НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСТИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет (ННІ)___Гуманітарно-педагогічний__

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри
_____психології_____
(назва кафедри)
_____ Мартинюк І.А.
(підпис) (ПІБ)
“___” _____ 20_ р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему _____ Розвиток емоційної компетентності молодих батьків_____
Спеціальність _____053 “Психологія”_____
(код і назва)
_____
Гарант освітньої програми
__к.психол.н., доцент_____ _____ ____Ірина МАРТИНЮК_
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)
Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи
__ к.психол.н., доцент _ ___ _____ ____Віталій ШМАРГУН__
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)
Виконала _____ _____Владислава ТОПЧІЙ_____
(підпис) (ПІБ студента)

КИЇВ – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет (ННІ) _Гуманітарно-педагогічний_

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
к.психол.н., доцент_____**Мартинюк І.А.**
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (ПІБ)
“____” _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ
на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентки Владислави ТОПЧІЙ

Спеціальність 053 “Психологія”
(код і назва)

Тема випускної бакалаврської роботи «**Розвиток емоційної компетентності молодих батьків**» затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024 р. №1885”С”

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру _____р.

(рік,місяць,число)

Вихідні дані: дослідження особливостей емоційної компетентності молодих батьків, її структури, рівнів розвитку та чинників формування..

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної компетентності особистості та її розвитку у дорослому віці.
2. Визначити психологічні чинники формування емоційної компетентності молодих батьків.
3. Емпірично дослідити рівень розвитку емоційної компетентності молодих батьків.
4. Розробити та апробувати програму психологічного тренінгу з розвитку емоційної компетентності молодих батьків та оцінити її ефективність.

Дата видачі завдання “ ” р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____Віталій ШМАРГУН

Завдання прийняла до виконання _____ Владислава ТОПЧІЙ

РЕФЕРАТ

Дипломна робота присвячена дослідженню особливостей розвитку емоційної компетентності молодих батьків, а також визначенню можливостей її цілеспрямованого формування та вдосконалення в умовах сучасного соціального середовища.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі емоційної компетентності у забезпеченні ефективного батьківства, гармонійного розвитку дитини та психологічного благополуччя сім'ї. Молоді батьки часто стикаються з труднощами емоційної саморегуляції, розуміння власних почуттів і емоцій дитини, що може призводити до підвищеного рівня стресу, конфліктів та неефективних виховних стратегій. У зв'язку з цим виникає потреба у науковому обґрунтуванні шляхів розвитку емоційної компетентності як важливого ресурсу батьківської ефективності.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей емоційної компетентності молодих батьків, а також розробка й перевірка ефективності програми її розвитку.

У першій частині роботи здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння емоційної компетентності як психологічного феномену, розкрито її структуру, компоненти та функції, а також охарактеризовано психологічні особливості батьківства в молодому віці. Особливу увагу приділено чинникам формування емоційної компетентності та її значенню у процесі взаємодії батьків з дітьми.

У другій частині проведено емпіричне дослідження рівня розвитку емоційної компетентності молодих батьків (n = 30). У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема методики визначення рівня емоційного інтелекту, здатності до емоційної саморегуляції, емпатії, а також авторську анкету, спрямовану на виявлення особливостей

батьківського досвіду та емоційної взаємодії з дитиною. Здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, визначено рівні сформованості емоційної компетентності та виявлено основні труднощі у її розвитку.

У третій частині роботи розроблено та апробовано програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток емоційної компетентності молодих батьків. Програма включає вправи на розвиток емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, емпатії та конструктивної комунікації. За результатами формувального етапу дослідження встановлено позитивні зміни в показниках емоційної компетентності учасників, зокрема підвищення рівня емоційної усвідомленості, зниження емоційної напруги та покращення якості взаємодії з дитиною.

У підсумку сформульовано практичні рекомендації для молодих батьків, педагогів і практичних психологів щодо розвитку емоційної компетентності як важливого чинника ефективного батьківства. Робота має науково-теоретичне та практичне значення і може бути використана у діяльності психологів, освітніх закладів та центрів підтримки сім’ї.

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ.....3

ВСТУП.....6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДИХ БАТЬКІВ.....8

1.1. Емоційна компетентність як психологічний феномен: сутність, структура та основні теоретичні підходи.....8

1.2. Психологічні особливості батьківства в молодому віці.....10

1.3. Чинники формування емоційної компетентності молодих батьків.....12

Висновки до розділу 1……...15

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДИХ БАТЬКІВ…….....17

2.1. Організація та етапи проведення дослідження….....17

2.2. Методологія та психодіагностичний інструментарій дослідження.....19

Висновки до розділу 2……..…….30

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДИХ БАТЬКІВ…….....32

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу «Емоційний інтелект молодої сім'ї»…….....32

3.2. Аналіз ефективності впровадженої програми…….....34

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної компетентності молодих батьків……..……...56

Висновки до розділу 3……..……59

ВИСНОВКИ.....61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....63

ДОДАТКИ.....67

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство характеризується зростанням уваги до психологічного благополуччя особистості, зокрема в контексті сімейного життя та батьківства. Одним із ключових чинників гармонійного розвитку дитини та ефективної батьківської взаємодії є емоційна компетентність батьків, яка охоплює здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні прояви дитини. Особливої актуальності ця проблема набуває для молодих батьків, які лише набувають досвіду батьківства та часто стикаються з труднощами емоційної саморегуляції й побудови ефективної взаємодії з дитиною.

Період раннього батьківства є складним етапом життєвого циклу сім'ї, що супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, емоційної напруги та необхідністю швидкої адаптації до нових соціальних ролей. Недостатній рівень розвитку емоційної компетентності може призводити до виникнення конфліктів, емоційного вигорання, труднощів у вихованні дитини та порушення сімейної взаємодії. Водночас високий рівень емоційної компетентності сприяє формуванню позитивного емоційного клімату в сім'ї, розвитку довірливих стосунків між батьками й дітьми та ефективному вирішенню виховних завдань.

Проблема емоційної компетентності та емоційного інтелекту розглядалася у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема Д. Гоулмана, П. Саловея, Дж. Майєра, С. Рубінштейна, Л. Виготського та інших. Психологічні аспекти батьківства, сімейної взаємодії та емоційного розвитку особистості досліджували І. Кон, Г. Костюк, О. Леонтьєв. Водночас питання розвитку емоційної компетентності саме у молодих батьків потребує подальшого системного дослідження з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов.

Об'єкт дослідження – емоційна компетентність особистості.

Предмет дослідження – особливості розвитку емоційної компетентності молодих батьків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку емоційної компетентності молодих батьків, а також розробити програму її розвитку.

Для досягнення мети передбачено вирішення таких завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної компетентності особистості.
2. Визначити психологічні особливості батьківства в молодому віці.
3. Обґрунтувати комплекс психодіагностичних методик для дослідження емоційної компетентності молодих батьків.
4. Емпірично дослідити рівень розвитку емоційної компетентності молодих батьків.
5. Розробити та апробувати програму розвитку емоційної компетентності молодих батьків та визначити її ефективність.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел; емпіричні – спостереження, бесіда, анкетування; психодіагностичні методики (методики визначення рівня емоційного інтелекту, емпатії, емоційної саморегуляції); математико-статистичні – кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості розвитку емоційної компетентності молодих батьків.

Практична значущість дослідження полягає у розробці програми розвитку емоційної компетентності молодих батьків та підготовці практичних рекомендацій для психологів і сімей щодо підвищення ефективності батьківської взаємодії.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДИХ БАТЬКІВ

1.1. Емоційна компетентність як психологічний феномен: сутність, структура та основні теоретичні підходи

Проблема емоційної компетентності посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки пов’язана з ефективністю міжособистісної взаємодії, психологічним благополуччям та здатністю особистості до саморегуляції. У загальному розумінні емоційна компетентність визначається як інтегративна властивість особистості, що включає здатність усвідомлювати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також розпізнавати емоційні стани інших людей і адекватно реагувати на них [2; 6; 18]. Вона виступає важливим ресурсом адаптації людини до соціального середовища та забезпечує ефективність її діяльності і спілкування [10].

У вітчизняній психологічній традиції проблема емоційної сфери розглядається у контексті діяльнісного підходу, відповідно до якого емоції виступають регуляторами діяльності та відображають ставлення особистості до значущих для неї об’єктів і ситуацій [3; 15]. Згідно з підходами С. Рубінштейна та О. Леонтьєва, емоції є невід’ємним компонентом психічної діяльності, що забезпечує її мотиваційно-смисловий аспект. У цьому контексті емоційна компетентність розглядається як здатність ефективно інтегрувати емоційні переживання у процес діяльності та спілкування [22].

Суттєвий внесок у розробку проблеми емоційної компетентності зроблено представниками зарубіжної психології, зокрема у межах концепції емоційного інтелекту. Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність людини усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розпізнавати емоції інших людей і будувати ефективні міжособистісні стосунки [29]. У свою чергу, П. Саловей і Дж. Майєр розглядають емоційний інтелект як систему

когнітивних здібностей, пов’язаних з обробкою емоційної інформації, зокрема її сприйняттям, розумінням і регуляцією [29; 30]. У межах цих підходів емоційна компетентність виступає практичним проявом емоційного інтелекту у поведінці людини.

Важливим є також гуманістичний підхід до розуміння емоційної сфери особистості, представлений працями К. Роджерса, який підкреслював значення емоційної відкритості, самоприйняття та автентичності у процесі особистісного розвитку [18]. У цьому контексті емоційна компетентність пов’язується зі здатністю людини до усвідомленого переживання власних емоцій та їх конструктивного вираження без внутрішніх конфліктів і психологічних захистів.

Структура емоційної компетентності є складною та багатокомпонентною. Вона включає такі основні компоненти: емоційну усвідомленість (здатність розпізнавати та називати власні емоції), емоційну регуляцію (уміння керувати інтенсивністю та проявами емоцій), емпатію (здатність розуміти емоційні стани інших людей), а також соціальні навички (здатність будувати ефективну комунікацію та взаємодію). Кожен із цих компонентів взаємопов’язаний і забезпечує цілісність емоційного функціонування особистості [6].

Сучасні дослідження підкреслюють, що емоційна компетентність формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників. До індивідуальних належать особливості темпераменту, рівень розвитку самосвідомості, досвід емоційного реагування, тоді як соціальні чинники включають стиль виховання, характер сімейних взаємин, культурні норми та соціальні очікування. Особливо важливу роль у формуванні емоційної компетентності відіграє сім’я як первинне середовище соціалізації, у якому дитина засвоює способи емоційного реагування та взаємодії [4; 12].

Емоційна компетентність не є статичною характеристикою, а розвивається протягом усього життя особистості. Вона може цілеспрямовано формуватися та вдосконалюватися за допомогою психологічних тренінгів, освітніх програм і практик саморозвитку [19; 26]. Особливої актуальності це набуває у період дорослішання та становлення батьківства, коли від рівня емоційної компетентності залежить ефективність виконання батьківських функцій та якість взаємодії з дитиною.

Таким чином, емоційна компетентність як психологічний феномен є складною інтегративною характеристикою особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона визначає здатність людини до ефективної саморегуляції та міжособистісної взаємодії, виступаючи важливим чинником психологічного благополуччя та успішної соціалізації. Розуміння сутності, структури та теоретичних підходів до вивчення емоційної компетентності створює основу для подальшого аналізу її розвитку у молодих батьків як специфічної соціальної групи.

1.2. Психологічні особливості батьківства в молодому віці

Період молодого батьківства є важливим етапом життєвого циклу особистості, що супроводжується суттєвими змінами у соціальному статусі, системі цінностей та повсякденній поведінці. Вступ до батьківської ролі пов’язаний із необхідністю адаптації до нових умов життя, підвищеною відповідальністю за дитину та перебудовою міжособистісних взаємин у сім’ї. У цьому контексті психологічні особливості молодих батьків визначаються поєднанням вікових характеристик, рівня особистісної зрілості та наявного життєвого досвіду [4; 9; 20].

Молодий вік як період розвитку особистості характеризується активним становленням самосвідомості, формуванням життєвих цілей, професійної ідентичності та системи цінностей. Водночас цей період нерідко

супроводжується нестабільністю емоційного стану, недостатнім рівнем саморегуляції та потребою у підтримці з боку значущого соціального оточення [20; 21]. Поєднання процесів особистісного становлення з виконанням батьківських обов'язків може створювати додаткове психологічне навантаження, що впливає на якість виконання батьківської ролі.

Однією з ключових характеристик молодого батьківства є процес формування батьківської ідентичності, який передбачає усвідомлення себе у новій соціальній ролі, прийняття відповідальності за розвиток і благополуччя дитини, а також інтеграцію батьківських функцій у структуру особистості [16; 19]. Цей процес може супроводжуватися внутрішніми суперечностями, сумнівами у власних можливостях, а також тривожністю, пов'язаною з невизначеністю та новизною ситуації.

Важливим аспектом є також емоційна складова батьківства. Молоді батьки часто переживають широкий спектр емоцій — від радості, любові та задоволення до втоми, роздратування, тривоги та емоційного виснаження [14; 16]. Інтенсивність і частота цих переживань значною мірою залежать від рівня підготовленості до батьківства, підтримки з боку партнера та соціального оточення, а також індивідуально-психологічних особливостей особистості. Недостатній рівень емоційної саморегуляції може призводити до виникнення конфліктів у сім'ї, труднощів у взаємодії з дитиною та підвищення рівня стресу [22].

Суттєвим чинником, що впливає на психологічні особливості молодих батьків, є стиль сімейного виховання, засвоєний у власній батьківській сім'ї. Молоді батьки часто відтворюють моделі поведінки, які вони спостерігали у дитинстві, або, навпаки, свідомо намагаються їх змінити. Це зумовлює необхідність рефлексії власного досвіду та формування індивідуального стилю батьківства, який відповідає сучасним умовам і потребам дитини [4; 12].

Окрему роль відіграє соціально-економічний контекст, у якому здійснюється батьківство. Фінансова нестабільність, професійна зайнятість, обмеженість часу та ресурсів можуть ускладнювати процес адаптації до батьківської ролі та впливати на емоційний стан батьків [19; 21]. У таких умовах особливої ваги набуває здатність до ефективного розподілу ресурсів, планування діяльності та емоційної саморегуляції.

Сучасні дослідження підкреслюють, що ефективне батьківство передбачає не лише задоволення базових потреб дитини, а й створення умов для її емоційного розвитку, формування почуття безпеки та довіри до світу. Це вимагає від батьків високого рівня емоційної чутливості, здатності до емпатії та конструктивної комунікації. Саме тому емоційна компетентність виступає ключовим ресурсом у процесі реалізації батьківської ролі [6; 14].

Таким чином, психологічні особливості батьківства в молодому віці визначаються складною взаємодією вікових, особистісних і соціальних чинників. Молоді батьки перебувають у процесі адаптації до нової ролі, що супроводжується значним емоційним навантаженням та потребою у розвитку навичок саморегуляції й ефективної взаємодії. Розуміння цих особливостей створює підґрунтя для подальшого аналізу чинників формування емоційної компетентності молодих батьків та розробки ефективних програм її розвитку.

1.3. Чинники формування емоційної компетентності молодих батьків

Формування емоційної компетентності молодих батьків є складним і багатофакторним процесом, що визначається взаємодією індивідуально-психологічних, соціальних та культурних чинників [6; 14; 19]. Рівень розвитку емоційної компетентності значною мірою залежить від особистісних характеристик батьків, їхнього життєвого досвіду, умов соціалізації, а також особливостей сімейного середовища, у якому вони функціонують [4; 12].

До провідних індивідуально-психологічних чинників належать особливості темпераменту, рівень розвитку самосвідомості, емоційна чутливість та здатність до рефлексії [3; 15]. Особи з високим рівнем емоційної усвідомленості здатні краще розпізнавати власні емоційні стани, що створює передумови для їх ефективної регуляції. Водночас недостатній розвиток рефлексивних здібностей може ускладнювати розуміння причин власних емоційних реакцій, що негативно впливає на поведінку у складних ситуаціях взаємодії з дитиною. Важливим чинником є також рівень розвитку емпатії, яка забезпечує здатність батьків адекватно сприймати емоційні стани дитини та реагувати на них відповідним чином [6].

Значну роль у формуванні емоційної компетентності відіграє попередній досвід сімейного виховання. Моделі емоційної взаємодії, засвоєні у батьківській сім'ї, часто відтворюються у власному батьківстві. Якщо у родині домінували відкритість, підтримка та прийняття емоцій, це сприяє формуванню високого рівня емоційної компетентності. Натомість досвід емоційного ігнорування, жорсткого контролю або придушення почуттів може ускладнювати розвиток навичок емоційної регуляції та комунікації. У цьому контексті важливою є здатність молодих батьків до критичного осмислення власного досвіду та свідомого формування нових моделей поведінки [4; 12].

Соціальне оточення також виступає вагомим чинником розвитку емоційної компетентності. Підтримка з боку партнера, родини та соціального середовища сприяє зниженню рівня стресу та створює умови для більш ефективної емоційної саморегуляції [19]. Наявність довірливих стосунків у сім'ї дозволяє батькам відкрито виражати свої почуття, отримувати зворотний зв'язок і формувати навички конструктивної взаємодії. Водночас соціальна ізоляція, конфлікти у сім'ї або відсутність підтримки можуть негативно впливати на емоційний стан батьків і знижувати рівень їхньої емоційної компетентності [14].

Важливим чинником є також рівень психологічної обізнаності та готовності до батьківства. Знання про особливості емоційного розвитку дитини, розуміння її потреб та вікових закономірностей сприяють формуванню адекватних очікувань і знижують рівень тривожності у батьків [13; 16]. Психологічна підготовка до батьківства, участь у тренінгах і консультаціях можуть значно підвищити рівень емоційної компетентності, оскільки сприяють розвитку навичок саморегуляції, емпатії та ефективної комунікації [19; 26].

Суттєвий вплив на розвиток емоційної компетентності мають умови життєдіяльності та рівень стресового навантаження. Молоді батьки часто стикаються з труднощами, пов’язаними з поєднанням професійної діяльності та сімейних обов’язків, фінансовими проблемами, браком часу та ресурсів [21]. Хронічний стрес може знижувати здатність до емоційної саморегуляції, підвищувати рівень дратівливості та емоційного виснаження. У таких умовах особливого значення набуває розвиток навичок подолання стресу та підтримання емоційної рівноваги [22].

Крім того, важливу роль відіграють культурні та соціальні норми, що визначають прийнятні способи вираження емоцій та очікування щодо батьківської поведінки. У різних культурах існують відмінності у ставленні до емоцій, що впливає на формування емоційної компетентності. Сучасне суспільство все більше орієнтується на гуманістичні цінності, що підкреслюють важливість емоційної відкритості, підтримки та поваги до індивідуальності дитини, що, у свою чергу, стимулює розвиток емоційної компетентності батьків [18; 23].

Таким чином, формування емоційної компетентності молодих батьків зумовлюється комплексом взаємопов’язаних чинників, серед яких провідне місце займають індивідуально-психологічні особливості, досвід сімейного виховання, соціальне середовище, рівень психологічної обізнаності та умови

життєдіяльності. Усвідомлення ролі цих чинників дозволяє більш ефективно підходити до розробки програм розвитку емоційної компетентності та створює підґрунтя для практичної роботи з молодими батьками.

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми розвитку емоційної компетентності молодих батьків як важливої складової ефективного батьківства та психологічного благополуччя сім'ї.

У результаті аналізу наукових підходів встановлено, що емоційна компетентність є складною інтегративною характеристикою особистості, яка охоплює здатність до усвідомлення, розуміння, вираження та регуляції власних емоцій, а також розпізнавання емоцій інших людей і ефективної взаємодії з ними. Вона формується у процесі соціалізації та є важливим чинником адаптації особистості до соціального середовища.

З'ясовано, що емоційна компетентність тісно пов'язана з поняттям емоційного інтелекту та включає такі структурні компоненти, як емоційна усвідомленість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички. Кожен із цих компонентів відіграє важливу роль у забезпеченні ефективної міжособистісної взаємодії, зокрема у сфері батьківсько-дитячих відносин.

Визначено, що батьківство в молодому віці характеризується поєднанням процесів особистісного становлення та адаптації до нової соціальної ролі, що супроводжується підвищеним емоційним навантаженням і потребою у розвитку навичок саморегуляції. Молоді батьки часто стикаються з труднощами емоційного характеру, які можуть впливати на якість взаємодії з дитиною та ефективність виконання батьківських функцій.

Проаналізовано основні чинники формування емоційної компетентності молодих батьків, серед яких провідне значення мають індивідуально-

психологічні особливості, досвід сімейного виховання, соціальне оточення, рівень психологічної обізнаності та умови життєдіяльності. Встановлено, що формування емоційної компетентності є динамічним процесом, який може бути цілеспрямовано розвинений за допомогою спеціально організованих психологічних впливів.

Отже, теоретичний аналіз проблеми дозволив обґрунтувати необхідність емпіричного дослідження рівня розвитку емоційної компетентності молодих батьків та створив методологічне підґрунтя для розробки програми її розвитку, що буде представлено у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДИХ БАТЬКІВ

2.1. Організація та етапи проведення дослідження

У сучасному суспільстві проблема емоційної компетентності молодих батьків набуває особливої актуальності у зв’язку зі зростанням психологічного навантаження на сім’ю, зміною соціальних ролей та ускладненням умов виховання дітей раннього та дошкільного віку. Емоційна компетентність у цьому контексті виступає одним із ключових чинників ефективного батьківства, оскільки забезпечує здатність батьків усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати їх, а також адекватно реагувати на емоційні прояви дитини.

Молодий вік батьківства характеризується поєднанням процесів особистісного становлення, професійного самовизначення та адаптації до нової соціальної ролі. Така багатозадачність часто супроводжується підвищеним рівнем емоційного напруження, стресу, невпевненості у власних виховних діях, що може негативно впливати на якість емоційної взаємодії з дитиною. У зв’язку з цим вивчення рівня розвитку емоційної компетентності молодих батьків є важливим завданням сучасної психологічної науки та практики.

Емоційна компетентність розглядається як інтегративне психологічне утворення, що включає емоційну усвідомленість, здатність до емоційної саморегуляції, емпатійне розуміння інших людей та навички конструктивної міжособистісної взаємодії. У сімейному контексті ці компоненти забезпечують ефективну комунікацію між батьками та дитиною, сприяють формуванню довірливих стосунків та стабільного емоційного клімату в родині.

З метою емпіричного дослідження рівня розвитку емоційної компетентності молодих батьків було організовано комплексне психологічне дослідження, яке передбачало використання стандартизованих психодіагностичних методик та авторського опитувальника. Такий підхід дозволив отримати як кількісні показники рівня емоційного інтелекту, так і якісні характеристики емоційного досвіду респондентів у реальних життєвих ситуаціях батьківства.

У дослідженні взяли участь 20 молодих батьків, серед яких 12 жінок (60%) та 8 чоловіків (40%). Вік респондентів становив від 22 до 35 років. Усі учасники виховують дітей віком від 1 до 6 років, що відповідає періоду раннього та дошкільного дитинства, який є особливо чутливим щодо якості емоційної взаємодії у сім'ї та формування базової довіри дитини до дорослих.

Добір вибірки здійснювався за принципом добровільної участі. Усі респонденти були попередньо проінформовані про мету, завдання та особливості проведення дослідження. Було забезпечено дотримання принципів конфіденційності, анонімності та етичності психологічного дослідження, що є обов'язковою умовою роботи з сімейною та особистісною проблематикою.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька взаємопов'язаних етапів. На першому, підготовчому етапі, здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційної компетентності та особливостей батьківства у молодому віці. На основі узагальнення теоретичних джерел було визначено мету, завдання дослідження, сформовано гіпотетичні припущення та підібрано психодіагностичний інструментарій.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення констатувального експерименту, у межах якого було здійснено первинну діагностику рівня емоційної компетентності молодих батьків. Для цього було використано

опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, методику діагностики емоційного інтелекту Д. В. Люсіна (ЕмІн), а також авторську анкету, спрямовану на виявлення особливостей емоційного досвіду батьків у взаємодії з дитиною. Застосування комплексу методик дозволило отримати багатовимірну картину емоційного функціонування респондентів.

Третій етап дослідження мав формувально-контрольний характер і був спрямований на повторне вимірювання показників емоційної компетентності після реалізації розвивальної (тренінгової) програми. Це дало можливість простежити динаміку змін у рівні емоційного інтелекту та визначити ефективність запропонованого психологічного впливу.

На завершальному етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих даних із використанням методів кількісного та якісного аналізу. Було проведено порівняння результатів констатувального та контрольного етапів, що дозволило виявити особливості розвитку емоційної компетентності молодих батьків та оцінити ефективність запропонованої програми.

Таким чином, організація емпіричного дослідження ґрунтувалася на комплексному підході, що поєднує стандартизовані психодіагностичні методики та авторський інструментарій, а також передбачає поетапне вивчення динаміки розвитку емоційної компетентності молодих батьків. Це забезпечило достатній рівень обґрунтованості отриманих результатів і створило підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних даних.

2.2. Методологія та психодіагностичний інструментарій дослідження

Для емпіричного дослідження рівня емоційної компетентності молодих батьків було використано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення емоційної сфери особистості. Такий підхід дозволяє оцінити як загальний рівень емоційного інтелекту, так і

його структурні компоненти, а також простежити динаміку змін після проведення тренінгової програми розвитку емоційної компетентності.

Застосування комплексу методик є обґрунтованим, оскільки емоційна компетентність має багатовимірну структуру та включає когнітивний (усвідомлення емоцій), регулятивний (управління емоціями) та соціальний (емпатія, взаємодія) компоненти. Відповідно, використання лише однієї методики не дозволило б отримати повну картину досліджуваного явища.

Однією з базових методик дослідження став опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, який дозволяє визначити загальний рівень емоційного інтелекту та його основні складові: емоційну обізнаність, керування власними емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Методика є валідним інструментом для оцінки загальної емоційної компетентності особистості. (Додаток А)

Другою ключовою методикою є методика емоційного інтелекту Д. В. Люсіна (ЕмІн), яка дозволяє більш глибоко дослідити структуру емоційного інтелекту, зокрема внутрішньоособистісний та міжособистісний рівні. Вона дає змогу оцінити здатність людини розуміти власні емоції, керувати ними, а також розпізнавати емоційні стани інших людей. (Додаток Б)

Третім інструментом виступив авторський опитувальник, розроблений для виявлення особливостей емоційного досвіду молодих батьків у повсякденній взаємодії з дитиною. Він містив закриті питання для кількісної оцінки емоційних реакцій та відкриті питання, що дозволяли дослідити індивідуальні стратегії подолання емоційного напруження, особливості емоційної саморегуляції та суб’єктивне сприйняття власної батьківської ролі. (Додаток В)

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій дослідження

№	Назва методики	Мета	Основні показники	Тип
1	Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла	Визначення загального рівня ЕІ	Емоційна обізнаність, емпатія, самоконтроль	Кількісне
2	Методика ЕмІн Д. В. Люсіна	Структурна діагностика ЕІ	Внутрішньо- та міжособистісний ЕІ	Кількісне
3	Авторський опитувальник	Аналіз емоційного досвіду батьків	Емоційні реакції, саморегуляція	Комбіноване

Проведене дослідження за методикою емоційного інтелекту Н. Холла дало змогу здійснити комплексну діагностику загального рівня емоційної компетентності молодих батьків та простежити його динаміку до і після участі у тренінговій програмі. Отримані результати дозволили не лише визначити вихідний рівень розвитку емоційного інтелекту, але й оцінити ефективність запропонованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток емоційної усвідомленості, самоконтролю, емпатії та навичок емоційної саморегуляції. Аналіз даних засвідчив наявність позитивних змін у структурі емоційної компетентності респондентів після проходження тренінгу, що проявилося у підвищенні здатності до розуміння власних емоційних станів та більш конструктивному реагуванні на емоційні ситуації у взаємодії з дитиною.

Таблиця 2.2

Рівень емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Показник	**До тренінгу (середній бал)**	**Після тренінгу (середній бал)**	**Зміна**
Загальний EI	89,4	108,7	+19,3
Емоційна обізнаність	17,2	21,5	+4,3
Емпатія	18,1	22,6	+4,5
Самоконтроль	16,8	21,0	+4,2
Самомотивація	18,0	21,9	+3,9

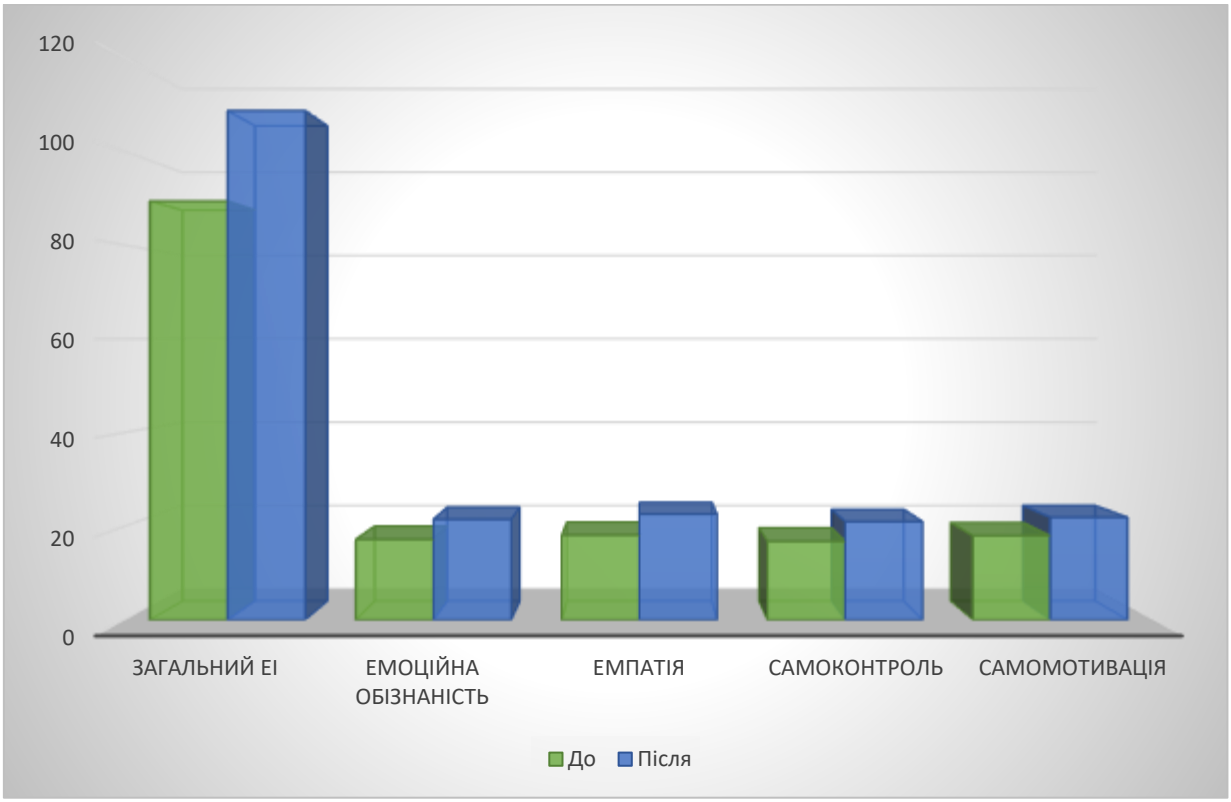


Рисунок 1.1 Динаміка рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Аналіз отриманих даних свідчить про позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту у молодих батьків після участі у тренінговій програмі. Найбільш виражене зростання зафіксовано за показником емпатії (+4,5 бала), що свідчить про підвищення здатності батьків розуміти емоційні стани дитини та реагувати на них більш чутливо та адекватно.

Також суттєве зростання спостерігається у показниках емоційної обізнаності та самоконтролю, що вказує на покращення здатності усвідомлювати власні емоційні стани та керувати ними у стресових ситуаціях, зокрема під час взаємодії з дитиною.

Загальний рівень емоційного інтелекту підвищився з 89,4 до 108,7 бала, що свідчить про ефективність тренінгового впливу та розвиток емоційної компетентності.

Другою важливою методикою, яка була застосована в емпіричному дослідженні, стала методика діагностики емоційного інтелекту Д. В. Люсіна (ЕмІн). Її використання дозволило більш глибоко та структуровано проаналізувати особливості емоційної сфери молодих батьків, оскільки вона орієнтована не лише на загальну оцінку емоційного інтелекту, а й на детальне вивчення його внутрішньоособистісних та міжособистісних компонентів. Зокрема, методика дає змогу визначити рівень розуміння власних емоцій, здатність до їх регуляції, а також ефективність розпізнавання емоційних станів інших людей і взаємодії з ними.

Завдяки застосуванню ЕмІн стало можливим виявити більш тонкі механізми емоційного функціонування особистості, які не завжди повною мірою відображаються у загальних показниках емоційного інтелекту. Особливу цінність дана методика має в контексті дослідження батьківської поведінки, оскільки дозволяє оцінити рівень емоційної чутливості до потреб

дитини, здатність до емпатійного реагування та ефективність емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях сімейної взаємодії.

Застосування методики ЕмІн також дало можливість здійснити порівняльний аналіз показників до та після проходження тренінгової програми, що дозволило оцінити динаміку змін у структурі емоційного інтелекту молодих батьків та виявити ефективність психологічного впливу. Отримані результати представлені у таблиці нижче.

Таблиця 2.3

Результати діагностики емоційного інтелекту (ЕмІн)

Показник	**До тренінгу**	**Після тренінгу**	**Зміна**
Внутрішньоособистісний EI	42,6	51,8	+9,2
Міжособистісний EI	40,3	49,7	+9,4
Розуміння власних емоцій	21,1	25,9	+4,8
Управління емоціями	21,5	26,0	+4,5

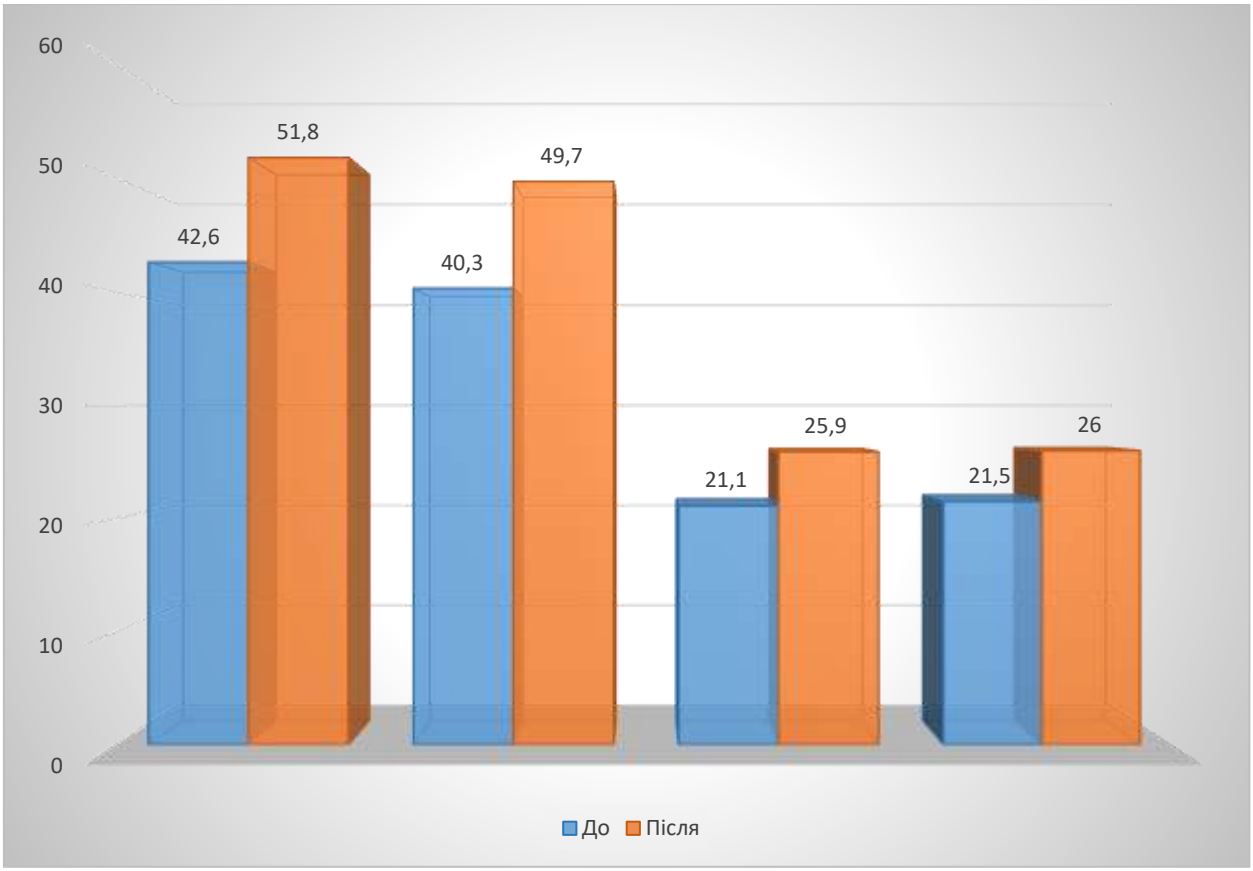


Рисунок 1.2 Динаміка емоційного інтелекту за методикою ЕмІн

Отримані результати свідчать про суттєве покращення як внутрішньоособистісного, так і міжособистісного емоційного інтелекту молодих батьків. Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігається у сфері міжособистісної взаємодії, що вказує на покращення розуміння емоцій дитини та партнера.

Зростання показників управління власними емоціями свідчить про розвиток навичок саморегуляції, що є особливо важливим у стресових ситуаціях батьківства.

Окрему увагу в межах емпіричного дослідження було приділено результатам авторського опитувальника, розробленого з метою поглибленого вивчення специфіки емоційного досвіду молодих батьків у повсякденній взаємодії з дитиною. Даний інструмент дозволив отримати додаткову

інформацію, яка не завжди повною мірою відображається у стандартизованих психодіагностичних методиках, зокрема щодо суб’єктивного сприйняття емоційних труднощів, типових ситуацій емоційного напруження та індивідуальних стратегій їх подолання.

Використання авторського опитувальника дало змогу проаналізувати як частоту виникнення емоційно складних ситуацій у батьківстві, так і характер реагування на них. Особлива увага приділялася питанням емоційної саморегуляції, рівню усвідомлення власних емоційних станів, а також здатності до використання конструктивних стратегій подолання стресу у взаємодії з дитиною та партнером. Крім того, опитувальник дозволив виявити зміни у суб’єктивному сприйнятті батьківської ролі після участі у тренінговій програмі.

Отримані емпіричні дані дозволяють простежити динаміку змін у поведінкових та емоційних реакціях респондентів до та після психологічного впливу, що дає підстави оцінити ефективність запропонованої програми розвитку емоційної компетентності. Узагальнені результати за авторським опитувальником представлені у таблиці нижче.

Таблиця 2.4

Результати авторського опитувальника

Показник	**До (%)**	**Після (%)**	**Зміна**
Емоційна напруга у взаємодії з дитиною	78	52	-26
Використання конструктивних стратегій	34	71	+37
Рівень усвідомлення емоцій	45	69	+24

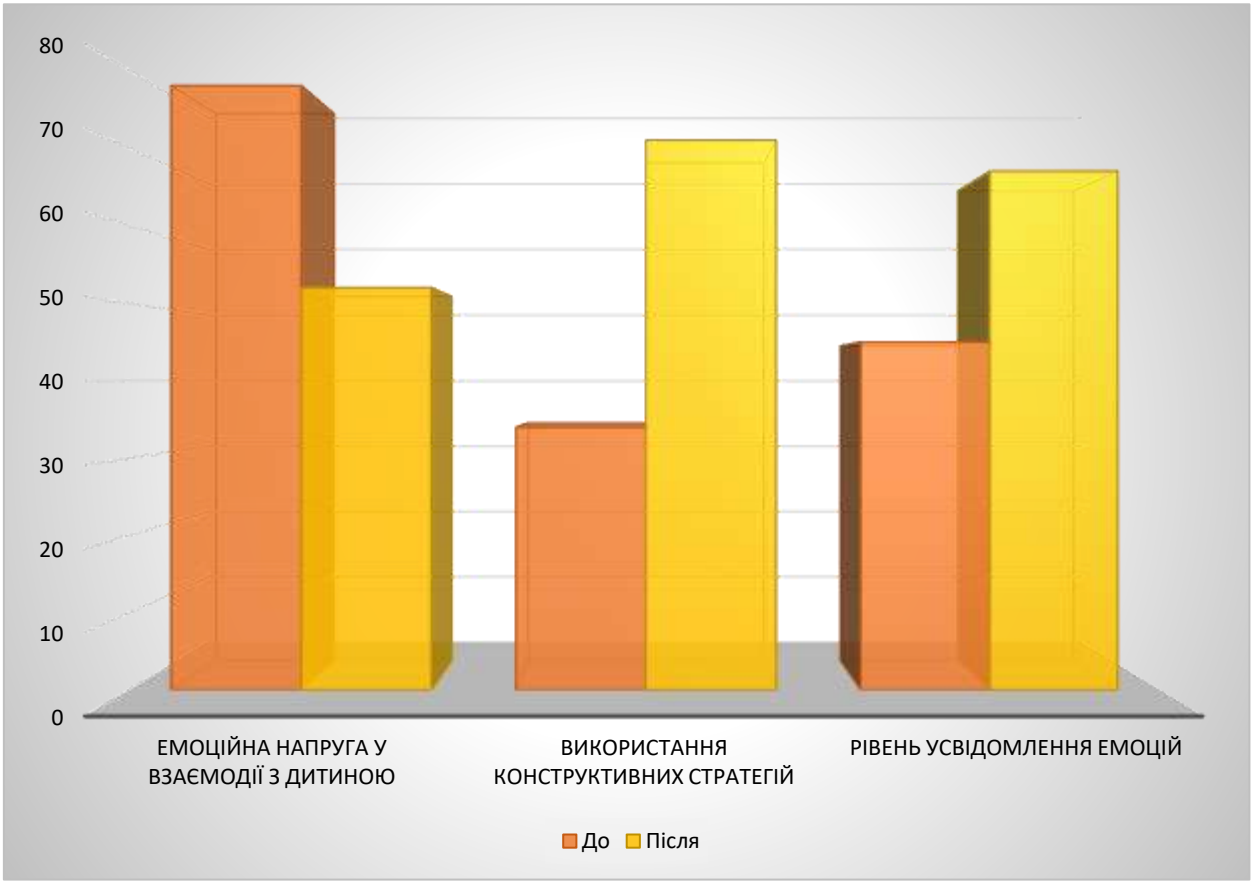


Рисунок 1.3 Результати авторського опитувальника

Результати авторського опитувальника демонструють значне зниження рівня емоційної напруги у молодих батьків після участі у тренінгу. Також спостерігається суттєве зростання використання конструктивних стратегій емоційної саморегуляції, таких як усвідомлення емоцій, пауза у реакції, обговорення проблеми та пошук підтримки.

Зростання рівня усвідомлення емоцій свідчить про розвиток рефлексивних здібностей та формування більш зрілого ставлення до власних емоційних реакцій.

На основі проведеного емпіричного дослідження можна зробити низку важливих висновків, що підтверджують ефективність впровадженої тренінгової програми, спрямованої на розвиток емоційної компетентності молодих батьків.

Участь у психологічному тренінгу продемонструвала позитивну динаміку змін загального рівня емоційного інтелекту, що було зафіксовано за результатами методики Н. Холла. Зокрема, після проходження тренінгової програми у респондентів спостерігається підвищення рівня емоційної обізнаності, покращення здатності до розпізнавання власних емоційних станів, а також більш ефективне управління емоційними реакціями у стресових та конфліктних ситуаціях сімейної взаємодії. Це свідчить про зростання загальної емоційної компетентності та формування більш зрілих механізмів емоційної саморегуляції.

Також за результатами методики емоційного інтелекту Д. В. Люсіна (ЕмІн) зафіксовано позитивні зміни у структурі емоційної сфери молодих батьків. Після тренінгу відзначається покращення здатності до розуміння власних емоцій, підвищення рівня контролю над їх проявами, а також більш ефективне розпізнавання емоцій інших людей, зокрема емоційних станів дитини. Окремо слід відзначити зростання показників міжособистісної

емоційної компетентності, що є особливо значущим у контексті батьківсько-дитячих взаємин.

Крім того, результати авторського опитувальника засвідчили якісні зміни у поведінкових та емоційних реакціях респондентів у повсякденному житті. Після участі у тренінгу молоді батьки частіше використовують конструктивні стратегії подолання емоційних труднощів, демонструють більшу стриманість у конфліктних ситуаціях, а також відзначають зростання рівня усвідомленості у вихованні дитини. Також покращилося суб'єктивне сприйняття власної батьківської компетентності та впевненості у взаємодії з дитиною.

На основі узагальнення результатів діагностики можна виділити такі ключові зміни:

• підвищення рівня емоційної обізнаності та саморегуляції;
• розвиток емпатійних здібностей та розуміння емоцій інших людей;
• формування більш конструктивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях;
• покращення якості емоційної взаємодії у системі «батьки–дитина»;
• зростання впевненості у виконанні батьківської ролі.

Ці дані свідчать про те, що запроваджена тренінгова програма має позитивний вплив на розвиток емоційного інтелекту молодих батьків, сприяє підвищенню їхньої емоційної стабільності та формуванню більш зрілої моделі батьківської поведінки.

Гіпотеза дослідження підтверджується: участь у соціально-психологічному тренінгу сприяє розвитку емоційної компетентності молодих батьків, підвищенню рівня емоційного інтелекту та покращенню якості міжособистісної взаємодії в сім'ї.

Отже, результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої програми розвитку емоційної компетентності. Після проходження тренінгу респонденти демонструють більш усвідомлене ставлення до власних емоцій, покращення самоконтролю, зниження емоційної імпульсивності та підвищення якості взаємодії з дитиною, що загалом сприяє гармонізації сімейних стосунків.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено емпіричне дослідження емоційного інтелекту молодих батьків, а також здійснено аналіз результатів до та після участі у соціально-психологічному тренінгу. Проведене дослідження дозволило комплексно оцінити рівень емоційної компетентності респондентів та визначити ефективність запропонованої програми розвитку емоційного інтелекту.

У процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, методику діагностики емоційного інтелекту Д. В. Люсіна (ЕмІн), а також авторський опитувальник. Такий підхід забезпечив багатовимірність аналізу емоційної сфери молодих батьків та дав змогу отримати як кількісні, так і якісні показники змін.

Результати діагностики за методикою Н. Холла засвідчили позитивну динаміку загального рівня емоційного інтелекту після проходження тренінгової програми. Зокрема, спостерігалося підвищення емоційної обізнаності, розвиток самоконтролю, а також покращення здатності до емпатійного реагування у взаємодії з дитиною. Це свідчить про формування більш зрілої та збалансованої емоційної сфери.

За результатами методики ЕмІн (Д. В. Люсін) було встановлено зростання внутрішньоособистісних та міжособистісних компонентів

емоційного інтелекту. Після тренінгу респонденти продемонстрували кращу здатність до розуміння власних емоцій, їх регуляції, а також більш ефективне розпізнавання емоційних станів інших людей. Особливо значущими виявилися зміни у сфері емоційної взаємодії з дитиною.

Дані авторського опитувальника підтвердили отримані результати та доповнили їх якісною інформацією. Після участі у тренінгу молоді батьки частіше використовували конструктивні стратегії подолання емоційних труднощів, демонстрували більшу емоційну стриманість у конфліктних ситуаціях та відзначали підвищення впевненості у власній батьківській ролі.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє констатувати, що запропонована тренінгова програма є ефективною у контексті розвитку емоційного інтелекту молодих батьків. Вона сприяє підвищенню рівня емоційної компетентності, формуванню навичок саморегуляції та покращенню якості сімейної взаємодії.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують доцільність та ефективність використання соціально-психологічного тренінгу як засобу розвитку емоційної компетентності молодих батьків.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДИХ БАТЬКІВ

3.1.Програма соціально-психологічного тренінгу «Емоційний інтелект молодої сім'ї»

У сучасному суспільстві молоде батьківство супроводжується значним емоційним навантаженням, високим рівнем відповідальності та швидкою зміною життєвих ролей. Молоді батьки одночасно стикаються з необхідністю догляду за дитиною, перебудовою сімейної системи, зміною соціальних зв'язків, а також адаптацією до нових психологічних та поведінкових вимог. У цей період особливо важливими стають уміння керувати власними емоціями, ефективно комунікувати з партнером, розуміти емоційні стани дитини та підтримувати внутрішню стабільність у складних ситуаціях. Саме тому актуальною є розробка та впровадження програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту молодих батьків.

Розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню гармонійного сімейного середовища, забезпечує конструктивне розв'язання конфліктів, підтримує психологічне благополуччя батьків і позитивно впливає на емоційний розвиток дитини. Здатність усвідомлювати власні переживання, регулювати стресові реакції та емпатійно реагувати на потреби близьких є критично важливою для попередження емоційного виснаження, тривожності, батьківського вигоряння та порушення сімейних стосунків.

Одним із найефективніших методів підвищення емоційної компетентності є соціально-психологічний тренінг. Його цінність полягає у поєднанні теоретичного матеріалу з активними формами роботи, які дозволяють батькам не лише отримати знання про власний емоційний світ, а й відпрацювати важливі навички у безпечній взаємодії з іншими учасниками. Групове середовище сприяє розвитку емпатії, рефлексивності, відкритості та взаємопідтримки — властивостей, що є фундаментальними для психологічної зрілості батьківства.

Мета тренінгу – розвиток емоційного інтелекту молодих батьків, формування навичок емоційної регуляції, емпатичної взаємодії, усвідомленої комунікації та психологічної стійкості в умовах сімейного життя.

Основні завдання тренінгу:

1. Сприяти усвідомленню молодими батьками власних емоцій, потреб, обмежень та ресурсів.
2. Розвивати навички емоційної регуляції, подолання стресу та внутрішньої напруги.
3. Формувати здатність емпатійно взаємодіяти з партнером та дитиною, розуміти їхні емоційні стани.
4. Підвищувати комунікативну компетентність, зокрема вміння вести конструктивний діалог та вирішувати конфлікти.
5. Сприяти зміцненню батьківського самоусвідомлення, формуванню впевненості та позитивного ставлення до власної ролі.
6. Розвивати психологічну стійкість і навички самопідтримки, необхідні для попередження емоційного виснаження.

У тренінгу брали участь 20 молодих батьків віком від 20 до 32 років (12 жінок та 8 чоловіків). Заняття проводилися в умовах, сприятливих для групової роботи: з можливістю розміщення колом, використанням мультимедійних матеріалів, фліпчарту, маркерів, проєктора та роздаткових карток.

Програма тренінгу розрахована на 5 занять тривалістю 2–2,5 години кожне (загалом 12 годин). Така тривалість дозволяє поступово формувати емоційну компетентність, поетапно переходячи від самопізнання до практичної відпрацювання навичок та інтеграції досвіду.

Методи та форми роботи: групові дискусії, психогімнастичні вправи, рольові ігри, техніки ненасильницької комунікації, вправи на розвиток емпатії, релаксаційні практики, міні-лекції, робота з картками емоцій, ведення рефлексивних щоденників.

Структура тренінгу:

- День 1. Знайомство, формування групової довіри, створення правил

роботи, первинна діагностика емоційної компетентності.

- День 2. Усвідомлення власних емоцій, розпізнавання тригерів, вивчення технік емоційної саморегуляції.
- День 3. Розвиток емпатії, навичок емоційного слухання та розуміння емоцій партнера та дитини.
- День 4. Техніки конструктивної комунікації у сім'ї, подолання конфліктів, відпрацювання навичок підтримуючого діалогу.
- День 5. Психологічна стійкість, профілактика емоційного виснаження, інтеграція отриманих знань, підсумкова діагностика.

Очікувані результати тренінгу: підвищення здатності до емоційного усвідомлення, розвиток навичок саморегуляції, формування емпатійного ставлення до дитини та партнера, зменшення рівня стресу, покращення сімейної комунікації та загального психологічного благополуччя.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг розвитку емоційного інтелекту молодих батьків є практично значущим інструментом сприяння успішній адаптації до батьківства, зміцнення емоційної стабільності та гармонізації сімейних стосунків.

3.2.Аналіз ефективності впровадженої програми

У межах емпіричної частини дослідження було розроблено та реалізовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту молодих батьків, підвищення рівня їх емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції, емпатійної взаємодії та конструктивної сімейної комунікації.

Тренінгова програма включала 5 занять, які проводилися у груповому форматі протягом визначеного періоду. Кожне заняття мало чітко визначену структуру, мету та містило як теоретичний компонент (міні-лекції), так і практичні вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоцій, розвиток

емпатії, опанування технік саморегуляції та вдосконалення комунікативних навичок у сімейній взаємодії.

Таблиця 3.1

Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту молодих батьків

Дата	**Час**	**Тема**	**Зміст**
01.04.25	16:00–18:00	«Знайомство та емоційна усвідомленість»	Вправа «Емоційна карта дня»; «Емоції та потреби»; «Мій образ батьківства»
03.04.25	16:00–18:00	«Розпізнавання та регуляція емоцій»	Міні-лекція; «Стоп-пауза»; «Техніка 4–7–8»; «Емоційний термометр»
05.04.25	16:00–18:00	«Емпатія у дитячо-батьківських стосунках»	«Говорить дитина»; «Я-повідомлення»; «Емпатичний діалог»
07.04.25	16:00–18:00	«Сімейна комунікація та конфлікти»	«Мої тригери у батьківстві»; «Сімейні правила»; «Асертивна комунікація»
09.04.25	16:00–18:00	«Інтеграція та ресурсність батьків»	Авторський опитувальник; «Карта батьківського ресурсу»; «Лист моїй дитині»

У перший день тренінгу основна увага була зосереджена на створенні довірливої атмосфери в групі, формуванні правил взаємодії та первинному усвідомленні учасниками власного емоційного стану в ролі батьків. Особливий акцент було зроблено на розвитку емоційної усвідомленості як

базового компоненту емоційного інтелекту. Вправи дозволили учасникам актуалізувати власний досвід переживання батьківських емоцій, визначити основні джерела емоційного напруження та почати процес їх усвідомлення.

Привітатись з учасниками, розповісти про правила та про те чим ми будемо займатись 5 днid.

Першою інтерактивною вправою першого дня стала вправа «Емоційна карта дня». Її мета полягала в активізації емоційної рефлексії учасників, усвідомленні власного актуального емоційного стану та тілесних проявів емоцій у повсякденному житті. Учасникам пропонувалося за допомогою кольорів відобразити на контурі людського тіла ті зони, де вони відчувають напруження, втому, тепло, холод або інші тілесні відчуття. Кожному кольору необхідно було надати емоційне значення. Після завершення індивідуальної роботи відбувалося обговорення в колі, під час якого учасники ділилися своїми спостереженнями щодо домінуючих емоцій, їх локалізації в тілі та можливого зв'язку з сімейною взаємодією. Такий підхід сприяв розвитку емоційної усвідомленості, зниженню внутрішньої напруги та формуванню первинних навичок тілесної рефлексії.

Вправа 1. "Емоційна карта дня"

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, навичок розпізнавання тілесних проявів емоцій та їх зв'язку з поведінкою у сімейній взаємодії.

Обладнання: аркуші паперу із зображенням силуету людини, кольорові олівці або фломастери.

Час: 20–25 хв.

Інструкція: Учасники отримують аркуші із силуетом людини. Їм пропонується за допомогою кольорів позначити свій актуальний емоційний стан, відображаючи тілесні відчуття (напруження, втому, тепло, холод тощо).

Кожному кольору необхідно дати назву відповідної емоції. Після завершення індивідуальної роботи бажаючі презентують свої «емоційні карти» у групі та коротко пояснюють свій вибір.

Запитання для обговорення:

1. Які емоції переважали у вашій «карті дня»?
2. У яких частинах тіла ви найсильніше відчували напруження або дискомфорт?
3. Чи пов’язуєте ви ці стани з ситуаціями у сім’ї або взаємодією з дитиною?
4. Що зазвичай відбувається, коли ви ігноруєте подібні відчуття?

Наступною стала вправа «Емоції та потреби», яка була спрямована на формування уявлення про взаємозв’язок між емоціями, внутрішніми потребами та поведінковими реакціями. У процесі виконання учасники вчилися розглядати емоцію не як проблему, а як сигнал про незадоволену або актуалізовану потребу. Робота в парах сприяла активному обговоренню та взаємному обміну досвідом, а подальша групова дискусія дозволила узагальнити отримані результати та співвіднести їх із власною сімейною практикою. Таким чином, учасники поступово приходили до усвідомлення, що за кожною емоцією стоїть конкретна психологічна потреба, яка потребує уваги.

Вправа 2. “Емоції та потреби”

Мета: формування розуміння зв’язку між емоціями та базовими психологічними потребами, розвиток навички їх усвідомлення у сімейній взаємодії.

Час: 25–30 хв.

Інструкція: Учасники об’єднуються у пари. Кожна пара отримує набір карток з емоціями та потребами. Завдання полягає у встановленні

відповідностей між емоціями та можливими потребами, які стоять за ними. Після завершення роботи відбувається обговорення у загальному колі.

Запитання для обговорення:

1. Які емоції було найскладніше пов’язати з потребами?
2. Чи звертаєте ви увагу на потреби членів своєї сім’ї у повсякденному житті?
3. Як часто ви реагуєте саме на потребу, а не лише на поведінку дитини?

Упродовж тренінгу також була реалізована вправа «Мій образ батьківства», спрямована на усвідомлення учасниками власної внутрішньої моделі батьківської ролі. Під час виконання учасники візуалізували або схематично зображали себе як батьків/матерів, відображаючи особистісні якості, стиль виховання, емоційні реакції та бажані зміни. Подальше обговорення дозволило виявити як ресурсні, так і проблемні аспекти батьківської позиції, а також усвідомити можливі впливи власного дитячого досвіду. Це сприяло формуванню більш реалістичного та рефлексивного образу батьківства.

Вправа 3. “Мій образ батьківства”

Мета: усвідомлення внутрішньої моделі батьківської ролі, її ресурсних і проблемних аспектів, формування готовності до особистісних змін.

Час: 30–35 хв.

Інструкція: Учасники створюють малюнок або схему, яка відображає їхній образ себе як батька/матері. У роботі необхідно позначити особистісні риси, стиль взаємодії з дитиною, емоційні реакції та аспекти, які потребують розвитку. Після завершення відбувається обговорення у групі за бажанням учасників.

Запитання для обговорення:

1. З якими батьківськими моделями ви себе ідентифікуєте?
2. Які риси ви хотіли б передати своїй дитині?
3. Що у вашій батьківській ролі потребує змін або розвитку?

Підсумковою активністю першого дня стала рольова гра «Стресові ситуації», спрямована на відпрацювання навичок поведінки у ситуаціях підвищеного емоційного напруження. Учасники моделювали типові стресові ситуації, пов'язані з навчальними або сімейними контекстами, та програвали різні ролі (дитини, батьків, вчителя, друзів). Після кожної сценки відбувалося обговорення емоцій, стратегій поведінки та можливих альтернативних способів реагування. Це дозволило учасникам краще усвідомити власні реакції у стресових ситуаціях і розширити репертуар конструктивних способів подолання тривоги.

Вправа 4. Рольова гра «Стресові ситуації»

Мета: розвиток навичок конструктивної поведінки у стресових ситуаціях та подолання тривожності.

Час: 30 хв.

Інструкція: Учасники об'єднуються у групи та отримують завдання змоделювати ситуацію стресу (наприклад, підготовка до іспиту, раптове тестування, конфліктна ситуація в сім'ї). Після виконання сценки проводиться обговорення емоційних реакцій та поведінкових стратегій.

Запитання для обговорення:

1. Які емоції ви переживали під час виконання ролі?
2. Які способи подолання тривоги були використані?

3. Які альтернативні варіанти реагування могли б бути більш ефективними?

Зворотний зв'язок:

1. Що для вас було найбільш корисним у сьогоднішньому занятті?
2. Які нові усвідомлення або інсайти ви отримали?

Другий день тренінгу мав практично-розвивальну спрямованість і був зосереджений на формуванні навичок розпізнавання та регуляції власних емоційних станів. Основний акцент було зроблено на навчанні учасників усвідомлювати момент виникнення емоційної реакції, зупиняти імпульсивні дії та застосовувати прості техніки саморегуляції у повсякденному житті. Під час заняття учасники ознайомилися з ефективними прийомами зниження емоційної напруги, а також відпрацьовували навички усвідомленого реагування у стресових ситуаціях.

Міні-лекція: Як розпізнати та регулювати власні емоції

Розпізнавання та регуляція емоцій є базовими компонентами емоційного інтелекту та психологічної зрілості особистості. Емоції виникають як автоматична реакція нервової системи на внутрішні або зовнішні стимули, однак людина здатна впливати на інтенсивність та тривалість цих реакцій через розвиток навичок саморегуляції.

Особливо важливою ця здатність є для батьків, оскільки емоційні реакції дорослого безпосередньо впливають на емоційний стан дитини та якість сімейної взаємодії. Імпульсивні реакції, такі як крик, різкі зауваження або уникнення контакту, зазвичай виникають у стані перевантаження нервової системи та не сприяють конструктивному вирішенню ситуації.

Емоційна регуляція передбачає три послідовні етапи: усвідомлення емоції, прийняття її наявності та вибір способу реагування. Важливим є

розуміння того, що емоція сама по собі не є «поганою» чи «неправильною», вона виконує сигнальну функцію, допомагаючи людині орієнтуватися у власних потребах і межах.

Одним із найефективніших способів зниження інтенсивності емоційної реакції є техніки тілесної та дихальної регуляції, а також формування навички короткої паузи між стимулом і реакцією. Саме ця пауза дозволяє перейти від автоматичної реакції до усвідомленої поведінки.

Вправа 1. “Стоп-пауза”

Першою практичною вправою стала техніка «Стоп-пауза», спрямована на формування навички переривання автоматичних емоційних реакцій та включення усвідомленого контролю поведінки. Учасники вчилися зупиняти себе в момент виникнення сильного емоційного подразника, коротко фіксувати свій стан і переходити до свідомого вибору реакції.

Мета: Формування навички усвідомленої паузи між емоційним стимулом і поведінковою реакцією.

Час: 20 хв.

Інструкція: Тренер моделює типові для батьків ситуації (дитячий плач, хаос у домі, непослух). У відповідь на кожну ситуацію учасники відпрацьовують алгоритм:

1. **Стоп** — зупинити рух і коротко «завмерти».
2. **Пауза та дихання** — виконати три повільні цикли вдиху і видиху.
3. **Назвати емоцію** — сформулювати внутрішній стан («Я злюсь, бо втомився/лася»).

Після цього учасники повторно програють ту саму ситуацію, але вже з використанням конструктивної реакції:

- замість крику — спокійне пояснення;
- замість заборони — пропозиція альтернативи;
- замість імпульсивного реагування — прохання про коротку паузу.

Вправа 2. “Техніка 4–7–8”

Наступною була дихальна техніка «4–7–8», спрямована на фізіологічне зниження рівня збудження нервової системи та активізацію процесів заспокоєння організму. Вправа виконувалася під керівництвом тренера з поступовим зануренням у стан релаксації.

Мета: Зниження емоційного напруження через регуляцію дихання.

Час: 15–20 хв.

Інструкція:

1. Учасники сідають у зручному положенні із заплющеними очима.
2. Виконують дихальний цикл:
    - вдих — 4 секунди
    - затримка дихання — 7 секунд
    - повільний видих — 8 секунд
3. Вправа повторюється 4 цикли поспіль.

Після виконання учасники ділилися відчуттями. У більшості випадків відзначалося зниження м’язового напруження, уповільнення внутрішнього темпу думок та поява відчуття спокою. Також підкреслювалося, що контроль дихання допомагає швидко стабілізувати емоційний стан у стресових ситуаціях.

Вправа 3. “Емоційний термометр”

Наступна вправа була спрямована на розвиток навички самоспостереження та профілактику емоційних зривів. Учасники вчилися розпізнавати різні рівні емоційного напруження та підбирати відповідні способи саморегуляції.

Мета: Формування навичок раннього розпізнавання емоційного напруження та попередження імпульсивних реакцій.

Час: 25–30 хв.

Інструкція: Учасники малюють шкалу емоційного стану від 1 до 10, де кожен рівень характеризує ступінь напруження. Для кожного рівня вони визначають:

- тілесні відчуття;
- характер думок;
- типові поведінкові реакції;
- способи зниження напруги.

Приклад:

- **Рівень 3 (легке напруження):** легка втома, незначне роздратування → випити води, зробити дихальну вправу.
- **Рівень 6 (середнє напруження):** підвищення голосу, дратівливість → зробити паузу, відійти на кілька хвилин.
- **Рівень 9 (висока напруга):** відчуття «зриву» → фізично дистанціюватися від ситуації, заспокоїти дихання, уникати конфлікту.

Другий день тренінгу забезпечив формування базових навичок емоційної саморегуляції через поєднання когнітивних, тілесних та поведінкових технік. Учасники опанували алгоритм «пауза — усвідомлення — вибір реакції», ознайомилися з дихальними практиками зниження стресу та навчилися визначати рівні власного емоційного напруження.

Загалом заняття сприяло підвищенню рівня емоційної самосвідомості, розвитку здатності до самоконтролю та формуванню більш конструктивних моделей поведінки у стресових ситуаціях. У подальших заняттях передбачається закріплення отриманих навичок та їх перенесення у реальні життєві та сімейні ситуації.

У третій день тренінгу основна увага була зосереджена на розвитку емпатії та формуванні навичок глибшого розуміння емоційного стану дитини. Метою заняття стало формування у батьків здатності «зчитувати» приховані емоційні сигнали дитини, розпізнавати її потреби за поведінковими проявами та будувати більш чутливу й підтримувальну взаємодію. Окремий акцент було зроблено на розвитку емпатичного слухання та конструктивної комунікації у сімейному середовищі.

Заняття розпочалося з міні-лекції про значення емпатії у дитячо-батьківських відносинах. У ході обговорення тренер пояснив, що поведінка дитини часто є не прямим проявом «поганої поведінки», а способом комунікації емоційного стану та незадоволених потреб. Було підкреслено, що емпатія виступає ключовим механізмом зниження конфліктності у сім'ї та сприяє формуванню довірливих стосунків між батьками та дітьми.

Першою інтерактивною вправою стала «Говорить дитина», яка була спрямована на розвиток уміння інтерпретувати поведінку дитини через призму її емоцій і потреб. Учасники працювали з картками, що містили типові поведінкові ситуації дітей, і мали визначити, що саме стоїть за цією поведінкою та як можна реагувати емпатично. Такий підхід дозволив батькам відійти від оцінювання поведінки як «правильної» чи «неправильної» та перейти до її розуміння як форми емоційного вираження.

Вправа 1. «Говорить дитина»

Мета: розвиток навичок емпатійного розуміння поведінки дитини через визначення її емоцій та потреб.

Час: 30–35 хв.

Інструкція: Учасники отримують картки з описом дитячих поведінкових ситуацій (наприклад: «дитина кидає іграшки», «кричить у магазині», «п’є воду і розливає»). Завдання полягає у визначенні можливих емоцій дитини, прихованих потреб та формулюванні емпатійної реакції дорослого. Після виконання завдання відбувається групове обговорення.

Запитання для обговорення:

1. Що, на вашу думку, дитина намагається «сказати» своєю поведінкою?
2. Які емоції можуть стояти за цією реакцією?
3. Як змінюється ситуація, коли поведінка розглядається через призму потреб, а не покарання?

Наступною була вправа «Я-повідомлення», спрямована на формування навичок конструктивного висловлення власних емоцій без звинувачення дитини. Учасники навчалися переформульовувати типові деструктивні фрази у безпечні та емпатійні конструкції, що дозволяють зберігати контакт і водночас виражати власні почуття.

Вправа 2. «Я-повідомлення»

Мета: формування навичок конструктивної комунікації та зниження конфліктності у взаємодії з дитиною.

Час: 20 хв.

Інструкція: Тренер знайомить учасників із шаблоном «Я-повідомлення»:
«Я почуваюся…, коли…, тому що…, я хочу…».

Далі учасники переформульовують типові батьківські фрази у конструктивні повідомлення.

Приклади:

- «Ти мене не слухаєш!» → «Я хвилююся, коли мене не чують, бо мені важливо бути зрозумілим».
- «Перестань негайно!» → «Я бачу, що тобі зараз складно, давай спробуємо заспокоїтися разом».

Далі була проведена вправа «Емпатичний діалог», яка мала на меті закріплення навичок активного емпатійного слухання. У процесі рольової взаємодії один учасник виконував роль «дитини», яка емоційно висловлює свої переживання, а інший — роль «батька/матері», який має реагувати виключно емпатійними формулюваннями, не переходячи до оцінювання чи порад.

Вправа 3. «Емпатичний діалог»

Мета: розвиток навичок емпатійного слухання та емоційного відображення стану дитини.

Час: 30 хв.

Інструкція: Учасники працюють у парах. «Дитина» описує емоційно забарвлену ситуацію, а «батько/мати» відповідає за допомогою емпатичних формулювань:

- «Ти засмучений, тому що…»
- «Тобі зараз важливо…»
- «Ти хотів би, щоб…»

Тренер звертає увагу на невербальні компоненти спілкування: міміку, інтонацію, темп мовлення та зоровий контакт, оскільки саме вони значною мірою визначають якість емпатійної взаємодії.

Завершенням третього дня стала рефлексія, у межах якої учасники аналізували власні емоційні реакції під час виконання вправ, ділилися новими усвідомленнями щодо поведінки дітей та відзначали зміни у сприйнятті дитячих емоцій. Окремо підкреслювалося, що емпатійний підхід дозволяє зменшити рівень конфліктності у сім'ї та підвищити якість емоційного контакту між батьками і дітьми.

У четвертий день тренінгу основна увага була зосереджена на закріпленні навичок емоційної саморегуляції та їх перенесенні у реальні сімейні взаємодії. Метою заняття стало усвідомлення власних емоційних тригерів у батьківстві, формування конструктивних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях, а також опанування асертивної та емпатійної комунікації як бази здорових сімейних відносин. Особливий акцент було зроблено на практичному відпрацюванні способів відновлення контакту з дитиною після емоційних конфліктів.

Заняття розпочалося з міні-обговорення, у ході якого учасники аналізували типові труднощі у взаємодії з дітьми та визначали ситуації, що найчастіше викликають емоційні «зриви». Тренер підкреслив, що усвідомлення власних тригерів є першим кроком до зміни поведінкових реакцій і формування більш стабільного емоційного фону у сім'ї.

Першою інтерактивною вправою стала «Мої тригери у батьківстві», яка була спрямована на глибокий аналіз власних емоційних реакцій у складних виховних ситуаціях. Учасники працювали з таблицею, де послідовно описували ситуацію, емоцію, автоматичну реакцію та бажану конструктивну

відповідь. Такий формат дозволив не лише зафіксувати типові поведінкові патерни, але й усвідомити можливості їх трансформації.

Вправа 1. «Мої тригери у батьківстві»

Мета: розвиток усвідомлення емоційних тригерів та формування альтернативних моделей реагування.

Час: 25–30 хв.

Інструкція: Учасники отримують таблицю та заповнюють її за наступною структурою:

- ситуація, яка викликає сильну емоційну реакцію;
- емоції, які виникають у цій ситуації;
- автоматична поведінкова реакція;
- бажаний (конструктивний) варіант реакції.

Після індивідуальної роботи тренер допомагає учасникам проаналізувати записи та запропонувати більш адаптивні формулювання і стратегії поведінки.

Наступною була вправа «Сімейні правила», яка мала на меті формування уявлення про важливість чітких, стабільних і психологічно безпечних правил у сімейній системі. Учасники працювали над створенням набору сімейних домовленостей, які сприяють зниженню конфліктності та підвищенню передбачуваності поведінки дитини. Під час обговорення акцент робився на тому, що правила мають бути зрозумілими, реалістичними та узгодженими між усіма членами сім’ї.

Вправа 2. «Сімейні правила»

Мета: формування конструктивної системи сімейних правил для зниження конфліктності та підвищення емоційної безпеки.

Час: 20–25 хв.

Інструкція: Учасники у групах формують 5–7 базових сімейних правил, які можуть бути впроваджені у щоденному житті.

Приклади:

- «У нашій сім'ї можна злитися, але не можна ображати інших».
- «Ми висловлюємо прохання словами, а не криком».
- «Кожен має право на особистий час і відпочинок».

Після створення правил відбувається їх обговорення та корекція з боку тренера.

Далі була проведена вправа «Асертивна комунікація», спрямована на розвиток навичок упевненого та водночас поважного вираження власних потреб. Учасники навчалися розрізняти пасивний, агресивний та асертивний стилі поведінки, а також відпрацьовували формулювання, які дозволяють чітко висловлювати власні почуття без порушення меж іншої людини.

Вправа 3. «Асертивна комунікація»

Мета: розвиток навичок асертивного вираження власних емоцій і потреб.

Час: 25–30 хв.

Інструкція: Тренер демонструє три стилі поведінки (пасивний, агресивний, асертивний). Після цього учасники відпрацьовують асертивні формулювання за схемою:

- «Я відчуваю…»
- «Мені потрібно…»
- «Для мене важливо…»

Це дозволяє сформувати більш здоровий стиль комунікації у сімейних взаєминах.

Завершальною стала вправа «Відновлення контакту після конфлікту», яка була спрямована на формування навичок конструктивного завершення емоційно напружених ситуацій. Учасники навчалися відновлювати емоційний зв’язок із дитиною після конфлікту через короткі фрази підтримки, паузу, пояснення власного стану та фізичні прояви турботи.

Вправа 4. «Відновлення контакту після конфлікту»

Мета: формування навичок відновлення емоційного контакту після конфліктної ситуації.

Час: 20–25 хв.

Інструкція: Тренер демонструє алгоритм відновлення контакту, який включає:

- коротку паузу після конфлікту;
- емпатичну фразу («Я бачу, що ти засмучений»);
- пояснення власних емоцій («Я теж розізлився»);
- фразу примирення («Давай поговоримо спокійно»);
- за можливості — невербальний контакт (обійми, дотик).

Після цього учасники відпрацьовують ситуації у парах.

Підсумком четвертого дня стало обговорення отриманого досвіду, у ході якого учасники відзначили підвищення усвідомленості власних реакцій, розуміння значення сімейних правил та важливість асертивного стилю спілкування. Загалом заняття сприяло формуванню більш зрілої та відповідальної батьківської позиції, орієнтованої на діалог, повагу та емоційну безпеку дитини.

У п’ятий день тренінгу основна увага була зосереджена на інтеграції набутих навичок емоційної регуляції, емпатійного розуміння та асертивної комунікації, а також на підсумковій діагностиці змін, що відбулися в учасників упродовж усього тренінгового циклу. Метою заняття стало узагальнення особистого досвіду, усвідомлення власної динаміки розвитку та формування стійкої внутрішньої системи емоційної саморегуляції у батьківстві.

Заняття розпочалося з повторного психодіагностичного тестування рівня емоційного інтелекту, яке дозволило учасникам порівняти власні результати з початковими показниками та проаналізувати індивідуальні зміни. Це створило умови для об’єктивного усвідомлення ефективності тренінгової програми та підвищення мотивації до подальшого розвитку емоційної компетентності.

Вправа 1. Повторне тестування EI

Учасники виконували повторну діагностику емоційного інтелекту за методиками Н. Холла та Д. Люсіна, а також авторську методику з метою визначення динаміки розвитку емоційної усвідомленості, саморегуляції та емпатії.

Мета: оцінка змін рівня емоційного інтелекту після проходження тренінгової програми.

Час: 30–40 хв.

Інструкція: Учасники повторно проходять психодіагностичні методики, після чого здійснюється порівняльний аналіз результатів із первинним тестуванням. Тренер коментує загальні тенденції змін у групі, підкреслюючи індивідуальний прогрес кожного учасника.

Наступною була вправа «Мій розвиток за 5 днів», спрямована на усвідомлення особистісних змін, що відбулися в процесі тренінгу. Учасники аналізували власний досвід, визначали ключові інсайти та фіксували трансформації у сприйнятті себе, дитини та сімейних взаємин.

Вправа 2. “Мій розвиток за 5 днів”

Мета: усвідомлення особистісного прогресу та закріплення позитивних змін.

Час: 20–25 хв.

Інструкція: Учасники письмово описують п’ять основних змін, які вони помітили у собі за час участі у тренінгу (наприклад: краще розуміння власних емоцій, зменшення імпульсивних реакцій, покращення взаємодії з дитиною тощо). Після цього відбувається добровільне обговорення в групі.

Далі була проведена вправа «Карта батьківського ресурсу», яка мала на меті формування індивідуальної системи емоційної стабілізації та підтримки у повсякденному житті. Учасники визначали власні ресурси, що допомагають їм відновлювати емоційну рівновагу та зберігати психологічну стійкість у складних ситуаціях.

Вправа 3. “Карта батьківського ресурсу”

Мета: формування індивідуальної системи емоційної самопідтримки.

Час: 25–30 хв.

Інструкція: Учасники створюють персональну «карту ресурсу», до якої входять:

- дихальні та тілесні техніки саморегуляції;
- джерела соціальної підтримки;

- підтримувальні внутрішні фрази;
- індивідуальні ресурси відновлення (музика, спорт, прогулянки, хобі, відпочинок).

Після створення карти учасники коротко презентують її у групі за бажанням.

Завершальною та найбільш глибокою вправою став «Лист моїй дитині», який мав виражений рефлексивно-емоційний характер і був спрямований на підсилення прийняття, любові та емпатійного ставлення до дитини. Ця вправа дозволила інтегрувати всі набуті навички тренінгу на рівні особистісних цінностей.

Вправа 4. “Лист моїй дитині”

Мета: емоційне завершення тренінгу, розвиток прийняття та безумовної підтримки дитини.

Час: 30 хв.

Інструкція: Учасники пишуть лист до своєї дитини, у якому висловлюють любов, прийняття, віру в її можливості та готовність бути поруч без осуду. За бажанням учасники зачитують свої листи в колі, що створює атмосферу емоційної підтримки та групової єдності.

Підсумкове обговорення показало позитивну динаміку змін у всіх учасників тренінгу. Спостерігалося підвищення рівня емоційної усвідомленості, розвиток навичок саморегуляції, зниження імпульсивності реакцій та покращення якості взаємодії з дітьми. Учасники відзначили, що отримані знання та техніки є практично застосовними у повсякденному житті та сприяють більш гармонійним сімейним стосункам.

Проведений психологічний тренінг, спрямований на розвиток емоційної саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії у батьківсько-дитячих стосунках, продемонстрував загалом позитивну динаміку у формуванні психологічної компетентності учасників. У процесі роботи батьки отримали можливість не лише усвідомити власні емоційні реакції та поведінкові стратегії у складних ситуаціях, але й опанувати практичні інструменти для більш усвідомленого реагування, зниження імпульсивності та підвищення якості взаємодії з дитиною.

На початковому етапі тренінгу було виявлено, що значна частина учасників має труднощі з розпізнаванням власних емоцій, схильність до автоматичних та імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях, а також обмежене використання конструктивних стратегій комунікації у сімейному середовищі. Типовими були реакції у вигляді підвищення голосу, заборон та оцінних висловлювань щодо поведінки дитини, що часто призводило до емоційного загострення конфліктів. У цьому контексті ключовим завданням тренінгової програми було формування навичок усвідомлення емоцій, розвитку емпатійного розуміння дитини та опанування асертивних способів взаємодії.

Зміст тренінгу було структуровано відповідно до логіки поступового розвитку емоційної компетентності: від усвідомлення власних емоційних станів до формування навичок регуляції та інтеграції цих умінь у реальні сімейні ситуації. На кожному етапі учасники залучалися до активної практичної діяльності, рефлексії та моделювання життєвих ситуацій. Використані вправи сприяли розвитку здатності розпізнавати емоційні сигнали (власні та дитини), встановлювати зв’язок між емоціями і потребами, а також застосовувати більш конструктивні форми реагування, зокрема «Я-повідомлення», емпатичне слухання та техніки відновлення контакту після конфлікту.

Особливо ефективними виявилися вправи, спрямовані на розвиток емпатії («Говорить дитина», «Емпатичний діалог»), оскільки вони дозволили учасникам змінити фокус із поведінкового контролю дитини на розуміння її внутрішнього емоційного стану. Також значний терапевтичний ефект мали техніки асертивної комунікації та вправи на усвідомлення власних тригерів, що сприяло підвищенню рівня самоконтролю та зниженню конфліктності у моделюваних ситуаціях.

Зміни, зафіксовані у процесі підсумкової рефлексії, свідчать про позитивну динаміку у сприйнятті батьками власної ролі та стилю взаємодії з дитиною. Учасники відзначали зростання емоційної усвідомленості, краще розуміння поведінки дітей, а також появу нових, більш конструктивних способів реагування у складних ситуаціях. Важливим результатом стало також підвищення готовності до використання емпатійних та асертивних технік у повсякденному сімейному житті.

Таким чином, результати проведеного тренінгу підтверджують ефективність запропонованої програми як засобу розвитку емоційної компетентності батьків. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що систематична психокорекційна робота, спрямована на розвиток емпатії, саморегуляції та навичок конструктивної комунікації, сприяє покращенню якості сімейних взаємин, зниженню рівня конфліктності та формуванню більш гармонійного емоційного клімату в родині. Запропонована тренінгова програма може бути рекомендована для використання у практиці сімейного консультування та психолого-педагогічної роботи з батьками дітей різного віку.

3.3.Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної компетентності молодих батьків

Розвиток емоційної компетентності молодих батьків є одним із ключових чинників гармонійного функціонування сімейної системи та забезпечення психологічного благополуччя дитини. У сучасних умовах підвищеного соціального навантаження, інформаційної перенасиченості та емоційного стресу батьківство набуває особливої складності, оскільки вимагає не лише виконання виховних функцій, але й високого рівня саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та здатності до емпатійного розуміння дитини. Саме тому формування емоційної компетентності розглядається як важливий напрям психолого-педагогічної підтримки молодих батьків.

Емоційна компетентність у контексті батьківства визначається як інтегративна властивість особистості, що включає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших, зокрема дитини, регулювати власні емоційні реакції та ефективно використовувати емоційну інформацію у процесі міжособистісної взаємодії. Рівень розвитку цієї компетентності безпосередньо впливає на стиль виховання, характер дисциплінарних практик, якість емоційного контакту між батьками та дітьми, а також на формування у дитини базового відчуття безпеки та довіри до світу.

Одним із першочергових напрямів розвитку емоційної компетентності молодих батьків є формування навичок емоційної усвідомленості. У практичному вимірі це передбачає розвиток здатності помічати власні емоційні стани в момент їх виникнення, а не постфактум, коли поведінкова реакція вже відбулася. Доцільним у цьому контексті є використання технік тілесного сканування, ведення емоційних щоденників, а також регулярна рефлексія ситуацій взаємодії з дитиною. Особливо важливим є навчання батьків розпізнавати тілесні маркери емоцій, такі як м’язова напруга, зміни дихання або серцебиття, оскільки саме вони часто є первинними сигналами

емоційного перевантаження. Усвідомлення цих сигналів дозволяє вчасно зупинити автоматичну реакцію та перейти до більш усвідомленого способу поведінки.

Наступним важливим аспектом є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Практика показує, що молоді батьки часто діють імпульсивно у ситуаціях дитячої непослуху, плачу або конфліктної поведінки, що зумовлено високим рівнем втоми та недостатністю внутрішніх ресурсів. У цьому контексті ефективними є техніки короткої паузи між стимулом і реакцією, дихальні вправи, методи заземлення та когнітивного переосмислення ситуації. Зокрема, техніка «стоп-пауза», яка передбачає коротке зупинення, контроль дихання та вербалізацію емоційного стану, дозволяє знизити інтенсивність афективної реакції та активувати раціональне мислення. Регулярне застосування подібних технік формує у батьків новий поведінковий патерн, що поступово замінює імпульсивні реакції на більш усвідомлені та конструктивні.

Важливим компонентом емоційної компетентності є також здатність до розпізнавання емоційних станів дитини та їх адекватної інтерпретації. У багатьох випадках складна поведінка дитини є не проявом «непослуху», а способом комунікації власних емоцій і потреб. Тому батькам необхідно навчитися переводити поведінкові прояви у площину емоційного змісту. Наприклад, агресивна або протестна поведінка дитини часто сигналізує про втому, фрустрацію, потребу у увазі або відчутті безпеки. Розуміння цього дозволяє змінити фокус взаємодії з контролю та покарання на підтримку і допомогу. Практичним інструментом розвитку цієї навички є використання емпатійних запитань до себе: «Що зараз відчуває моя дитина?», «Яку потребу вона намагається задовольнити?», «Що стоїть за цією поведінкою?».

Не менш важливим є розвиток навичок емпатійної та асертивної комунікації. Емпатійна комунікація передбачає вміння не лише слухати

дитину, але й відображати її емоційний стан у вербальній формі, що сприяє формуванню у дитини відчуття прийняття та безпеки. Асертивна комунікація, у свою чергу, дозволяє батькам чітко висловлювати власні почуття та потреби без звинувачень і агресії. Використання «Я-повідомлень» є одним із найбільш ефективних інструментів у цьому процесі, оскільки дозволяє знизити рівень конфліктності та уникнути ескалації негативних емоцій. Заміна оцінних висловлювань на опис власного емоційного стану сприяє збереженню контакту між батьками та дитиною навіть у складних ситуаціях.

Окрему увагу слід приділяти формуванню навичок відновлення емоційного контакту після конфліктів. Конфліктні ситуації у сім'ї є неминучими, однак їх наслідки значною мірою залежать від того, яким чином відбувається відновлення взаємодії. Важливим є вміння батьків визнавати власні емоції, демонструвати готовність до діалогу та використовувати короткі емпатійні фрази для відновлення довіри. Така поведінка формує у дитини досвід безпечного вирішення конфліктів та сприяє розвитку емоційної стійкості.

Суттєвим елементом розвитку емоційної компетентності є також формування системи особистісних ресурсів батьків. Молоді батьки часто перебувають у стані хронічного емоційного виснаження, що знижує їх здатність до саморегуляції. Тому важливо навчати їх усвідомлювати власні ресурси відновлення, такі як фізична активність, відпочинок, соціальна підтримка, хобі або практики релаксації. Регулярне використання ресурсних стратегій дозволяє підтримувати стабільний емоційний стан і запобігати емоційному вигоранню.

Необхідно також підкреслити значення сімейних правил як інструменту емоційної стабілізації. Чітко визначені, узгоджені та реалістичні правила взаємодії у сім'ї створюють передбачуване середовище, що знижує рівень тривожності як у дітей, так і у дорослих. Водночас важливо, щоб ці правила

мали не каральний, а підтримувальний характер і були спрямовані на формування взаємоповаги та відповідальності.

Таким чином, розвиток емоційної компетентності молодих батьків є комплексним і багаторівневим процесом, що включає формування емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, емпатійного розуміння дитини, асертивної комунікації та відновлення емоційного контакту після конфліктів. Систематичне опанування цих навичок сприяє підвищенню якості сімейних взаємин, зниженню рівня конфліктності та формуванню більш гармонійного емоційного клімату в родині. Практична реалізація запропонованих рекомендацій може бути ефективно інтегрована у програми психологічного консультування, батьківські тренінги та психоедукаційні заходи, спрямовані на підтримку сімейного благополуччя.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено зміст та результати реалізації тренінгової програми, спрямованої на розвиток емоційної компетентності молодих батьків, що включає формування навичок емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатійного розуміння дитини та конструктивної комунікації у сімейній взаємодії. Аналіз проведеної роботи дозволяє зробити висновок про те, що систематичне використання інтерактивних та практично орієнтованих методів психологічного впливу є ефективним засобом підвищення рівня емоційної зрілості батьків та покращення якості їхньої взаємодії з дітьми.

Реалізація тренінгової програми засвідчила, що поступове проходження етапів — від усвідомлення власних емоційних станів до відпрацювання конкретних моделей поведінки у складних ситуаціях — сприяє глибшому розумінню учасниками власних емоційних реакцій та причин їх виникнення. Особливе значення мали вправи, спрямовані на розвиток здатності розпізнавати тілесні та когнітивні прояви емоцій, що дозволило учасникам

підвищити рівень самоспостереження та знизити кількість імпульсивних реакцій у повсякденному житті.

Окремо слід відзначити ефективність вправ, спрямованих на формування емпатійного ставлення до дитини, оскільки вони сприяли зміні фокусу уваги батьків із оцінювання поведінки на розуміння її емоційного змісту. Це, у свою чергу, дозволило зменшити рівень конфліктності у моделюваних ситуаціях та сформувати більш конструктивні способи реагування на дитячу поведінку. Використання технік «Я-повідомлень», емпатійного діалогу та відновлення контакту після конфліктів сприяло розвитку навичок асертивної комунікації та підвищенню якості емоційної взаємодії у сім’ї.

Результати підсумкової рефлексії свідчать про позитивні зміни у сприйнятті учасниками власної батьківської ролі, зростання рівня усвідомленості емоційних станів, а також формування готовності до використання отриманих знань і навичок у реальних життєвих ситуаціях. Учасники відзначали підвищення здатності контролювати власні емоційні реакції, краще розуміння потреб дитини та більш гнучке ставлення до виховних ситуацій.

Таким чином, результати реалізації тренінгової програми підтверджують її ефективність у розвитку емоційної компетентності молодих батьків. Отримані дані свідчать, що цілеспрямована психокорекційна та психоедукаційна робота сприяє формуванню більш усвідомленого, емпатійного та конструктивного стилю батьківської поведінки. Запропонована програма може бути рекомендована для використання у практиці сімейного консультування, психолого-педагогічної роботи та профілактичних програм, спрямованих на зміцнення сімейних взаємин і підвищення психологічного благополуччя батьків і дітей.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи було досягнуто поставленої мети та розв’язано визначені дослідницькі завдання, що дозволило комплексно дослідити проблему розвитку емоційної компетентності молодих батьків у сучасних психологічних умовах.

У межах першого завдання здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційної компетентності особистості. Було встановлено, що емоційна компетентність розглядається як інтегративна характеристика, яка включає здатність до усвідомлення власних емоцій, розпізнавання емоцій інших людей, ефективної емоційної саморегуляції та використання емоційної інформації у міжособистісній взаємодії. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що розвиток емоційної компетентності є важливим чинником психологічного благополуччя, соціальної адаптації та ефективного виконання батьківських функцій.

У межах другого завдання було визначено психологічні особливості батьківства у молодому віці. Встановлено, що молоді батьки часто перебувають у стані підвищеного емоційного навантаження, що зумовлено недостатністю життєвого досвіду, високим рівнем відповідальності та адаптацією до нової соціальної ролі. Для цієї групи характерними є труднощі у регуляції емоційних реакцій, підвищена імпульсивність у виховних ситуаціях, а також потреба у зовнішній підтримці та психологічному супроводі. Водночас саме цей період є сензитивним для формування більш зрілих моделей батьківської поведінки за умови відповідної психолого-педагогічної підтримки.

У межах третього завдання було обґрунтовано комплекс психодіагностичних методик для дослідження емоційної компетентності молодих батьків. Підібрані методики дозволили оцінити різні компоненти

емоційної сфери, зокрема рівень емоційного інтелекту, здатність до емоційної саморегуляції та особливості емоційного реагування у стресових ситуаціях. Це забезпечило комплексний підхід до вивчення досліджуваного феномену та створило підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу.

У межах четвертого завдання було емпірично досліджено рівень розвитку емоційної компетентності молодих батьків. Отримані результати засвідчили переважання середнього та нижче середнього рівнів розвитку окремих компонентів емоційної компетентності, зокрема емоційної усвідомленості та саморегуляції. Також було виявлено труднощі у розпізнаванні емоційних станів дитини та схильність до використання імпульсивних або директивних стилів реагування у конфліктних ситуаціях.

У межах п’ятого завдання було розроблено та апробовано програму розвитку емоційної компетентності молодих батьків, а також здійснено аналіз її ефективності. Реалізація тренінгової програми показала позитивну динаміку у розвитку емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, емпатійного розуміння дитини та асертивної комунікації. Учасники продемонстрували підвищення здатності до усвідомлення власних емоційних станів, зниження імпульсивності реакцій та покращення якості взаємодії у сімейному середовищі.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують ефективність запропонованої програми розвитку емоційної компетентності молодих батьків. Встановлено, що цілеспрямована психокорекційна робота сприяє формуванню більш усвідомленого, емоційно зрілого та конструктивного стилю батьківської поведінки. Отримані результати можуть бути використані у практиці сімейного консультування, психолого-педагогічної роботи та профілактичних програм, спрямованих на підтримку молодих сімей і підвищення рівня їх психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех, І. Д. Виховання особистості: Особистісно орієнтований підхід. Київ : Либідь, 2019. 280 с.
2. Булах, І. С. Психологічні основи розвитку емоційної сфери особистості Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 256 с.
3. Варій, М. Й. Психологія розвитку особистості.Київ : Центр учбової літератури, 2019. 512 с.
4. Вітенко, І. С. Психологія сім'ї: навч. посіб. Вінниця: Нова книга, 2018. 224 с.
5. Губанова, Н. В. Розвиток батьківської компетентності як чинник психологічного благополуччя сім'ї. Психологія і особистість. 2021. № 2 (20). С. 114-123.
6. Данилюк, І. В. Емоційний інтелект: сутність, структура, розвиток. Наукові студії з соціальної та політичної психології. 2020. № 45. С. 39–50.
7. Дубравська, Д. М. Психологія емоційного розвитку дорослих. Київ : Академвидав, 2020. 248 с.
8. Журавльова, Л. П. Формування емоційної чутливості батьків у процесі взаємодії з дітьми. Актуальні проблеми психології. 2022. № 3. С. 56–65.
9. Ільїна, Т. І. Психологія сімейних стосунків у період раннього батьківства. Львів : Сполом, 2019. 312 с.
10. Карамушка, Л. М. Емоційна компетентність як чинник ефективної взаємодії у сім'ї. Практична психологія та соціальна робота. 2020. № 7. С. 12–18.
11. Клименко, В. В. Тренінги з розвитку емоційного інтелекту: методичні рекомендації. Київ : Освіта України, 2018. 109 с.
12. Коваленко, М. С. Соціально-психологічні чинники батьківської чутливості у взаємодії з дітьми раннього віку. Психологія і суспільство. 2021. № 4. С. 67–74.
13. Кочубей, Т. Ю. Психологія раннього дитинства та взаємодія з батьками. Харків : Ранок, 2021. 240 с.

14. Луценко, О. Л. Емоційний інтелект молодих батьків: особливості прояву та розвитку. Психологія і суспільство. 2022. № 4. С. 27–36.
15. Максименко, С. Д. Загальна психологія. Київ : КММ, 2019. 496 с.
16. Мельник, О. В. Психологія батьківської поведінки. Тернопіль : Астон, 2020. 280 с.
17. Панок, В. Г. Психологічний супровід сім'ї: навч.-метод. посіб. Київ : Либідь, 2018. 208 с.
18. Помиткін, Е. О. Емоційна культура особистості.Київ: Академія, 2019. 224 с.
19. Романовська, Л. А. Психологічний супровід молодих батьків у період становлення батьківства. Київ : Педагогічна думка, 2020. 192 с.
20. Савчин, М. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2019. 360 с.
21. Титаренко, Т. М. Життєвий світ дорослої людини: психологічні механізми формування. Київ : Либідь, 2020. 372 с.
22. Ткач, Ю. І. Психологія емоційної регуляції особистості. Львів : Світ, 2018. 212 с.
23. Фурман, А. В. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2019. 336 с.
24. Чепелєва, Н. В. Емоційна сфера дорослої людини: діагностика й корекція. Київ : Знання, 2021. 288 с.
25. Шевченко, О. М. Соціально-психологічний розвиток молодих батьків у період раннього дитинства дитини. Психологічний часопис. 2023. № 2. С. 45–59.
26. Шелест, О. В. Розвиток емоційної компетентності у молодих батьків: теоретико-практичний аспект. Сімейна психологія. 2022. № 3. С. 41–53.
27. Юрченко, Г. І. Емоційний інтелект у системі сімейного виховання. Сучасні проблеми психології. 2020. № 12. С. 88–97.
28. Ярошевич, О. М. Психологія емоцій:навч. посіб.Київ :Каравела, 2018. 238 с.
29. Hall, N. Emotional Intelligence in Parenting. Family Psychology Review. 2021. Vol. 5. P. 14–29.
30. Lusin, A. Emotional Intelligence and Family Interaction.Kyiv : Publishing House

"Insight", 2022. 198 p.

31. Bar-On, R. Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. New York : Multi-Health Systems, 2018. 312 p.
32. Bradberry, T. Emotional Intelligence 2.0. J. Greaves. – San Diego : TalentSmart, 2019. 250 p.
33. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. London : Bloomsbury, 2018. 384 p.
34. Gottman, J. The Emotionally Intelligent Parent. New York : Harmony Books, 2019. 320 p.
35. Siegel, D. The Whole-Brain Child. T. Payne Bryson. – New York : Bantam Books, 2018. 288 p.
36. Siegel, D. Parenting from the Inside Out. M. Hartzell. – New York : Penguin, 2019. 304 p.
37. Denham, S. Emotional Development in Young Children. New York : Guilford Press, 2020. 276 p.
38. Saarni, C. The Development of Emotional Competence. New York : Routledge, 2018. 310 p.
39. Thompson, R. Socialization of Emotion in the Family Context. Journal of Family Psychology. 2020. Vol. 34 (2). P. 145–158.
40. Eisenberg, N. Parenting and Children's Emotional Development. Annual Review of Psychology. 2019. Vol. 70. P. 1–27.
41. Morris, A. Emotional Regulation in Parenting Contexts. Developmental Psychology Review. 2021. Vol. 41 (3). P. 233–250.
42. Gross, J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry. 2019. Vol. 30 (2). P. 85–93.
43. Hughes, C. Parental Reflective Functioning and Child Development. Infant Mental Health Journal. 2020. Vol. 41 (4). P. 456–470.
44. Faber, A. How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk. New York : Scribner, 2018. 336 p.

45. OECD. Parenting and Family Well-being: Policy Perspectives. Paris : OECD Publishing, 2021. 180 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідность);
- шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати па емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

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

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

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

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

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

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

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

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

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

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

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

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

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

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

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

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

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

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

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

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

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

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

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

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

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

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала** 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала** 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала** 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** -пункт 12, 15,24, 26, 27,29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше -** низький.

Додаток Б

«Опитувальник ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ «ЕмІн» (Д.В.ЛЮСІН)»

Мета. Вивчити різні аспекти емоційного інтелекту досліджуваного.

Опис тесту. В основу опитувальника покладене трактування емоційного інтелекту (ЕІ) як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає здатність розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе або іншої людини; ідентифікувати емоцію, або встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама чи інша людина; знайти для неї словесне вираження; розуміти причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона може призвести. Здатність до управління емоціями означає: контролювати інтенсивність емоцій — перш за все приглушувати надмірно сильні емоції; контролювати зовнішню експресію емоцій; при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію. І здатність до розуміння, і здатність керувати емоціями можуть бути спрямовані як на власні емоції, так і на емоції інших людей. Отже, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект. Ці два «виміри» апріорно виділяються, і їхній перетин дає чотири види ЕІ.

Інструкція до тесту.

Вам пропонують опитувальник, що складається з 46 тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і поставте позначку (галочку або хрестик) у тій графі, яка найкраще відображає вашу думку:

0 – зовсім не згоден; 1 – не згоден; 2 – навряд чи згоден; 3 – не знаю;

4 – скоріше згоден; 5 – згоден; 6 – повністю згоден.

Текст тесту:

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати.
2. Якщо людина ображається на мене, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки.

3. Мені легко здогадатися про почуття людини по виразу обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятись, щоб підняти собі настрій.
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан співрозмовника.
6. Коли я роздратований, я не можу втриматися і говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю гніватися.
9. Я вмію покращити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю занадто голосно і активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. У екстремальній ситуації я не можу силою волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку й жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що потрапила у важку ситуацію.
16. Інші вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я почуваю у ставленні до інших.
19. Якщо я соромлюсь при спілкуванні з незнайомими, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю ту чи іншу емоцію.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати зовнішній прояв своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я знаю, яку емоцію я відчуваю.

27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції — я одразу це відчуваю.
28. Я знаю, як заспокоїтись, якщо розгнівався.
29. Можна визначити, що людина відчуває, просто прислухавшись до її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко впоратись із поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини — можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватись — я часто помічаю це надто пізно.
39. За інтонацією мого голосу легко здогадатись, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче — я гублюсь.
41. Іноді я почуваюсь весело або сумно без причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою у навколишніх.
43. Я не вмію подолати страх.
44. Буває, що хочу підтримати людину, але вона цього не відчуває або не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Обробка та інтерпретація результатів.

У структурі ЕІ виділяються:

- міжособистісний ЕІ (МЕІ) — розуміння емоцій інших людей і управління ними;
- внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) — розуміння власних емоцій і

управління ними.

Далі — показники:

- МР — розуміння чужих емоцій;
- МУ — управління чужими емоціями;
- ВР — розуміння власних емоцій;
- ВУ — управління власними емоціями;
- ВЕ — контроль експресії своїх емоцій.

Ключ оцінювання — таблиця відповідності номерів тверджень до шкал.

Підсумовування:

MEI = МР + МУ

ВЕІ = ВР + ВУ + ВЕ

РЕ = МР + ВР

УЕ = МУ + ВУ + ВЕ

ЗЕІ (загальний ЕІ) = МР + МУ + ВР + ВУ + ВЕ

Норми (за вибіркою N=479):

- МР: дуже низьке 0–19, низьке 20–22, середнє 23–26, високе 27–30, дуже високе 31+
- МУ: 0–14; 15–17; 18–21; 22–24; 25+
- ВР: 0–13; 14–16; 17–21; 22–25; 26+
- ВУ: 0–9; 10–12; 13–15; 16–17; 18+
- ВЕ: 0–6; 7–9; 10–12; 13–15; 16+
- MEI: 0–34; 35–39; 40–46; 47–52; 53+
- ВЕІ: 0–33; 34–38; 39–47; 48–54; 55+
- РЕ: 0–34; 35–39; 40–47; 48–53; 54+
- УЕ: 0–33; 34–39; 40–47; 48–53; 54+
- ЗЕІ: 0–71; 72–78; 79–92; 93–104; 105+

Додаток В

Авторська методика “Оцінка емоційної компетентності молодих батьків”

Мета методики:

Визначення рівня емоційної компетентності молодих батьків, зокрема їх здатності до емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатії, конструктивної комунікації та емоційної взаємодії у сімейному середовищі.

Завдання методики:

1. Виявити рівень усвідомлення власних емоцій у батьківських ситуаціях.
2. Оцінити здатність до емоційної саморегуляції у стресових умовах.
3. Визначити рівень емпатійного розуміння дитини та партнера.
4. Дослідити особливості комунікативної поведінки у сім’ї.
5. Виявити рівень загальної емоційної стабільності та батьківської впевненості.

Інструкція для респондентів:

Перед вами наведено твердження, що стосуються вашого емоційного досвіду у взаємодії з дитиною та партнером. Оцініть кожне твердження за шкалою:

1 — зовсім не згоден(на)
2 — скоріше не згоден(на)
3 — частково згоден(на)
4 — скоріше згоден(на)
5 — повністю згоден(на)

Твердження методики:

1. Я добре розпізнаю свої емоції у взаємодії з дитиною.
2. У стресових ситуаціях з дитиною я можу контролювати свої емоції.
3. Я розумію, що саме відчуває моя дитина у складних ситуаціях.
4. Я вмію спокійно реагувати, навіть коли дитина поводиться емоційно.
5. Я можу пояснити свої емоції партнеру без конфлікту.
6. Я часто відчуваю емоційне виснаження у ролі батька/матері. *(зворотне)*
7. Я намагаюся зрозуміти причини поведінки дитини, а не лише її оцінювати.
8. У конфліктних ситуаціях у сім'ї я швидко втрачаю самоконтроль. *(зворотне)*
9. Я відчуваю впевненість у своїй батьківській ролі.
10. Я можу підтримати партнера, коли він/вона перебуває в емоційному напруженні.
11. Я часто не розумію, чому емоційно реагую на поведінку дитини. *(зворотне)*
12. Я використовую конструктивні способи вирішення сімейних конфліктів.
13. Я можу вчасно зупинити емоційний вибух і переключитися на спокійну реакцію.
14. Я відчуваю, що мої емоції заважають мені у вихованні дитини. *(зворотне)*
15. Я вмію просити підтримку у партнера або близьких, коли це потрібно.

Обробка результатів:

Підрахунок здійснюється шляхом сумування балів за всіма твердженнями.

Зворотні твердження: 6, 8, 11, 14
(оцінювання здійснюється у зворотному порядку: 5→1, 4→2, 3=3, 2→4, 1→5)

Інтерпретація результатів:

- **15–35 балів** — низький рівень емоційної компетентності (труднощі у саморегуляції, слабка емпатія, емоційна нестабільність)
- **36–55 балів** — середній рівень емоційної компетентності (часткова сформованість навичок, ситуативна регуляція емоцій)
- **56–75 балів** — високий рівень емоційної компетентності (розвинена емоційна усвідомленість, стабільність, емпатійність, конструктивна комунікація)