підлітків. Тренінг сприяє формуванню емоційно компетентного, відповідального та підтримувального батьківства, що є базою для гармонійного розвитку дитини в умовах сучасної соціальної нестабільності. Детальна структура тренінгу представлена у Додатку Ф.

### **Висновки до Розділу 3**

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення сімейних психологічних чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя підлітків, зокрема роль емоційного інтелекту батьків, локусу контролю та стилів сімейного виховання. Було застосовано комплекс психодіагностичних методик, які охоплюють ключові змінні дослідження, а також використано статистичні методи для аналізу взаємозв'язків між ними.

Результати кореляційного аналізу показали, що загальна емоційна самосвідомість батьків не має статистично значущого прямого зв'язку з рівнем суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків у загальній вибірці. Однак при аналізі вибірки у групах підліткового та раннього юнацького віку було виявлено, що у ранньому юнацькому віці існує значуща негативна кореляція між емоційною самосвідомістю батьків і благополуччям дітей, що свідчить про зміну динаміки впливу емоційного інтелекту на психологічний стан дітей залежно від віку та рівня автономії. Для підліткового віку подібний зв'язок не виявлено, що пояснюється більшим впливом інших факторів, таких як безпосередня підтримка та контроль дорослих.

Аналіз локусу контролю показав, що у загальній вибірці цей показник не є статистично значущим предиктором суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків. Водночас виявлена позитивна кореляція між локусом контролю та емоційною самосвідомістю батьків підтверджує, що більш емоційно усвідомлені батьки мають тенденцію до інтернального локусу контролю, що є важливим для їхньої психологічної адаптації та ефективного сімейного функціонування. З огляду на сучасні соціально-політичні умови, зокрема стресові чинники війни та невизначеність, локус контролю у чоловіків-батьків

може зміщуватися в бік екстернальності, що має суттєві наслідки для психологічної атмосфери у сім'ї та впливає на емоційний стан підлітків.

Регресійний аналіз підтвердив складність взаємозв'язків між вивченими змінними та показав, що жоден із факторів не є домінуючим предиктором суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків. Проте позитивні тенденції у впливі вираження емоцій та прийняття відповідальності батьками свідчать про перспективність розвитку цих компонентів емоційного інтелекту для покращення психологічного стану дітей.

Загалом, результати дослідження вказують на багатогранний та динамічний характер впливу емоційного інтелекту, локусу контролю та стилів сімейного виховання на суб'єктивне благополуччя підлітків та юнаків. Вони підкреслюють необхідність комплексного підходу до підтримки сімейних взаємин з урахуванням вікових особливостей дітей, соціально-політичного контексту та індивідуальних характеристик батьків. Отримані дані можуть слугувати основою для розробки цільових програм психологічної підтримки сімей, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту батьків та оптимізацію стилів виховання з метою покращення благополуччя підлітків.

Таким чином, третій розділ заклав міцний фундамент для подальших наукових досліджень у сфері сімейної психології та розробки практичних рекомендацій для психологів і соціальних працівників, які працюють із сім'ями, а також для створення ефективних тренінгових програм розвитку емоційних компетенцій батьків.

## ВИСНОВКИ

У межах кваліфікаційної роботи «Сімейні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків» було здійснено цілісне наукове дослідження, яке поєднало теоретичний аналіз проблематики, емпіричну перевірку гіпотези та розробку практико-орієнтованої програми розвитку емоційного інтелекту батьків. Отримані результати дали змогу поглибити розуміння психологічного впливу батьківської емоційної компетентності на внутрішній світ та життєве самовідчуття підлітків – соціальної групи, що перебуває в емоційно напруженому, кризовому періоді розвитку.

1. Теоретичний аналіз сучасних уявлень про емоційний інтелект (у його класичних і сучасних концепціях) дозволив виокремити основні компоненти цього феномену: емоційне самоусвідомлення, емпатію, регуляцію емоцій, соціальну відповідальність, мотиваційні аспекти та навички соціальної взаємодії. Було з'ясовано, що емоційний інтелект, незважаючи на свій суб'єктивний характер, має об'єктивні прояви в поведінці та стилі спілкування людини, а отже, є доступним до розвитку через спеціалізоване психологічне навчання. Особливу увагу було приділено розумінню емоційного інтелекту в контексті сімейної взаємодії та виховання.

У роботі було також проаналізовано теоретичні підходи до поняття суб'єктивного благополуччя підлітків, яке розглядається як інтегральний показник психологічного стану, що включає задоволеність життям, позитивний афект, внутрішній локус контролю, когнітивні уявлення про щастя, підтримку з боку близького оточення. Підкреслено, що підлітковий та юнацький вік – це сензитивний період для становлення образу себе, світоглядних позицій, міжособистісних стратегій, а також період емоційної турбулентності, де підтримка з боку емоційно зрілих батьків відіграє критичну роль.

Особливу увагу в теоретичному блоці дослідження було приділено аналізу взаємозв'язку емоційного інтелекту батьків і суб'єктивного благополуччя дітей. Теоретичні положення та результати попередніх досліджень дозволили висунути припущення, що високий рівень емоційного

інтелекту батьків сприяє формуванню позитивного емоційного клімату в родині, зниженню конфліктності, підвищенню рівня емоційної підтримки, що своєю чергою, позитивно корелює з суб'єктивним благополуччям дитини.

2. На емпіричному етапі дослідження було застосовано комплекс методик, що дозволив виміряти як рівень емоційної самосвідомості, батьківські стратегії виховання та локус контролю у батьків, так і суб'єктивне благополуччя підлітків та юнаків. Було встановлено, що існують достовірні кореляційні зв'язки між окремими аспектами емоційного інтелекту батьків і рівнем задоволеності життям, індексами позитивного емоційного тла, життєвих цінностей і когнітивної оцінки життєвих обставин у підлітків та юнаків. Зокрема, високий рівень емоційного усвідомлення батьків позитивно пов'язаний із показниками задоволеності життям у дітей. Локус контролю батьків, зміщений у бік внутрішнього, а адаптивні стилі виховання (прийняття, підтримка автономії) також мають прогностичну цінність для визначення рівня благополуччя підлітка/юнака.

3. Регресійний аналіз дозволив встановити, що емоційний інтелект батьків (у комплексі зі стилями виховання) виступає предиктором суб'єктивного благополуччя підлітків та юнаків. Зокрема, найбільш значущими чинниками виявились: здатність до емоційної рефлексії, емпатія та стиль виховання, що підтримує автономію дитини. Ці результати підтверджують гіпотезу про наявність причинно-наслідкових зв'язків між рівнем емоційної компетентності батьків і психологічним добробутом їхніх дітей.

4. Одним із практичних результатів дослідження стала розробка тренінгової програми «Батьківство з інтелектом», яка базується на принципах психологічного навчання та спрямована на розвиток емоційного інтелекту батьків як ресурсу для побудови гармонійних відносин з дітьми підліткового та раннього юнацького віку. Програма включає три тематичні блоки: самопізнання батька як емоційної особистості, розвиток розуміння емоцій дитини, застосування емоційного інтелекту у взаємодії з дитиною. Структура занять охоплює психоосвітній, діагностичний, тренінговий та рефлексивний компоненти. Такий підхід дозволяє учасникам не лише отримати знання, а й

сформувати навички розпізнавання, усвідомлення та конструктивного вираження емоцій.

Таким чином, дослідження дозволяє зробити такі узагальнення:

- Емоційний інтелект батьків є вагомим психологічним ресурсом, що впливає на загальну емоційну атмосферу в родині, стиль виховання, якість міжособистісної взаємодії з дитиною.
- Суб'єктивне благополуччя підлітків виявляє залежність від індивідуальних характеристик батьків, зокрема їхньої здатності до емоційного саморозуміння, емпатії, регуляції власного емоційного стану та адаптивного стилю виховання.
- Розроблена тренінгова програма є ефективним інструментом психологічного впливу на батьків, що прагнуть підвищити власну емоційну компетентність і гармонізувати взаємини з підлітками.
- Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у психоконсультативній практиці, профілактичній роботі з сім'ями, освітніх програмах для батьків, а також у подальшому науковому вивченні впливу батьківського функціонування на психоемоційний розвиток дитини.
- У перспективі доцільним є застосування тренінгової програми в різних соціальних і культурних контекстах, проведення її апробації та дослідження динаміки змін рівня емоційного інтелекту батьків і суб'єктивного благополуччя підлітків у форматі лонгітюдного супроводу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adler A. Revisited / Edited By Jon Carlson, Michael P. Maniacci. London : Routledge Taylor & Francis group, 2012. 340 p.
2. Bar On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicotethema*. 2019. Vol. 18. P. 13-25.
3. Bradburn N.M. The Structure of Psychological Well-being. Chicago :NORC, 2020. 332 p.
4. Chapman M., Dammeyer J. The Significance of Deaf Identity for Psychological Well-Being. *The Journal of Deaf Studies and Deaf Education*. 2017. Vol. 22. Is. 2. 1 April. P. 187-194.
5. Carthy A., Jameson A. AnIntroductiontoEmotionalIntelligence. Dublin : Cambridge Scholars Publishing, 2021. 270 p.
6. Cummins R. Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression : A Synthesis. *Journal of Happiness Studies*. 2015. Vol. 11. P. 1-17.
7. Diener E., Diener M., Diener C. Factors predicting the subjective well-being of nations. Diener. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. P. 64-69.
8. Dodge R., Daly A.P., Huyton J., Sanders L.D. The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2012. Vol. 2. P. 222-235.
9. Evans M., Rohan K.J., Howard A., Sheau-Yan Ho, Dubbert P.M., Stetson B.A. Exercise Dimensions and Psychological Weil-Being : A Community-Based Exercise Study. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2017. Vol. 11. Is. 2. P. 107-125.
10. Evansa G.W. Childhood poverty and adult psychological well-being. *Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2017. Vol. 113. No. 52. P. 117-135.
11. Gardner H. Multiple intelligences : the theory in practice. New York : Basic Books, 2018. 304 p.
12. Goleman D. Psychologist and author of Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 2019. 352 p.
13. Greaves J., Bradberry T., Lencioni P.M. EmotionalIntelligence 2.0. SanDiego : TalentSmart, 2019. 280 p.

14. Lazarus R. Stress and emotion: A new synthesis. New York : Springer Pub. Co., 2019. 300 p.
15. Leeper R. Cognitive learning theory. *Learning : theories*. New York, 2018. 325 p.
16. Lux G., Weis W., Bohan L. EQ Primer : An Introduction to Emotional Intelligence Unknown Binding. Seattle : Seattle University, 2020. 73 p.
17. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 2019. V. 4. P. 197–208.
18. Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are : a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2018. Vol. 9. P. 13-39.
19. Schachter S., Singer J. Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*. 69 (5). P. 379–399. URL : <https://doi.org/10.1037/h0046234>
20. Seligman M. Flourish : A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York : Paperback, 2019. 368 p.
21. Soames N. The Emotional Intelligence Book: How to Develop Your EQ for a More Successful Life.
22. Басюк Н.А. Емоційний інтелект : становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. Вип. 3. С. 253-266. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDUP\\_2022\\_3\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDUP_2022_3_20).
23. Берегова, Н., & Федорчук, П. (2020). Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 6, 10-15.
24. Боснюк В.Ф. Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного функціонування особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2023. № 2. С. 5-9. URL : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.1>

25. Боярин Л.В., Завацький Ю.А. Деякі аспекти феномена суб'єктивного благополуччя особистості та причин його виникнення. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3. С. 71-81.  
URL :[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2015\\_3\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2015_3_11).
26. Варій М. Психологія особистості. Київ : Сварог, 2023. 592 с.
27. Вернік О.Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя : проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів. *Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 9-13.
28. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості : параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(1). С. 50-62.
29. Власова О. І. *Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку*. – Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с.
30. Власова, О. І., Булатевич, Н. М., Луньов, В. Є. (Ред.), Яблонська, Т. М., Дембицька, Н. М., & Піроженко, Т. О. (2020). *Психодіагностика розвитку особистості в умовах сімейної соціалізації: науково-методичний посібник*. Київ.
31. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19 (1). С. 25-34.
32. Гоулман, Д. (2021). Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Vivat.
33. Дворник М.С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45(48). с. 79-87.
34. Дяченко В.А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного*

університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2012. Вип. 103, Том I. С. 119-123.

35. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія : «Психологія»*. 2019. № 6. С. 33-37.

36. Ільїна Н., Мисник С. Загальна психологія : теорія та практикум. Суми : Університетська книга, 2017. 464 с.

37. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. ЛМ Карамушки. Київ: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України.

38. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості : теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.

39. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф : процес та результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип. 1. С. 1-9.

40. Католик Г., Багрій В. Психодіагностика у презентаціях, таблицях, схемах : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 301 с.

41. Кацавець Р.С. Вікова психологія. Навч. посіб. 2-ге вид., доп. Київ : Алерта, 2024. 142 с.

42. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 2(1). С. 70-74.

43. Киричук О.О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(1). С. 89-94.

44. Кулик Н.А., Гільова Л.Л. Емоційний інтелект : аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць*. 2017. Вип. 39. С. 79–90. URL :<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.79-90>

45. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія.* 2015. Т. 20, Вип. 2(1). С. 98-104.
46. Лазуренко О. Психологія емоцій. Київ : Книга-плюс, 2018. 264 с.
47. Лукасевич О.А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології.* 2019. № 2. С. 109-114. URL :[http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2017\\_2\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2017_2_21).
48. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.
49. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія : проблеми та перспективи.* 2020. С. 100–104.
50. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.
51. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. Вип. 3. С. 20-23. URL : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>
52. Мітіна С.В. Психологія особистості. Київ : Ліра-К, 2020. 274 с.
53. Москаленко В.П. Загальна психологія : Підручник. Київ : Ліра-К, 2021. 564 с.
54. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ : Ліра-К, 2020. 364 с.
55. Омелянська В.І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія.* 2021. Вип. 1. С. 22-26.
56. Омелянська В.І., Ісаєвич С.І., Заболотна Н.М. Динамічність переживання психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. Вип. 1. С. 30-34. URL :<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.6>
57. Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. Праць : філософія, соціологія, психологія.* Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2017. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.

58. Павельчук С. Емоційний інтелект як феномен сучасної наукової та популярної психології. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2019. Вип. 33. С. 153–163. URL :[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn\\_ps\\_2014\\_33\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2014_33_16).
59. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя : сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80-104.
60. Подофей С.О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 260-265. URL :<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/45>
61. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. № 1150. Вип. 57. С. 34-39.
62. Поліщук В. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 464 с.
63. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник : Навчальний посібник, 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2020. 418 с.
64. Пуденко І. Теорії та моделі суб'єктивного благополуччя : класичні й сучасні підходи. *Наукові записки. Серія : Психологія*. 2024. Вип. 4. С. 84–89. URL :<https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-12>
65. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес : теорія і практика*. 2018. Вип. 4. С. 35-42. URL :[http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp\\_2018\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2018_4_6).
66. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Київ : Академія, 2021. 376 с.
67. Сєдих К. Психологія сім'ї. 3-тє видання. Київ : Академія, 2023. 275 с.
68. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

69. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 3(56). С. 40-44. URL :<https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.6>
70. Тертична Н.А. Вікова психологія. Київ : Книга Плюс, 2018. 352 с.
71. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : КСД. 2018, 284 с.
72. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2017. 640 с.
73. Яворовська Л.М., Хафізова Г.С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2019. № 985. Вип. 48. С. 46-49.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

*Тест емоційного самоусвідомлення (О. І. Власова, М. А. Березюк)*

Мета дослідження. Дана методика визначає рівень розвитку у людини здатності до диференціації емоцій, їх вираження, емпатії, вміння управляти власними емоціями та міру прийняття відповідальності за свою поведінку. Загалом тест складається з п'ятидесяти тверджень і поділяється на п'ять шкал та загальну оцінку емоційної самосвідомості. В кожній шкалі виділяється низький (1-3 бали), середній (4-7 балів) та високий рівень (8-10 балів) відповідної характеристики, яка діагностується.

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне твердження. Якщо Ви погоджуєтесь із ним, поставте «+» у бланку відповідей, якщо ні — «-». Будь ласка, будьте чесними та відповідайте так, як відчуваєте, робите або думаєте, а не так, як правильно. Вам можуть трапитися питання, на які важко відповісти однозначно. У таких випадках оберіть варіант відповіді, який найчастіше відповідає дійсності.

1. Як тільки я вирішую щось зробити, я потрапляю в такі обставини, які утримують мене від досягнення мети.
2. Іноді я даю волю почуттям, про що пізніше шкодую.
3. Якщо мій товариш потрапив у халепу, я дуже сильно переживаю і довго не можу заспокоїтись.
4. У спілкуванні з людьми я поводжу себе дуже стримано.
5. Я почуваюсь нелегко в ситуаціях, коли потрібно виразити свої почуття.
6. Хоч я іноді й потрапляю у конфліктні ситуації, я ніколи не буваю їх ініціатором.
7. Іноді я не можу утриматися від вигуків у цирку, на спортивному матчі і т.п.
8. Я добре розумію, що відчувають інші люди: чи то радість, надію, чи сум, страх, печаль.
9. Я намагаюся не показувати свої почуття і завжди тримаю себе в руках.
10. Я завжди точно знаю, через що у мене зіпсувався настрій.
11. Якщо мені щось не вдається, це трапляється через зовнішні причини, які я не можу змінити.
12. Мені буває важко приховати свій гнів та роздратування.
13. Мій настрій сильно залежить від оточення: якщо компанія весела — у мене піднесений стан, якщо ж сумна — я теж можу засумувати.
14. Мене важко підкупити сльозами.
15. Коли мені необхідно прийняти рішення, я точно знаю, що я відчуваю з приводу цієї ситуації: страх, сумніви, сподівання, безпеку чи ін.
16. Я легко визнаю свої помилки, і мені не важко вибачитися перед тими, кому я завинив.
17. Викладачі часто роблять мені зауваження, коли я не можу стримати свій гарний настрій.
18. Іноді я власним тілом відчуваю чужий біль чи щастя.
19. Я можу зберігати спокій, коли інші люди навколо мене відчувають фізичний біль.

20. Якщо мені хтось не подобається, я часто не можу сказати. Що саме в цій людині я не сприймаю.
21. На мою думку, щастя більше залежить від гарної вдачі, ніж від власних зусиль людини.
22. Іноді, під час перегляду кінофільму, мені важко стримати сльози, хоча я й відчуваю сором за це.
23. Мені важко казати людям «ні».
24. У своїй поведінці я керуюся здоровим глуздом, а не тимчасовими емоціями
25. Коли мені тривожно, я добре усвідомлюю, чого саме я боюсь.
26. Часто в мене псується настрій через близьких людей та друзів.
27. Часом я не можу стримати сміх у недоречних ситуаціях.
28. Я можу переступити через почуття інших людей заради досягнення мети.
29. Я не дозволю собі плакати.
30. При спілкуванні з іншими людьми я іноді не можу визначитися, що саме відчуваю до них — інтерес, нудьгу, симпатію, презирство чи щось інше.
31. Мені не стає легше, коли у когось виявляється така ж сама проблема, як і в мене.
32. Коли у транспорті починаються сварки, я іноді не можу стриматися і теж втручаюсь у суперечку.
33. Якщо я виграю змагання чи конкурс, я відчуваю провину перед тими, хто виявився слабшим.
34. Мені важко зізнаватися у коханні.
35. Я часто прислухаюся до своєї інтуїції.
36. Відчуття щастя залежить тільки від мене.
37. Я можу бити тарілки чи ламати речі, коли дуже розлючений.
38. Я не можу вбити курку чи кроленя, бо мені дуже шкода тварин.
39. На моєму обличчі дуже легко прочитати, що я відчуваю.
40. В моєму житті були такі ситуації, за які я до сих пір відчуваю сором.
41. Коли в мене поганий настрій, я часто зриваю злість на когось.
42. Якщо хто-небудь дратує мене, я можу сказати все, що про нього думаю, не зважаючи на наслідки.
43. Часто малознайомі люди люблять розповідати мені про свої проблеми.
44. Я легко кажу людям компліменти.
45. Я здатний на сильні почуття, такі, як любов, пристрасть, і т.п.
46. Я легко сприймаю критику.
47. Якщо я бачу несправедливість, мені важко промовчати, навіть коли це загрожує мені поганими наслідками.
48. Коли на моїх очах трапляється якийсь нещасний випадок, я завжди намагаюсь допомогти.
49. Коли мені страшно чи тривожно, я намагаюсь допомогти.
50. Коли мені страшно чи тривожно, я намагаюсь робити вигляд, що все гаразд.

Оцінка результатів. Ключі:

Шкала «Диференціація емоцій»: «так» — питання № 10, 15, 25, 35, 40, 45; «ні» — питання № 5, 20, 30, 50.

Шкала «Вираження емоцій»: «так» — питання № 39, 44; «ні» — питання № 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 49.

Шкала «Емпатія»: «так» — питання № 3, 8, 13, 18, 23, 33, 38, 43, 18; «ні» — питання № 28.

Шкала «Управління емоціями»: «ні» — питання № 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.

Шкала «Прийняття відповідальності»: «так» — питання № 16, 36, 46; «ні» — питання № 1, 6, 11, 21, 26, 31, 41.

Загальна шкала емоційної самосвідомості: сумація балів всіх шкал.

Шкала диференціації емоцій. Особам з низькими оцінками за цією шкалою важко відрізнити одну емоцію від іншої. Вони часто не можуть визначитись у своєму ставленні до оточуючого світу, людей, ситуацій, проблем. Особи з середнім показником «диференціації емоцій» добре розуміють своє ставлення до певних ситуацій, людей, проблем і знають, що їм подобається, а що – ні. Проте у них бувають складнощі, коли вони переповнені букетом різних емоцій, тоді розрізнити, що до чого, стає проблемою. Високі оцінки за цією шкалою є показником доброго розуміння, коли, що і за яких обставин відчувається. Таким особам не важко відслідкувати, які емоції та почуття викликає та чи інша людина, ситуація чи проблема. Це дає їм змогу діяти у відповідності із власними бажаннями і потребами.

Шкала вираження емоцій. Особи з низькими оцінками за цією шкалою схильні настільки стримувати свої емоції і почуття, що людям важко здогадатися, що вони насправді про них думають і як бачать їхні взаєностосунки. Близькі люди часто дорікають таким особам за холодність та черствість. Особи з середнім рівнем «вираження емоцій» здатні виражати себе, поводитися емоційно, підтримувати компанію, виказувати негативні почуття. Проте бувають ситуації, коли вони не дозволяють собі бути природними або їм важко поводити себе адекватним чином. Особи з високими оцінками за цією шкалою настільки чесно і відверто виражають себе, що це інколи може створювати проблеми у спілкуванні. Вони вважають, що приховування емоцій – нечесна гра з надяганням масок, їм більше подобається завжди бути відкритими. Принаймні, для них не властиве бажання помститися чи мати «зуб» на когось (свою думку вони висловлюють одразу ж).

Шкала емпатії. Особам з низькими показниками за цією шкалою важко зрозуміти почуття інших людей, співчувати чи розділити біль близької людини, уявити себе на місці свого співрозмовника. Особи з середнім рівнем емпатії здатні розуміти почуття інших людей, можуть співпереживати та перейматися проблемами близьких їм людей. Але іноді не бажають брати на себе тягар духовного зцілителя, і тоді їм вдається відсторонитися від чужого горя і не думати про це. Високі оцінки є показником того, що такі особи відчувають емоційний стан іншої людини, вміють добре співчувати та співпереживати. Люди люблять ділитися з ними своїми проблемами, оскільки завжди знайдуть у них прагнення вислухати та допомогти. Сильно переймаючись почуттями інших людей, вони не можуть не думати про них і ризикують емоційно виснажитись або навіть захворіти. Часто підвищена чутливість до проблем інших людей стає на заваді їхнього спокою.

Шкала управління емоціями. Осіб з низькими показниками за цією шкалою в емоційно заряджених ситуаціях переповнюють почуття і виливаються назовні

нестримним потоком, який неможливо спинити. В своїх діях такі особи керуються лише емоціями, які стають на заваді раціональній поведінці. Особи з середнім рівнем управління емоціями знають, як і в яких ситуаціях себе поводити, щоб досягти успіху чи задоволення від бесіди. Хоча бувають ситуації, коли вони не можуть стримати себе, і всі їхні почуття виходять назовні, про що часом приходиться шкодувати. Особи з високими показниками є володарями власних емоцій, можуть стримати себе у ситуаціях, коли емоційне виявлення буде недоречним, і почекати до кращих часів, коли можна буде розумно і безпечно розв'язати проблему.

Шкала прийняття відповідальності. Особам з низькими оцінками за цією шкалою притаманне уявлення про те, що щастя — це лотерея, виграш від якої є суто випадковим. І тому все, що трапляється у їхньому житті — це збіг обставин, який від них не залежить. Особи з середнім рівнем прийняття відповідальності вважають все власною заслугою, поки їм все вдається. Але як тільки на шляху стає перешкода, що вимагає значних зусиль для її подолання, щастя впливає з-під їхніх рук і зовнішні обставини беруть над ними верх. Особи з високим рівнем прийняття відповідальності усвідомлюють свою відповідальність за те, чи будуть вони щасливими, здоровими та благополучними, адекватно сприймають критику, свій негативний досвід використовують як корисний урок.

Загальна шкала емоційної самосвідомості. На основі цієї оцінки визначається загальний рівень емоційної самосвідомості. Особи з високою емоційною самосвідомістю легко орієнтуються та відкрито виражають власні емоції, дуже добре відчувають стан та почуття інших людей, вміють управляти своїми емоціями відповідно до ситуації та беруть на себе відповідальність за те, що з ними відбувається. Середній рівень емоційної самосвідомості пов'язаний зі здатністю розрізняти емоції та виражати їх, проте не завжди. Такі особи здатні співпереживати та розуміти інших, але свідомо можуть відсторонюватись від цього. Також вони лише до певної міри можуть поводитись стримано, навіть коли цього вимагає ситуація та не здатні самотійно впливати на ситуацію у випадках невдачі. Особи з низькою емоційною самосвідомістю можуть відчувати труднощі у диференціації, вираженні емоцій та розумінні інших. Їм важко керувати своїми емоціями та бачити зв'язок між їхньою поведінкою та подіями у їхньому житті.

## ДОДАТОК Б

*Методика «Тест-опитувальник, розроблений Є.Ф.Бажіним на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера»*

Мета дослідження: визначення локусу суб'єктивного контролю.

Процедура дослідження: методика дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як в однієї, так і в кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника. Інструкція досліджуваному: «Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак “+”, якщо ні – знак “-”. Пам'ятайте, що в тесті немає “правильних” і “неправильних” відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала Вам на думку».

## Опитувальник

1. Просування службовими сходами більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу й дружнього ставлення до оточення.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то здебільшого вірю, що зможу втілити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи вдачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не пасують один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.

18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху в своїх справах.
25. Урешті-решт, за погане керівництво відповідають самі люди, які працюють в установі.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються не результативними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, найімовірніше, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я захочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було складно зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються не визнаними, незважаючи на всі її намагання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть за найбільшого бажання.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

Опрацювання результатів.

Мета обробки результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності Іо. Ним є сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Ключ

Відповіді	Номери запитань
+ (згоден)	2, 4, 11, 12,13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
- (згоден)	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

## ДОДАТОК В

*Методика «Стратегії сімейного виховання» С. С. Степанова (в модифікації І. І. Махоніної).*

Інструкція: з чотирьох варіантів запропонованих суджень виберіть найбільш прийнятний для вас.

1. Чим, на вашу думку, більшою мірою визначається характер людини - спадковістю чи вихованням?
  - А. Переважно вихованням.
  - Б. Поєднанням вроджених задатків і умов середовища.
  - В. Головним чином, вродженими задатками.
  - Г. Ні тим, ні іншим, а життєвим досвідом.
2. Як ви ставитеся до думки про те, що діти виховують своїх батьків?
  - А. Це гра слів, софізм, що має мало відношення до дійсності.
  - Б. Абсолютно з цим згоден.
  - В. Готовий з цим погодитися за умови, що не можна забувати і про традиційну роль батьків як вихователів своїх дітей.
  - Г. Важко відповісти, не замислювався про це.
3. Яке з суджень про виховання ви знаходите найбільш вдалим?
  - А. Якщо вам більше нічого сказати дитині, скажіть йому, щоб він пішов умитися. (Едгар Хоу.)
  - Б. Мета виховання - навчити дітей обходитися без нас. (Ернст Легуве.)
  - В. Дітям потрібні не повчання, а приклади. (Жозеф Жубер.)
  - Г. Навчи сина послуху, тоді зможеш навчити і всьому іншому. (Томас Фуллер.)
4. Чи вважаєте ви, що батьки повинні просвіщати дітей в питаннях статі?
  - А. Мене ніхто цьому не вчив, і їх саме життя навчить.
  - Б. Вважаю, що батькам слід у доступній формі задовольняти виникаючий у дітей інтерес до цих питань.
  - В. Коли діти досить подорослішають, необхідно буде завести розмову і про це. А в шкільному віці головне - подбати про те, щоб захистити їх від проявів аморальності.
  - Г. Звичайно, в першу чергу це повинні зробити батьки.
5. Чи слід батькам давати дитині гроші на кишенькові витрати?
  - А. Якщо просить, можна і дати.
  - Б. Найкраще регулярно видавати певну суму на конкретні цілі і контролювати витрати.
  - В. Доцільно видавати деяку суму на певний термін (на тиждень, на місяць), щоб дитина сама навчалася планувати свої витрати.
  - Г. Деяку суму виділяємо на певний строк, а потім витрати ми зазвичай обговорюємо в довірчій бесіді.
6. Як ви вчините, якщо дізнаєтеся, що вашу дитину образив однокласник?
  - А. Засмучусь, постараюся втішити дитину.
  - Б. Відправлюся з'ясувати стосунки з батьками кривдника.
  - В. Діти самі краще розберуться у своїх відносинах, тим більше що їх образи не довгі.

Г. Пораджу дитині, як їй краще себе вести в таких ситуаціях.

7. Як ви поставитеся до лихослів'я вашої дитини?

А. Постараюся довести до її розуміння, що в нашій родині, та й взагалі серед порядних людей це не прийнято.

Б. Лихослів'я треба присікати в зародку! Покарання тут необхідно, а від спілкування з невихованими однолітками дитину надалі треба захистити.

В. Подумаєш! Всі ми знаємо ці слова. Не треба надавати цьому значення, поки це не виходить за розумні межі.

Г. Дитина має право висловлювати свої почуття, навіть тим способом, який нам не до душі.

8. Уявіть, що ваша дитина вже підліток і хоче провести час на дачі у одного з друзів, де збереться компанія однолітків у відсутність батьків. Відпустили б ви її?

А. Ні в якому разі. Такі збіговиська до добра не доводять. Якщо діти хочуть відпочити і повеселитися, нехай роблять це під наглядом старших.

Б. Можливо, якщо знаю її товаришів як порядних і надійних.

В. Вона цілком розумна людина, щоб сама приймати рішення. Хоча, звичайно, в її відсутність буду трохи турбуватися.

Г. Не бачу причини забороняти.

9. Як ви відреагуєте, якщо дізнаєтеся, що дитина вам збрехала?

А. Постараюся вивести її на чисту воду і присоромити.

Б. Якщо привід не надто серйозний, не стану надавати значення.

В. Засмучусь.

Г. Спробую розібратися, що її спонукало збрехати.

10. Чи вважаєте ви, що подаєте дитині гідний приклад?

А. Безумовно.

Б. Намагаюся.

В. Сподіваюся.

Г. Не знаю.

Обробка результатів:

<i>Стиль поведінки</i>	<i>Номери запитань</i>									
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>Авторитетний</i>	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
<i>Авторитарний</i>	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
<i>Ліберальний</i>	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
<i>Індиферентний</i>	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Інтерпретація результатів тесту

Користуючись таблицею, відзначте обрані вами варіанти відповідей і визначте їх відповідність одному з типів батьківської поведінки.

Чим більше переважання одного з типів відповідей, тим більше виражений у вашій родині певний стиль виховання.

Якщо серед ваших відповідей не переважає якась одна категорія, то мова, ймовірно, йде про суперечливий стиль виховання, коли відсутні чіткі принципи, і поведінка батьків диктується миттєвим настроєм.

Постарайтеся зрозуміти, якою ж ми все-таки хочемо бачити свою дитину, а також і самого себе як батька.

**Загальна характеристика методики:**

Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

**Інструкція для учасників опитування:**

Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					

9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечно та комфортно					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					

12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

**Обробка та інтерпретація результатів: Ключ для обробки:**

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	–
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	–
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям	$ZP = Ш1 + Ш3 - Ш2$		

Примітка: За **прямою** шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь».

За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

### Тестові норми за шкалами методики «КОСБ-3»

	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинам и з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	Низький рівень
2	14–16	12–13	17–19	11–18	
3	17–19	14–16	20–22	19–23	
4	20–22	17–18	23–26	24–28	Середній рівень
5	23–25	19–20	27–28	29–33	
6	26–28	21–22	29–30	34–38	
7	29–30	23–24	31–32	39–43	Високий рівень
8	31	25–27	33	44–47	
9	32–35	28–30	34–35	48–50	

#### **Інтерпретація значень за шкалами методики «КОСБ-3»:**

##### *Шкала «Задоволеність власним життям»:*

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими людина відчуває свої переваги.

Низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху.

##### *Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті»:*

Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів.

Низькі значення свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона

реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі.

*Шкала «Задоволеність відносинами з іншими»:*

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне.

Низькі значення свідчать про те, що такій людині важко побудувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

**Загальний рівень задоволеності життям:**

Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

Люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям.

Описові статистики

	Авторитетний	Авторитарний	Ліберальний	Індиферентний
Середній	6.29	1.44	1.60	0.675
Медиана	7.00	1.00	1.00	0.00
Стандартне відхилення	2.19	1.29	1.06	0.991
Мінімум	1	0	0	0
Максимум	10	5	4	4
Шапиро-Уилк W	0.942	0.880	0.883	0.709
Шапиро-Уилк p	0.001	<.001	<.001	<.001

Описові статистики

	<b>Диференціація емоцій</b>	<b>Вираження емоцій</b>	<b>Емпатія</b>	<b>Управління емоціями</b>	<b>Прийняття відповідальності</b>
<b>Середній</b>	6.84	4.85	6.66	4.24	5.19
<b>Медиана</b>	7.00	5.00	7.00	4.00	5.00
<b>Стандартне відхилення</b>	1.66	1.81	1.74	1.98	1.70
<b>Мінімум</b>	3	1	2	1	1
<b>Максимум</b>	10	10	10	8	9
<b>Шапиро-Уилк W</b>	0.900	0.957	0.942	0.917	0.931
<b>Шапиро-Уилк p</b>	<.001	0.009	0.001	<.001	<.001

Описові статистики

---

	ЛК-бал
<b>Середній</b>	27.5
<b>Стандартне відхилення</b>	5.02
<b>Мінімум</b>	17
<b>Максимум</b>	38
<b>Шапиро-Уилк W</b>	0.975
<b>Шапиро-Уилк p</b>	0.124

---

Описові статистики

	<b>Задоволеність вл.життям</b>	<b>Невдоволеність собою, життям</b>	<b>Задов.відносинами з ін.</b>
<b>Середній</b>	<b>27.1</b>	<b>17.5</b>	<b>29.2</b>
<b>Медиана</b>	<b>29.0</b>	<b>17.5</b>	<b>30.0</b>
<b>Стандартне відхилення</b>	<b>5.00</b>	<b>3.92</b>	<b>3.36</b>
<b>Мінімум</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
<b>Максимум</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>35</b>
<b>Шапиро-Уилк W</b>	<b>0.840</b>	<b>0.964</b>	<b>0.893</b>
<b>Шапиро-Уилк p</b>	<b>&lt;.001</b>	<b>0.024</b>	<b>&lt;.001</b>

Кореляційна матриця

		Емоційна самосвідомість загалом	Заг.рівень задов.життям
Емоційна самосвідомість загалом	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	df (ступенів свободи)	—	
	p-значення	—	
Заг.рівень задов.життям	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.048	—
	df (ступенів свободи)	78	—
	p-значення	0.674	—

. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Кореляційна матриця

		Заг.рівень задов.життям	ЛК- бал
<b>Заг.рівень задов.життям</b>	<b>Спирмен <math>\rho(\rho)</math></b>	—	
	<b>df (ступенів свободи)</b>	—	
	<b>p-значення</b>	—	
<b>ЛК-бал</b>	<b>Спирмен <math>\rho(\rho)</math></b>	0.020	—
	<b>df (ступенів свободи)</b>	78	—
	<b>p-значення</b>	0.863	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Корреляційна матриця

		Емоційна самосвідомість загалом	Заг.рівень задов.життям
Емоційна самосвідомість загалом	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	df (ступенів свободи)	—	
	p-значення	—	
Заг.рівень задов.життям	Спирмен $\rho(\rho)$	0.215	—
	df (ступенів свободи)	55	—
	p-значення	0.109	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Кореляційна матриця

		Емоційна самосвідомість загалом	Заг.рівень задов.життям
Емоційна самосвідомість загалом	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	df (ступенів свободи)	—	
	p-значення	—	
Заг.рівень задов.життям	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.473*	—
	df (ступенів свободи)	17	—
	p-значення	0.041	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Кореляційна матриця

		ЛК-бал	Емоційна самосвідомість загалом
ЛК-бал	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	df (ступенів свободи)	—	
	р-значення	—	
Емоційна самосвідомість загалом	Спирмен $\rho(\rho)$	0.253 *	—
	df (ступенів свободи)	78	—
	р-значення	0.024	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Показники відповідності моделі

Модель	R	R <sup>2</sup>	Загальний Модельний тест			
			F	df1	df2	p
1	0.38	0.14	0.94	1	6	0.506
	1	5	8	2	7	

Коефіцієнти моделі - Заг.рівень задов.життям

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват <sup>a</sup>	67.549	17.33 5	3.897	<.001
Вираження емоцій	0.359	0.846	0.425	0.672
Диференціація емоцій	-0.188	0.963	- 0.195	0.846
Емпатія	-1.340	0.753	- 1.778	0.080
Управління емоціями	-0.499	0.739	- 0.676	0.501
Прийняття відповідальності	-1.715	0.922	- 1.861	0.067
ЛК-бал	0.105	0.296	0.354	0.724
Авторитетний	-1.363	1.633	- 0.835	0.407
Авторитарний	-1.659	2.095	- 0.792	0.431
Індиферентний	0.332	2.110	0.157	0.875
Ліберальний	NaN	NaN	NaN	NaN
Стиль:				
2 – 1	-5.779	5.703	- 1.013	0.315
3 – 1	- 13.983	8.427	- 1.659	0.102
4 – 1	-9.159	6.650	- 1.377	0.173

Linear model contains aliased coefficients (singular fit)

Таблиці сопряжения

Стать батьків		Стиль				Всього
		1	2	3	4	
Жінка	Спостерігати	56	3	1	4	64
	% у строке	87.5%	4.7%	1.6%	6.3%	100.0%
Чоловік	Спостерігати	10	4	1	1	16
	% у строке	62.5%	25.0%	6.3%	6.3%	100.0%
Всього	Спостерігати	66	7	2	5	80
	% у строке	82.5%	8.8%	2.5%	6.3%	100.0%

Тест  $\chi^2$ 

	Значення	df (ступенів свободи)	p
$\chi^2$	8.13	3	0.043
N	80		

Номинальный

Значення	
Коефіцієнт Фі	NaN
Крамер V	0.319

Таблиці сопряження

Стать батьків		ЛК заг Середній - 2 Високий - 3		Всього
		2	3	
Жінка	Спостерігати	54	10	64
	% у строке	84.4%	15.6%	100.0%
Чоловік	Спостерігати	14	2	16
	% у строке	87.5%	12.5%	100.0%
Всього	Спостерігати	68	12	80
	% у строке	85.0%	15.0%	100.0%

Тест  $\chi^2$

	Значення	df (ступенів свободи)	p
$\chi^2$	0.0980	1	0.754
N	80		

Номинальный

Значення	
Коефіцієнт Фі	0.0350
Крамер V	0.0350

Таблиці сопряжения

Стать батьків		Екстернальний		Всього
		0	1	
Жінка	Спостерігати	52	12	64
	% у строке	81.3%	18.8%	100.0%
Чоловік	Спостерігати	16	0	16
	% у строке	100.0%	0.0%	100.0%
Всього	Спостерігати	68	12	80
	% у строке	85.0%	15.0%	100.0%

Тест  $\chi^2$

	Значення	df (ступенів свободи)	p
$\chi^2$	3.53	1	0.060
N	80		

Номинальный

Значення	
Коефіцієнт Фі	0.210
Крамер V	0.210

## Програма тренінгу «Батьківство з інтелектом»

### **Блок 1: «Я і мої емоції: усвідомлення, прийняття та автентичність»**

Тривалість: 4 заняття (по 90 хвилин)

#### **Заняття 1. Що таке емоційний інтелект і чому він важливий для батьківства**

**Мета заняття:** ознайомити учасників з концепцією емоційного інтелекту, його структурою та значенням у сфері батьківсько-дитячих взаємин.

**Методи:**

- Міні-лекція з обговоренням (для формування теоретичного розуміння);
- Метод асоціативного ряду «Мої емоції як батька/матері» (для підвищення емоційного усвідомлення);
- Метод активного слухання в парах (для розвитку емоційної емпатії).

**У результаті:** учасники отримують базові уявлення про емоційний інтелект, усвідомлюють його актуальність у вихованні та вплив на благополуччя дитини.

#### **Заняття 2. Вчимося помічати свої емоції: усвідомлення внутрішніх станів**

**Мета заняття:** розвивати здатність батьків до розпізнавання та ідентифікації власних емоцій у повсякденному житті.

**Методи:**

- Техніка «Щоденник емоцій» (для рефлексії та відслідковування внутрішніх реакцій);
- Вправа «Емоційна шкала дня» (для структуризації емоційного досвіду);
- Групова дискусія «Що заважає нам усвідомлювати свої емоції?» (для усвідомлення бар'єрів емоційної саморефлексії).

**У результаті:** учасники навчаються усвідомлювати свої емоції, визначати їх джерела та фіксувати власні реакції в типових ситуаціях взаємодії з дітьми.

#### **Заняття 3. Емоції в дії: як розпізнавати свої емоційні реакції у взаємодії з дитиною**

**Мета заняття:** допомогти батькам навчитися бачити зв'язок між емоційним станом та поведінковими реакціями у ситуаціях батьківського виховання.

**Методи:**

- Рольова вправа «Сценарії з повсякденного життя» (для моделювання типових ситуацій та усвідомлення емоційних реакцій);
- Аналіз відеосцен (розбір моделей поведінки з точки зору емоційної регуляції);
- Метод самоспостереження «Точка напруги» (для виявлення тригерів).

**У результаті:** батьки краще розуміють, як їхні емоції впливають на виховні дії, вчаться ідентифікувати момент втрати самоконтролю та шукати більш конструктивні шляхи реагування.

#### **Заняття 4. Повага до емоцій дитини: як чути та приймати дитячі переживання**

**Мета заняття:** розвинути здатність батьків до емпатичного слухання, прийняття та розуміння емоцій дитини як важливого елементу психологічного благополуччя.

**Методи:**

- Вправа «Активне слухання дитини» (тренування технік емпатичного слухання);
- Метод «Емоційне дзеркало» (для навчання відображення та вербалізації дитячих переживань);
- Обговорення в групі «Що ми чуємо і чого не чуємо в емоціях дитини» (для усвідомлення власних бар'єрів прийняття).

**У результаті:** учасники опановують навички емпатійного ставлення до дитини, вчаться визнавати її емоційний досвід, що сприяє зміцненню довіри й покращенню емоційного клімату в сім'ї.

**Блок 2: «Дитина як дзеркало: вираження емоцій та розвиток емпатії»**

(Тривалість: 4 заняття по 2 години)

**Заняття 1. «Я і мої емоції: розпізнаю — значить володію»**

**Мета:** розвиток здатності до розпізнавання та ідентифікації власних емоцій у повсякденному житті.

**Методи:**

- «Щоденник емоцій» — ведення записів протягом заняття з метою усвідомлення емоційних станів;
- «Емоційна карта» — метод візуалізації, який дозволяє учаснику простежити, які події викликають певні емоції.

**Результат:** учасники навчаться точніше розпізнавати свої емоції, розуміти, як вони проявляються та що їх проковує; підвищиться рівень емоційного самоусвідомлення.

**Заняття 2. «Під контролем: як управляти своїми емоціями, а не бути їх заручником»**

**Мета:** формування навичок емоційної регуляції в складних комунікативних ситуаціях, особливо в умовах виховання.

**Методи:**

- «Сходи самозаспокоєння» — побудова власної стратегії емоційної саморегуляції;
- Техніка «Стоп – подих – дія» — практика відтермінування емоційної реакції.

**Результат:** учасники здобудуть навички ефективної саморегуляції, вчитимуться змінювати автоматичні реакції на більш усвідомлені поведінкові стратегії у спілкуванні з дітьми.

**Заняття 3. «Емоційна регуляція та батьківська відповідальність»**

**Мета:** розвиток емпатійного слухання, розуміння емоцій дитини та вміння співпереживати без втрати кордонів.

**Методи:**

- «Активне слухання в парах» — учасники практикують навички відображення емоцій іншого;

– Вправа «Очима дитини» — інсценізація ситуацій з точки зору дитини.

**Результат:** учасники оволодіють базовими навичками емпатійного слухання, навчаться бачити ситуації очима дитини та реагувати чутливо, але не поблажливо.

#### **Заняття 4. Назва: «Відчути – прийняти – не злякатися: відповідальність за свої реакції»**

**Мета:** усвідомлення власної відповідальності за емоційну атмосферу в родині та формування ставлення до себе як до активного емоційного прикладу для дитини.

##### **Методи:**

– «Кола впливу» — вправа на усвідомлення зони особистої відповідальності у вихованні;

– «Модель реакції» — робота з кейсами типових сімейних конфліктів із фокусом на відповідальність.

**Результат:** учасники зрозуміють, що емоційні реакції батьків напряду впливають на благополуччя дитини, вчитимуться брати відповідальність за власну поведінку та наслідки своїх слів і дій у родині.

#### **Блок 3: «Емоційний інтелект у дії: як будувати гармонійні стосунки з дитиною»**

##### **Тривалість: 4 заняття по 2 години**

#### **Заняття 1. «Контакт через повагу: комунікація без тиску»**

**Мета:** розвиток навичок конструктивного діалогу з підлітком, заснованого на повазі, відкритості та емоційній чутливості.

##### **Методи:**

– Вправа «Я-повідомлення» — формування вміння говорити про свої почуття без звинувачень;

– Рольова гра «Критика без критики» — тренування зворотного зв'язку без приниження дитини.

**Результат:** батьки навчаться вести діалог з дитиною в конструктивному тоні, не принижуючи її гідності та зберігаючи межі.

#### **Заняття 2. Назва: «Емоції в конфлікті: зберегти стосунки попри напруження»**

**Мета:** формування навичок розв'язання конфліктів у сімейному середовищі з емоційною стабільністю та повагою до кордонів.

##### **Методи:**

– Вправа «Стоп-кадр» — аналіз конфліктних ситуацій до та після емоційного вибуху;

– Метод «Трикутник відповідальності» — розподіл ролей у конфлікті та визначення особистої зони впливу.

**Результат:** учасники навчаться бачити конфлікти як ресурс для зростання, знижуватимуть інтенсивність емоційної ескалації у спілкуванні з підлітками.

#### **Заняття 3. Назва: «Емоційна культура родини: що ми транслюємо дітям щодня?»**

**Мета:** усвідомлення емоційного клімату в родині як щоденного фону розвитку підлітка.

**Методи:**

– «Теплова карта дому» — вправа на визначення «гарячих» та «холодних» зон у щоденній взаємодії;

– Метод «Сімейні традиції» — виявлення ресурсних практик, які підтримують емоційну єдність.

**Результат:** учасники сформують бачення власної ролі у формуванні позитивного емоційного клімату, навчатися створювати та підтримувати сприятливу атмосферу в родині.

#### **Заняття 4. «Роль батька, роль матері: як бути партнерами у вихованні»**

**Мета:** осмислення специфіки батьківських ролей у сім'ї, посилення співпраці між партнерами як ключовий елемент емоційної безпеки дитини.

**Методи:**

– «Сімейна система: хто за що відповідає» — структурований аналіз функціоналу кожного з батьків;

– Вправа «Батьківський союз» — побудова спільного виховного бачення через спільне планування.

**Результат:** батьки навчатися взаємодіяти як союзники, не конфліктуючи у виховних підходах, підтримуючи стабільну емоційну систему для дитини.