

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет

ІВАНЮК Олександр Вікторович

**ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ**

спеціальність 053 «Психологія»

кваліфікаційна робота

ТЕРНОПІЛЬ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. Теоретичні основи емоційного інтелекту та батьківських установок.....	7
1.1. Поняття емоційного інтелекту.....	10
1.1.1. Визначення та компоненти емоційного інтелекту.....	13
1.1.2. Розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці.....	19
1.1.3. Вплив емоційного інтелекту на соціальну адаптацію підлітків.....	23
Розділ 2. Батьківські установки та їх класифікація.....	26
2.1. Авторитарні, ліберальні та демократичні батьківські установки.....	29
2.2. Вплив батьківських установок на поведінку і розвиток дітей.....	30
2.3. Взаємозв'язок між батьківськими установками та емоційним інтелектом підлітків.....	35
Розділ 3. Емпіричне дослідження взаємозв'язку батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків.....	39
3.1. Методологія дослідження.....	39
3.2. Опис вибірки дослідження.....	39
3.3. Методики аналізу впливу батьківських установок на емоційний інтелект підлітків.....	41
3.3.1. Методика за тестом Н. Холла.....	41
3.3.2. Діагностика емоційної зрілості О. Я. Чебикіна.....	42
3.3.3. Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна.....	44
3.4. Результати дослідження.....	45
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
Додатки.....	68

ВСТУП

Актуальність теми в умовах сучасного світу, де соціальні та комунікативні навички набирають все більшої значимості, розвиток емоційного інтелекту підлітків стає актуальним. Емоційний інтелект допомагає підліткам краще розуміти свої емоції і емоції інших людей, а також керувати ними, що є важливим для їхньої соціальної адаптації та успіху в майбутньому. Розуміння різних стилів виховання може допомогти зрозуміти, як формують емоційну компетентність підлітків, батьківські установки та розвиток їх емоційного інтелекту.

Батьківські установки, такі як авторитарний, авторитетний чи ліберальний стиль виховання, відіграють значну роль у формуванні особистості підлітків. Ці установки можуть досить суттєво вплинути на те, як підлітки сприймають і управляють своїми емоціями, а також як вони взаємодіють з оточуючими. Тому дослідження цього впливу допоможе багатьом зацікавленим краще зрозуміти, які стилі сприяють позитивному розвитку емоційного інтелекту а які ні.

Крім того, сучасні підлітки часто можуть стикаються з численними проблемами, наприклад: стрес, академічні навантаження і соціальні труднощі. Емоційний інтелект допомагає їм ефективно справлятися з цими викликами. Дослідження впливу батьківських установок на емоційний інтелект може вказати, як певні підходи до виховання можуть допомагати підліткам краще справлятися з труднощами.

Результати цього дослідження можуть бути корисними для освітніх і психологічних практик, вчителям, психологам та інші фахівцям. Вони можуть використовувати ці дані для розробки нових програм підтримки, які будуть спрямовані на покращення емоційного розвитку підлітків. Це також допоможе батькам знайти нові чи відкрити інші методи виховання, які підтримують емоційний розвиток їхніх дітей.

Зараз не багато досліджень, що конкретно вивчають взаємозв'язок між батьківськими установками і емоційним інтелектом підлітків. Це створює

потребу в подальших дослідженнях для заповнення існуючих прогалин і надання нових знань у цій сфері.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект підлітків.

Предмет дослідження: батьківські установки та їх роль у вихованні.

Мета та завдання дослідження є вивчення впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків. Треба з'ясувати, як різні стилі виховання (авторитарний, авторитетний, ліберальний) впливають на емоційний розвиток підлітків, особливо на їхню здатність розуміти і керувати своїми емоціями, настроями, та на їхню здатність взаємодіяти з оточуючими.

В цій роботі буде використаний комплексний аналіз. Щоб вирішити цю задачу, має бути виявлена кореляції між типами батьківських стилів виховання і рівнем емоційного інтелекту підлітків, що дозволить з'ясувати, чи існує статистично значущий зв'язок між певними стилями і розвитком емоційного інтелекту у підлітків. Одним з ключових моментів є оцінка емоційної зрілості підлітків відносно впливу батьківських установок та стилів виховання.

Окрім цього, мета дослідження включає розробку практичних рекомендацій для батьків і педагогів, які допоможуть їм у застосуванні найбільш ефективних стилів виховання для сприяння розвитку емоційного інтелекту підлітків. Це також передбачає оцінку можливості впровадження отриманих результатів у освітні та психологічні практики, що може включати розробку тренінгів, програм підтримки для батьків та корекційних програм для підлітків.

Таким чином, дослідження дозволить не лише більш глибоко розуміти вплив батьків на емоційний інтелект підлітків, але й створення практичних інструментів та рекомендацій для покращення емоційного розвитку молодого покоління.

Гіпотеза дослідження: зв'язок між батьківським ставленням до виховання та рівень емоційного інтелекту підлітків, рівень емоційної зрілості.

Завдання дослідження необхідно здійснити аналіз теоретичних моделей емоційного інтелекту та батьківських установок. Це є вивчення основних понять, таких як емоційне усвідомлення, регуляція емоцій, емпатія та соціальні навички.

Також різні стилі батьківських виховання, такі як авторитарний, авторитетний і ліберальний. Розробка інструментів для оцінки стилів виховання та їх характеристик, що допоможе виявити, які стилі найбільше впливають на ключові складові емоційного інтелекту підлітків. Оцінка впливу виховання на компоненти емоційного інтелекту. Дослідити вплив батьківських установок на соціально-емоційне благополуччя підлітків.

На основі отриманих даних необхідно розробити статистичні графіки, щоб наочно продемонструвати залежності емоційного інтелекту підлітків відносно впливу батьків. Також важливо оцінити можливість впровадження результатів дослідження в освітні та психологічні практики, що може включати розробку тренінгів і корекційних програм для батьків і підлітків.

Методи дослідження: основа мого дослідження базується на поєднанні психологічних і соціальних теорій, які допомагають пояснити, як можуть батьківські установки впливати на розвиток емоційного інтелекту підлітків. Основою для мого дослідження є дослідження емоційного інтелекту, розроблений Н. Холлом, який визначає емоційний інтелект як здатність ідентифікувати, розуміти і управляти своїми та чужими емоціями, емоційна зрілість за методом О.Я.Чебикіна, та розуміння батьківського ставлення на основі опитувальника Варги-Століна.

У рамках цієї методології я використаю підхід, що заснований на інтеграції теорій емоційного розвитку і соціального навчання, щоб отримати комплексне уявлення про те, як батьківські установки, що формують емоційний інтелект підлітків. Це дозволяє враховувати, в меншій мірі індивідуальні чинники, та і соціальні чинники, що впливають на розвиток емоційних навичок.

Методи дослідження, які я буду використовувати, включають:

1. Літературний огляд: На першому етапі я проведу всебічний огляд наукової літератури, щоб вивчити існуючі теорії і дослідження, що стосуються емоційного інтелекту і батьківських установок. Літературний огляд дозволить мені краще зрозуміти, аспекти емоційного інтелекту що вже були досліджені і які нові питання ще потребують вивчення.

2. Анкетування: Для збору первинних даних я застосую анкетування серед підлітків та їх батьків. Я підберу анкети, що включатимуть питання, які дозволять оцінити батьківські установки (стилі виховання) і рівень емоційного інтелекту підлітків та загальний рівень емоційного інтелекту. Анкети будуть включати стандартизовані шкали для вимірювання таких аспектів, як емоційне усвідомлення, регуляція емоцій, емпатія і соціальні навички.

3. Статистичний аналіз: Для обробки кількісних даних я застосую статистичні методи, такі як кореляційний і регресійний аналіз. Це дозволить виявити зв'язки між результатами тестів, перевірити гіпотези дослідження і оцінити значимість отриманих результатів. Це буде обраховано та проілюстровано за допомогою програми Microsoft Excel.

Теоретичне значення цієї роботи полягає у більш глибокому вивченні цього питання, та можливість внести нові актуальні данні, що допоможуть бачити рівень розвитку цього питання відносно минулих досліджень.

Структура роботи магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (30 найменувань), 6 додатків. Основний зміст роботи викладено на 64 сторінках (загальний обсяг роботи – 80 сторінок). Робота містить 16 рисунків.

Розділ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК

В сучасному світі, де швидкість змін і соціальна динаміка постійно зростають, емоційний інтелект став важливим чинником успішної взаємодії між людьми. Це поняття охоплює здатність усвідомлювати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших. Розвиток емоційного інтелекту особливо важливий у контексті батьківських установок, тому що від того, наскільки батьки можуть керувати своїми емоціями та розуміти своїх дітей, залежить формування здорових взаємин у сім'ї та загальний розвиток дитини.

Дослідження емоційного інтелекту вказують на його зв'язок з соціальною адаптацією, успіхом у житті та професійній діяльності. Батьківські установки, в свою чергу, відіграють головну роль у створенні емоційного інтелекту у дітей. Вони визначають, як батьки реагують на емоції своїх дітей, як підтримують їх у важкі моменти та як допомагають розвивати навички саморегуляції.

У цьому контексті важливо дослідити, як емоційний інтелект батьків впливає на їхні виховні практики та устанавлення емоційного клімату в родині. Поглиблене розуміння цих зв'язків може сприяти розвитку ефективних стратегій виховання, які допоможуть дітям стати емоційно-зрілими та соціально адаптованими особистостями.

В першій половині XX століття емоції та інтелект вивчалися переважно окремо: інтелект розглядався лише з когнітивної точки зору, а емоції вважалися негативним фактором, що заважає логічному прийняттю рішень.

У рамках традиційних підходів американський психолог Е. Торндайк у 1920 році визнав існування «соціального інтелекту», досліджуючи здатність контролювати свої емоції для комфортного існування в суспільстві. Ця концепція зацікавила багатьох дослідників, і питання природи соціального інтелекту стало актуальним.

Американський психолог Г. Олпорт у 1937 році розширив цю ідею, описавши соціальний інтелект як здатність швидко і точно оцінювати інших людей, робити прогнози і забезпечувати адекватну взаємодію в міжособистісних стосунках.

Науковці XX століття, зокрема П. Селовей і Дж. Меєр, вважали емоційний інтелект складовою соціального інтелекту, що дозволяє розпізнавати власні та чужі емоції для покращення комунікації та співпраці. Їх дослідження показали, що люди з високим рівнем емоційної свідомості швидше відновлюються після стресу, а ті, хто вміє правильно сприймати емоції інших, більш успішно підтримують соціальні зв'язки.

Наприкінці XX століття з'явилися дві значні роботи, які привернули увагу до розвитку емоційного інтелекту, починаючи з дітей шкільного віку. У 1990 році соціальні психологи США П. Селовей та Дж. Меєр опублікували статтю під назвою «Емоційний інтелект», а в 1995 році Д. Гоулман випустив книгу «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ» [22].

Нейропсихолог Д. Гоулман поставив під сумнів поширене уявлення про пряму залежність між високими показниками інтелекту та успіхом у бізнесі. Він зазначив, що результати емпіричних досліджень свідчать про те, що високі навчальні досягнення не завжди корелюють з кар'єрним зростанням або стабільністю сімейних і соціальних зв'язків. Пізніше вчений розкрив психофізіологічну природу емоційного інтелекту, представивши його як систему емоційної безпеки, якою людина може керувати для досягнення балансу між емоційними та раціональними аспектами.

Д. Гоулман також ввів у науковий обіг поняття емоційної грамотності та безграмотності, емоційного навчання та мистецтва соціальної взаємодії. Емоційний інтелект часто досліджується як за межами України, так і в Україні, де науковці вивчають особливості в різних вікових групах і професійних категоріях.

Мета цих досліджень полягає у розробці способів вимірювання та розвитку емоційного інтелекту, а також впровадження нових ідей для поліпшення його розуміння.

Серед вітчизняних дослідників природу емоційного інтелекту вивчала Елеонора Львівна Носенко. Вона дійшла висновку, що здатність, яка найчастіше визначає суть емоційного інтелекту, не може повністю його охарактеризувати. Формування емоційного інтелекту призводить до збалансованості психічного здоров'я та задоволеності життям, що дозволяє людині свідомо оцінювати себе і свою поведінку в контексті взаємодії з іншими людьми, а також розуміти, які дії потрібно вжити для досягнення співпраці і гармонії.

За словами українського дослідника Марії Мирославівни Шпак, емоційний інтелект варто розглядати як щось, що розвивається через діяльність, тобто через наше спілкування з іншими людьми. Це показник того, як ми можемо спілкуватися, розуміти та приймати свої емоції, а також усвідомлювати почуття інших. Емоційний інтелект проявляється, коли ми люди поєднуємо емоції та думки, мотивацію та поведінку таким чином, щоб як найкраще розуміти свої емоції і емоції інших. Це допомагає людині краще пізнавати себе і досягнути успіху в житті, завдяки багатшому соціальному та емоційному досвіду.

Насправді емоційний інтелект є досить новим поняттям у науці, тому дослідники як в Україні, так і у світі все ще шукають його точне визначення і обговорюють, чи є це справді інтелектуальною здатністю. Для прикладу, варто навести кілька визначень емоційного інтелекту, запропонованих дослідниками з інших країн і вітчизняними вченими:

- Це вміння розумно керувати своїм емоційним життям (Х. Вайсбах та У. Дакс);
- Це інтегральна властивість людини, що є відображенням пізнавальної здатності людини розуміти емоції та управляти ними за допомогою когнітивної переробки емоційної інформації та забезпеченням психологічного благополуччя людини та успішності її соціальної взаємодії (М. Шпак)[8];

- Це інтегративна властивість людини, що викликана динамічним поєднанням афекту та інтелекту шляхом взаємодії різних особливостей, серед яких емоційні, когнітивні, конативні та мотиваційні. Дана властивість направлена на розуміння особистих емоцій, а також емоційних переживань інших людей, що робить можливим розумне управління емоційним станом, а саме підпорядкування емоцій розуму, сприяє гармонійному самопізнанню та самореалізації шляхом накопичення емоційного й соціального досвіду (М. Шпак)[8];

- Це здібність людини вірно сприймати, виражати, а також оцінювати емоції; це вміння породжувати почуття, які сприяють мисленню; це вміння розуміти емоції та ті знання, які мають відношення до емоцій, а також вміння регулювати власні емоції і тим самим сприяти своєму власному емоційному, а також інтелектуальному росту (визначення, яке уточнили П. Селовей та Дж. Меєр)[4].

1.1 Поняття емоційного інтелекту

Емоційний інтелект став однією з ключових тем у психології та соціології. Це поняття охоплює здатність розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей. В умовах сучасного світу, емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні здорових міжособистісних стосунків, сприяє ефективній комунікації та успішній адаптації в різних соціальних контекстах.

Перші дослідження емоційного інтелекту почали з'являтися у 1990-х роках, проте його коріння можна знайти в поняттях соціального інтелекту, які були сформульовані ще на початку XX століття.

Варто підкреслити, що позиції науковців щодо розвитку емоційного інтелекту відрізняються, оскільки немає єдності щодо однаковості його компонентів. Та все ж більша частина дослідників вважає емоційний інтелект сукупністю емоційних здібностей, що зближує його із емоційною

компетентністю, яку потрібно постійно розвивати. Науковці як Дж. Меєр, П. Селовей, Д. Карузо визнають, що емоційний інтелект - це знання, то ж вважають, що їх легко здобути у процесі навчання.

Резюмуючи зміст визначень та характеристик емоційного інтелекту, стає чітко зрозуміло, що для людини з високим рівнем емоційного інтелекту характерні такі особливості[7]:

- Людина усвідомлює власні емоції. Ця здібність є найголовнішою у структурі емоційного інтелекту, оскільки спроможність керувати власними емоціями бере початок з розуміння причин та джерел їх виникнення; це вміння усвідомлювати свої емоції та їх наслідки, мати тісний зв'язок між емоціями та словами, розуміти складні почуття, переходи між емоціями та їхній вплив на самопочуття та поведінку.

- За умови, якщо у людини сформоване самоусвідомлення – вона розуміє причини виникнення своїх відчуттів, також вона усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, і має здатність виявляти почуття гумору, вона впевнена в собі та приймає себе такою, якою є [18];

- Вона регулює емоції. Ця важлива здібність виражається у усвідомленні своїх емоцій та проявляється у намаганні заспокоїти себе, аби позбутися стану тривожності, або суму чи роздратування, стримати руйнівні почуття. Людина із високим рівнем саморегуляції залишається спокійною у стресових ситуаціях, уміє і несе відповідальність за досягнення мети та визнавати власні помилки, вона пристосована до змін умов життя;

- Вона має мотивацію до діяльності, тобто скеровує власні емоції для досягнення певної мети. Людина, що має високий рівень такої мотивації, дуже ефективно вміє працювати в групі, вона не боїться невдач та вміє йти на раціональний ризик [18];

- Вона вміє розпізнавати та розуміти емоції оточуючих і пов'язаних з ними потреб. Це передбачає точність оцінки виражених людьми емоцій за поведінкою та проявляється у вигляді емпатії. Людина, яка оволоділа емпатією, вміє слухати

і чути, і вміло спостерігати за мімікою та жестами інших людей; така людина є завжди толерантною та терплячою до недоліків або ж «іншості» інших людей;

- Вона вміє підтримувати хороші стосунки із оточуючими, а це передбачає позитивне, добре ставлення до людей. Людина, у якої у багажі є такі соціальні навички, вміло йде на компроміс та вдало і переконливо вести перемовини, вона надихає і тим самим веде за собою. Таку людину можна охарактеризувати одним словом – лідер.

Що стосується підлітків, то оптимальний рівень розвитку у них може характеризуватися такими показниками, як [18]:

- Самостійність у визначення власного емоційного стану у різних ситуаціях;

- Намагання зрозуміти емоційний стан інших близьких людей;

- Володіння розвинутими рефлексивними здібностями;

- Уміння аналізувати мотиви вчинків інших людей;

- Самостійність у контролюванні особистого емоційного стану;

- Вміння знайти та використати різні способи у досягнення мети у тій чи іншій ситуації;

- Прояв наполегливості на шляху до цілі;

- Володіння стійкою емпатією у ставленні до людей навколо [8].

Як відомо на сьогоднішній день, емоційний інтелект – це набута характеристика людини. Емоції змінюються упродовж життя під впливом соціального середовища, і це підтверджує можливість управляти процесом розвитку емоційного інтелекту, створюючи необхідні умови.

Серед цих умов можна визначити такі:

1. Атмосфера емоційного комфорту;

2. Емоційність освітнього процесу;

3. Партнерська взаємодія усіх учасників освітнього процесу;

4. Емоційне спілкування у освітньому середовищі[24].

Для більшого розуміння умов необхідно їх дослідити більш глибоко. Атмосфера емоційного комфорту це один з необхідних факторів формування

емоційного інтелекту молодших школярів. Він забезпечує встановлення і підтримка доброзичливих, щирих та толерантних стосунків між підлітками. У разі забезпеченості цієї умови підліткам легше виражати свої справжні почуття та щирі емоції. До того ж, у атмосфері емоційного комфорту учням краще засвоюються знання та формуються різні уміння, що у загальному покращує їх успішність та реалізацію талантів.

У світі емоційний інтелект став важливим аспектом успішної взаємодії, зокрема у вихованні дітей. Розуміння та управління емоціями, як батьків, так і дітей, формують основи здорових стосунків у сім'ї та сприяють соціальній адаптації. Дослідження свідчать про те, що розвиток емоційного інтелекту має позитивний вплив на навчання та професійний успіх. Важливо не лише вивчати емоційний інтелект, але й активно впроваджувати практики, які сприятимуть його розвитку у підлітків, зокрема через створення емоційно-комфортного середовища.

1.1.1 Визначення та компоненти емоційного інтелекту

У сучасних роботах різних науковців, часто представлено дві моделі емоційного інтелекту:

- 1) модель здібностей, в якій подана ідея про пізнання що перетинаються з емоціями;
- 2) змішана модель (поєднання інтелектуальних, емоційних і особистісних властивостей людини).

Згідно першої моделі (Дж. Майер і П. Саловей) основними компонентами емоційного інтелекту є основні некогнітивні знання (емоційна компетентність) і навички (здатність контролювати і регулювати зовнішні прояви емоцій і почуттів). У рамках цієї моделі емоційний інтелект визначається як набір ієрархічно організованих здібностей, пов'язаних з переробкою інформації, які об'єднуються в чотири групи[24]:

1. Ідентифікація емоцій. Включає ряд пов'язаних між собою здібностей, таких, як сприйняття емоцій (тобто здатність помітити сам факт наявності емоції), їхня ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій і їх імітації.

2. Використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності. Включає здатність використовувати емоції для напрямку уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють рішенню завдань (наприклад, використовувати гарний настрій для породження творчих ідей), використовувати коливання настрою як засіб чи спосіб аналізу різних точок зору на проблему.

3. Розуміння емоцій. Здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини емоцій, вербальну інформацію про емоції.

4. Управління емоціями. Здатність до контролю за емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення своїх емоцій, у тому числі і неприємних, здатність до вирішення емоційно-навантажених проблем без пригнічення пов'язаних з ними негативних емоцій. Сприяє особистісному зростанню і поліпшенню міжособистісних стосунків.

Така ієрархічна послідовність ґрунтується на наступних міркуваннях. Здатність розпізнавати і виражати емоції (перша група) є необхідною основою для породження емоцій в цілях вирішення конкретних завдань (друга група). Ці дві здатності мають процедурний характер. Вони є основою для декларативної здатності до розуміння подій, передуючих емоціям і йдуть за ними (третя група).

Усі ці навички потрібні для того, щоб людина могла контролювати свої емоції та ефективно діяти в різних ситуаціях, впливаючи на емоції як свої, так і інших людей (це відноситься до четвертої групи). Тобто, емоційний інтелект передбачає, що людина має контроль над своїми емоціями, усвідомлює їх і може керувати ними, не пригнічуючи "небажані" емоції, а сама вирішує, коли і як виражати ту чи іншу емоцію в конкретній ситуації.

Емоційний інтелект починається з розуміння своїх емоцій, і тільки усвідомивши свої емоції, ми можемо навчитися розумінню емоцій інших людей і причин, що викликали їх. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє формувати стійку навичку свідомої регуляції емоційних станів, самовладання в стресових ситуаціях, навичку конструктивної взаємодії з людьми (співробітниками, клієнтами, близькими) в будь-яких умовах.

Дж. Майєр і П. Саловей опублікували першу дослідницьку роботу, в якій надали визначення терміну «емоційний інтелект», а також запропонували методику його виміру емоційного інтелекту. У ній вони привели докази на користь того, що емоційний інтелект є одним з основних видів інтелекту. Нині термін «емоційний інтелект» став популяризуватися, а сама галузь досліджень істотно розширилася (Д. Гоулман)[7,22].

П. Саловей і Дж. Майєр визначають емоційний інтелект як форму соціального інтелекту, що включає здатність відображати власні і чужі емоції і почуття, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для регуляції людського мислення та дій. Автори описують емоційний інтелект як здатність відображати почуття та емоції (свої та інших людей), розрізняти їх та використовувати для ефективного орієнтування власної поведінки та мислення [22].

До емоційного інтелекту дослідники відносять такі якості психіки як здібності розбиратись у власних почуттях, розуміти настрої інших людей, управляти своїми емоціями. На думку авторів, люди з високою емоційною компетентністю краще за інших здатні ідентифікувати власні почуття, почуття інших людей та розв'язувати проблеми, пов'язані з емоціями.

Змістовно-структурний аналіз емоційного інтелекту, проведений Д. Майєром та П. Саловеем, передбачає виділення двох компонентів: внутрішньо особистісного (здатність встановити взаємозв'язки між своїми думками, вчинками та почуттями) та міжособистісного (здатність налаштуватись на інших людей, навчитись співчувати, надихати та спонукати їх до тих чи інших дій).

До основних якостей емоційного інтелекту авторами було віднесено емпатію та співчуття, розрізнення власних почуттів, баланс між емоціями та розумом, а також ознаки високої самоповаги та сприйняття людини. До основних принципів емоційного інтелекту П. Саловеем та Д. Майером віднесено емпатію, обізнаність, рівновагу та відповідальність.

За словами авторів, емпатія є головною емоційною здатністю, яка полягає в тому, щоб розуміти і відчувати емоції іншої людини, співпереживати їй. Емпатія проявляється через здатність розпізнавати емоції, бути чутливим до них, розуміти і показувати співчуття. Обізнаність, в свою чергу, означає що знання своїх емоцій, вміння розрізняти хороші і погані почуття, розуміти їх і приймати, а також відрізняти продуктивні емоції від непродуктивних. Принцип рівноваги стосується балансування між емоційною частиною мозку і раціональним мисленням, щоб вони правильно взаємодіяли. Принцип відповідальності реалізується через здатність регулювати свої емоції, контролювати їх і таким чином управляти своєю поведінкою, забезпечуючи психічне здоров'я і благополуччя.

У 1990-і роки з'явилися також інші моделі, що подають дещо інший погляд на емоційний інтелект. Найбільш відомими є моделі Д. Гоулмана і Р. Бар-Она. Д. Гоулман заснував свою модель на раніше представлених П. Саловеем та Дж. Майером, але додав до виділених ними компонентів ще декілька, а саме: ентузіазм, наполегливість і соціальні навички. Тим самим він з'єднав когнітивні здібності, що входили в модель П. Саловея та Дж. Майера, з особистісними характеристиками. Він включає чотири структурні елементи, виходячи із свого бачення сутності емоційного інтелекту: емоційна самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість, управління стосунками [22].

Ці компоненти об'єднують у собі групу знань, умінь, здібностей та здатностей.

1. Емоційна самосвідомість передбачає здатність прислуховуватись до своїх внутрішніх почуттів і усвідомлювати вплив власних емоцій на свій психологічний стан, а також відчувати свої головні цінності та інтуїтивно

обираючи найкращий спосіб поведінки у складних ситуаціях, сприймаючи завдяки своїй чутливості картину того, що відбувається в цілому. Емоційна самосвідомість передбачає точну самооцінку, що дозволяє людині знати свої сильні сторони і усвідомлювати межі своїх можливостей, сприймати конструктивну критику і відгуки про себе.

2. Самоконтроль, на думку Д. Гоулмана, передбачає: впевненість у собі, здатність стримувати емоції, відкритість, адаптивність, волю до перемоги, ініціативність, оптимізм[7].

3. Соціальна чутливість - це співпереживання (емпатія), тобто здатність прислухатися до чужих переживань, здатність налаштуватися на широкий діапазон емоційних сигналів. Завдяки емпатії людина прекрасно спілкується з людьми різних соціальних верств населення і навіть різних культур.

4. Управління стосунками, як структурний компонент емоційного інтелекту, передбачає наявність таких здібностей як: натхнення, вплив, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота і співпраця.

У структурі Д. Гоулмана є емоційна самосвідомість і соціальна чутливість, на що не наголошується у попередніх структурах, а також на самоконтроль і управління емоціями в стосунках, які включають й інші вчені в структуру емоційного інтелекту[7].

У 1985 р. Р. Бар-Он вводить поняття «Коефіцієнт емоційності» і надалі (1997 р.) обґрунтовує анкету для його виміру. Р. Бар-Он першим спробував виміряти емоційний інтелект, пов'язавши його розвиток із проблемою якості життя людини. У його розумінні емоційний інтелект визначається сукупністю емоційних і соціальних знань та здібностей, які обумовлюють загальну здібність ефективно взаємодіяти з оточенням. Автором створено першу модель емоційного інтелекту, яка складається з п'яти факторів: інтраперсональні якості (здатність до розуміння себе та вираження своїх почуттів), інтерперсональні здібності (здатність сприймати, розуміти інших людей та взаємодіяти з ними), адаптивність, управління стресами та загальний настрій[20].

У моделі Р. Бар-Она емоційний інтелект внутрішньо-особистісний компонент представлений емоційною самосвідомістю, самоповагою, самоактуалізацією, незалежністю, самовпевненістю. Міжособистісний компонент представлений емпатією, міжособистісними стосунками, соціальною відповідальністю. Управління стресами – третій компонент – розв’язання проблем, відчуття реальності, гнучкість. Адаптивність передбачає стресову толерантність та контроль імпульсивності. Загальний настрій включає щастя та оптимізм особистості.

Модель Р. Бар-Она дає дуже широке трактування поняття емоційний інтелект. Він визначає емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Р. Бар-Он виділив п’ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п’ятьма компонентами емоційного інтелекту, кожен з цих компонентів складається з декількох під компонентів[20]:

1. Пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, упевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність.
2. Навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність.
3. Здатність до адаптації: рішення проблем, зв’язок з реальністю, гнучкість.
4. Управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю.
5. Переважаючий настрій: щастя, оптимізм[20].

Розгляд Р. Бар-Оном емоційного інтелекту як сукупності не когнітивних знань, умінь та навичок, які впливають на можливість успішно справлятися з вимогами навколишнього соціального середовища. Автор розглядає емоційно здібну людину як ту, що має високий адаптаційний потенціал, який виражається у стресовій толерантності та контролі імпульсивності, управління стресом через здатність розв’язання проблем, гнучкість підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності[20].

1.1.2. Розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці

Розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці це важливий аспект, що впливає на формування особистості підлітка. Його вік характеризується періодом активного розвитку, коли молодь стикається зі змінами — фізичними, емоційними та соціальними. Ці зміни часто супроводжуються значним стресом, невпевненістю та внутрішніми конфліктами, що потребує від підлітків вміння розуміти і управляти своїми емоціями.

Емоційний інтелект, який включає в себе здатність розпізнавати, усвідомлювати та керувати емоціями — як своїми, так і чужими, стає важливим інструментом у вирішенні життєвих питань. Вміння належним чином реагувати на емоційні ситуації, емпатія та соціальні навички відіграють ключову роль у налагодженні здорових стосунків з однолітками, батьками та вчителями.

Дослідження показують, що підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту частіше демонструють успіхи в навчанні, краще справляються зі стресом та адаптуються до змін. Вони більш здатні вирішувати конфлікти конструктивно та мають більше можливостей щоб розвивати лідерські якості.

Але недостатній розвиток емоційного інтелекту може призводити до проблем у спілкуванні, агресивної поведінки, тривожності та депресивних станів. Тому важливо не лише досліджувати дану тему, але й активно впроваджувати програми та методики, щоб сприяти розвитку емоційного інтелекту у підлітків.

У цьому контексті виникає потреба у підтримці та розвитку емоційної грамотності серед молоді, що допоможе їм краще орієнтуватися у світі дорослих і стати успішними людьми. Розуміння емоційного інтелекту як складової особистісного розвитку підлітків відкриває нові горизонти для виховання гармонійних і відповідальних громадян майбутнього.

Основні аспекти розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці:

1. Самосвідомість. Це здатність розпізнавати і усвідомлювати власні емоції. Підлітки, що мають високу самосвідомість, можуть ідентифікувати свої

почуття, зрозуміти їх причини та вплив на свою поведінку. Розвиток самосвідомості допомагає їм краще реагувати на емоційні ситуації, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони.

2. Управління емоціями. Цей аспект передбачає здатність контролювати і регулювати свої емоції, уникати імпульсивних реакцій і приймати зважені рішення. Підлітки, які навчаються управляти своїми емоціями, можуть краще справлятися з розчаруванням, стресом і гнівом, що сприяє зниженню конфліктів і покращенню стосунків з оточуючими.

3. Емпатія — це здатність розуміти і відчувати емоції інших. Розвиток цього аспекту емоційного інтелекту допомагає підліткам встановлювати більш глибокі та значущі зв'язки з друзями та родичами. Емпатичні молоді люди більш чуйні до потреб інших, що сприяє формуванню підтримуючого середовища.

4. Соціальні навички. Це вміння взаємодіяти з людьми, встановлювати контакти та підтримувати стосунки. Підлітки з добрими соціальними навичками можуть ефективно спілкуватися, працювати в команді, вирішувати конфлікти і підтримувати здорові стосунки. Ці навички є важливими як у шкільному середовищі, так і в майбутньому на роботі.

5. Мотивація. Вона є важливою складовою емоційного інтелекту, що включає в себе здатність ставити цілі і прагнути до їх досягнення, незважаючи на труднощі. Підлітки, які володіють внутрішньою мотивацією, більш стійкі до невдач і більш готові вчитися на помилках.

6. Вплив середовища. Сім'я, школа і однолітки відіграють ключову роль у розвитку емоційного інтелекту. Підтримуюче та розуміюче середовище сприяє формуванню позитивних емоційних навичок. Важливо, щоб батьки та педагоги створювали умови для відкритого спілкування, заохочували емоційний обмін і допомагали молоді вчитися на практиці.

7. Навчання та розвиток. Існує безліч програм та технік, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту. Це можуть бути тренінги, семінари, інтерактивні ігри та вправи. Важливо, щоб такі заняття були інтегровані в освітній процес, що дозволить підліткам отримувати необхідні навички в повсякденному житті[11].

Ці аспекти допомагають зрозуміти, як важливо розвивати емоційний інтелект у підлітковому віці, і які конкретні навички потрібно формувати для успішного і щасливого життя.

Саме за такими параметрами я і буду аналізувати рівень емоційного розвитку підлітків. Н. Холл написав, структурував та вивів закономірності для тестування підлітків.

Також у процесі розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці важливо розглянути не лише позитивні аспекти, які сприяють цьому процесу, але й можливі перешкоди, що можуть його ускладнити. Підлітки стикаються з різними викликами, які можуть вплинути на їхню здатність усвідомлювати і управляти своїми емоціями, а також розуміти почуття інших. Негативні фактори, такі як токсичне середовище, недостатня підтримка з боку дорослих, а також соціальна ізоляція, можуть суттєво затримати формування емоційної грамотності. Визначення і розуміння цих перешкод дозволяє створити більш сприятливе середовище для розвитку емоційного інтелекту, що в свою чергу сприяє здоровій адаптації молоді до складного світу дорослих.

Основні ознаки, що негативно впливають на розвиток емоційного інтелекту у підлітковому. Ось основні з них:

1. Негативне сімейне середовище. Сім'я є першим місцем, де підлітки навчаються управляти емоціями. Якщо в родині панує емоційна напруга, конфлікти або нехтування емоційними потребами, це може призвести до труднощів у формуванні емоційної грамотності.

2. Відсутність моделей для наслідування. Підлітки часто орієнтуються на поведінку дорослих. Якщо в їхньому оточенні немає людей, які демонструють високий емоційний інтелект, молоді люди можуть не отримати необхідних прикладів для навчання.

3. Неправильне або недостатнє навчання. Якщо в навчальних закладах не приділяється уваги розвитку емоційних навичок, підлітки можуть залишитися без важливих знань і вмінь. Недостатнє викладання тем, пов'язаних з емоційним інтелектом, може призвести до його недорозвинення.

4. Соціальна ізоляція. Підлітки, які відчують себе ізольованими або мають обмежене коло спілкування, можуть не мати можливості практикувати та розвивати свої соціальні навички. Це може призвести до труднощів у розумінні та управлінні емоціями.

5. Токсичні стосунки. Взаємодії з однолітками, які виявляють агресію або негативну поведінку, можуть негативно впливати на розвиток емоційного інтелекту. Токсичні стосунки можуть призвести до формування тривожності, низької самооцінки та інших емоційних проблем.

6. Технологічна залежність. Залежність від гаджетів і соціальних мереж може зменшити можливості для живого спілкування, що важливо для розвитку емоційних навичок. Віртуальне спілкування часто не дозволяє повноцінно відчувати емоції і навчитися їх розуміти.

7. Внутрішні бар'єри. Особисті страхи, низька самооцінка або невпевненість у собі можуть заважати підліткам відкриватися і ділитися своїми емоціями. Це може призвести до емоційної закритості та відчуженості.

8. Тиск з боку однолітків. Підлітки можуть піддаватися тиску в групі, що заважає їм бути щирими в прояві своїх емоцій. Боязнь осуду або нерозуміння може стримувати їх від відкритої комунікації.

Розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці є критично важливим для формування гармонійної особистості, здатної ефективно справлятися з емоціями та соціальними викликами. Вміння розпізнавати і управляти своїми емоціями, а також розуміти почуття інших, не лише сприяє успішній адаптації у навчальному середовищі, але й формує здорові стосунки з оточуючими. На жаль, на цьому шляху можуть виникати численні перешкоди, які гальмують розвиток емоційної грамотності та ускладнюють соціальну взаємодію.

Зважаючи на важливість емоційного інтелекту, логічно дослідити, як він впливає на соціальну адаптацію підлітків. Соціальна адаптація — це процес, у якому молоді люди пристосовуються до свого оточення, формують стосунки з однолітками, батьками та вчителями і засвоюють соціальні норми. Емоційний інтелект, як частина цього процесу, допомагає підліткам не лише долати

труднощі, а й активно брати участь у соціальному житті, будуючи позитивні стосунки з іншими. Отже, розуміння того, як емоційний інтелект пов'язаний із соціальною адаптацією, відкриває нові можливості для підтримки підлітків у їхньому розвитку та соціалізації.

1.1.3. Вплив емоційного інтелекту на соціальну адаптацію підлітків

Важливу роль у соціальній адаптації підлітків відіграють не лише засвоєння соціально-нормативних шаблонів поведінки та оцінки інших людей, а й загальна установка школярів цього віку на активну комунікацію з однолітками, відкритість соціальному досвіду. Однією з головних причин зниження успішності та порушень поведінки, різних афективних переживань є невдоволення підлітків своїми стосунками з однолітками, що часто не усвідомлюється ні дорослими, ні самими підлітками. В підлітковому віці емоційна сфера особистості зазнає значних змін[2].

Ось кілька ключових аспектів цього впливу:

1. Управління емоціями: Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресом і емоційними викликами, що дозволяє їм легше адаптуватися до нових умов, таких як зміна школи чи кола спілкування.
2. Емпатія: Здатність розуміти та відчувати емоції інших допомагає підліткам будувати глибші та більш значущі стосунки з однолітками. Це створює підтримуюче середовище, що полегшує соціальну адаптацію.
3. Соціальні навички: Підлітки з розвиненими соціальними навичками, пов'язаними з емоційним інтелектом, легше встановлюють контакти, вирішують конфлікти і працюють у команді, що є важливими аспектами соціальної інтеграції.

4. Конфліктологія: Вміння конструктивно вирішувати конфлікти завдяки емоційному інтелекту допомагає підліткам уникати ескалації напруги та підтримувати здорові стосунки з однолітками та дорослими.

5. Адаптація до зміни: Емоційно інтелектуально розвинені підлітки легше адаптуються до змін у соціальному середовищі, оскільки мають можливість усвідомлювати свої почуття та думки, що знижує рівень тривожності та невпевненості.

6. Зниження ризиків: Розвинений емоційний інтелект може зменшити ймовірність проявів агресії, депресії та тривожності, що, в свою чергу, сприяє кращій соціалізації та адаптації в колективі.

Так, емоційний інтелект не лише допомагає підліткам краще розуміти свої емоції, але й позитивно впливає на їхню здатність адаптуватися в соціальному середовищі, що є критично важливим у періоді підліткової трансформації[13].

Приклади того, як емоційний інтелект допомагає підліткам у вирішенні соціальних конфліктів:

Використання емпатії: Якщо один підліток образив іншого, емоційно-інтелектуально розвинений підліток може сказати: "Я розумію, чому ти засмучений, і готовий вислухати твої почуття".

Контроль емоцій: Підліток, що відчуває гнів, може зробити паузу, щоб охолотитися перед тим, як вступати в суперечку, що зменшує ризик ескалації конфлікту.

Комунікація: Замість звинувачень, підліток може висловити свої почуття, використовуючи "я-повідомлення": "Я відчуваюся нехтуваним, коли..."

Також можуть бути наслідки недостатнього розвитку емоційного інтелекту для соціальної адаптації підлітків, наприклад:

Проблеми в спілкуванні: невміння виражати свої емоції може призводити до непорозумінь і конфліктів, ускладнюючи взаємодію з однолітками та дорослими.

Агресивна поведінка: Підлітки, які не можуть контролювати свої емоції, можуть вдаватися до агресії або інших деструктивних реакцій, що негативно вплине на їхні стосунки.

Соціальна ізоляція: Відсутність емпатії та соціальних навичок може призвести до того, що підлітки почуватимуться ізольованими, що ускладнить їхню адаптацію в нових соціальних умовах.

Вплив емоційного інтелекту на адаптацію підлітків у різних соціальних середовищах може відрізнятись. Наприклад:

У школі: Підлітки, які мають розвинений емоційний інтелект, легше адаптуються до навчального процесу, оскільки можуть ефективно співпрацювати з однокласниками, вирішувати конфлікти з учителями та підтримувати позитивну атмосферу в класі.

У колі друзів: У дружньому середовищі емоційний інтелект дозволяє підліткам будувати глибші стосунки, виявляти підтримку та розуміння, а також розуміти, коли їхні друзі потребують допомоги. Це створює більш міцні та довготривалі дружби.

Таким чином, емоційний інтелект є важливим фактором, що впливає на соціальну адаптацію підлітків у різних контекстах, сприяючи їхньому успішному інтегруванню в суспільство. Чим краще розвинений емоційний інтелект тим легше буде підлітку адаптуватись до різних умов та середовищ.

Розділ 2.

БАТЬКІВСЬКІ УСТАНОВКИ ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ

Батьківські установки — це система переконань, цінностей та норм, які визначають, як батьки виховують своїх дітей. Вони формуються під впливом особистого досвіду, культурних традицій, соціального середовища і психологічних особливостей батьків. Ці установки впливають на всі аспекти життя дитини: від її емоційного розвитку до соціальної адаптації та успішності в навчанні.

Батьківські установки мають далекосяжний вплив на формування особистості дитини. Дослідження показують, що діти, виховані в авторитарних сім'ях, можуть мати проблеми з самооцінкою і самовираженням, а також бути більш схильними до депресії. Вони можуть вчитися боятися конфліктів і уникати відкритих розмов про свої почуття.

На противагу цьому, діти, які виховуються в підтримуючих сім'ях, зазвичай демонструють вищий рівень емоційної грамотності. Вони здатні краще справлятися з труднощами, розуміти та приймати свої емоції, а також проявляти емпатію до інших. Такі діти, як правило, мають більш здорові соціальні стосунки і краще адаптуються до змін у навколишньому середовищі.

Одним із важливих аспектів батьківських установок є їхній вплив на розвиток емоційної грамотності у дітей. Батьки, які відкрито говорять про емоції, сприяють розвитку здатності дітей розпізнавати і виражати свої почуття. Це, в свою чергу, дозволяє дітям краще розуміти і підтримувати емоції інших людей, що є ключовим аспектом соціальної адаптації.

Підтримуючі батьки навчають дітей важливості саморефлексії, допомагаючи їм аналізувати свої емоції та зрозуміти, як їх поведінка може впливати на інших. Вони створюють середовище, в якому дитина відчуває себе безпечно і може вільно висловлювати свої думки.

Батьківські установки формуються під впливом соціального контексту. Культурні традиції, економічні умови та рівень освіти батьків можуть впливати

на їхній стиль виховання. Наприклад, у деяких культурах колективізм може переважати над індивідуалізмом, що змушує батьків акцентувати увагу на соціальній відповідальності дітей. В інших, де цінується незалежність, батьки можуть більше зосереджуватися на розвитку особистісних якостей[12].

Сучасні батьки стикаються з новими викликами, які можуть впливати на їхні установки. Технології, соціальні мережі та швидко змінюваний світ викликів можуть ускладнити процес виховання. Батьки повинні навчитися знаходити баланс між наданням свободи своїм дітям і забезпеченням їхнього безпечного розвитку.

Тож, батьківські установки — це важливий чинник, що впливає на розвиток дітей, їхню емоційну грамотність і соціальну адаптацію. Розуміння різних стилів виховання і їхнього впливу на дітей є ключовим для створення підтримуючого середовища, де молоде покоління зможе рости, розвиватися і адаптуватися до викликів сучасного світу. Активне залучення батьків до процесу виховання, їхня готовність вчитися і змінювати свої установки можуть значно покращити психоемоційний розвиток дітей, забезпечуючи їм успішне і щасливе майбутнє.

У роботах науковців, можна часто зустріти класифікацію батьківських установок, за різними критеріями, включаючи стиль виховання, рівень підтримки та контроль, а також за соціальними і культурними аспектами. Основні класифікації батьківських установок включають:

1. За стилем виховання

а) Авторитарні установки:

1. Характеризуються жорстким контролем і високими вимогами до дитини.

2. Батьки надають мало свободи і зазвичай не пояснюють свої вимоги.

3. Часто призводять до стресу та тривожності у дітей.

б) Ліберальні (дозволяючі) установки:

1. Відзначаються високою свободою дій для дітей і низькими вимогами.

2. Батьки прагнуть бути друзями для своїх дітей, але можуть нехтувати важливими обмеженнями.

3. Це може призводити до відсутності самодисципліни у дітей.

в) Підтримуючі (демократичні) установки:

1. Поєднують чіткі правила з емоційною підтримкою.

2. Батьки встановлюють межі, але також сприяють самостійності і розвитку емоційної грамотності.

3. Це забезпечує здоровий баланс між свободою і контролем.

г) Неглектуючі установки:

1. Характеризуються байдужістю до потреб дитини.

2. Батьки можуть бути фізично присутніми, але емоційно відстороненими.

3. Це може призводити до серйозних проблем у розвитку дитини.

2. За рівнем контролю та підтримки

а) Високий контроль і висока підтримка: батьки забезпечують структуроване середовище і активно підтримують дітей у їхніх починаннях.

б) Високий контроль і низька підтримка: батьки контролюють всі аспекти життя дитини, але не надають емоційної підтримки.

в) Низький контроль і висока підтримка: батьки надають дітям свободу у виборі, але активно підтримують їх емоційно.

г) Низький контроль і низька підтримка: батьки не встановлюють правил і не підтримують дітей, що може призвести до відчуження.

3. За соціальними та культурними аспектами

а) Традиційні установки: спираються на культурні та сімейні традиції. Часто включають високі вимоги до дисципліни та моральних цінностей.

б) Прогресивні установки: орієнтовані на індивідуальність, творчість і свободу вибору. Вони часто включають сучасні підходи до виховання, такі як розвиток емоційної грамотності.

в) Культурно зумовлені установки: залежать від культурних норм і соціального контексту. Наприклад, у деяких культурах може бути акцент на колективізмі, в той час як в інших — на індивідуалізмі[12].

Для моєї теми про вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків, більш доцільно розглядати стиль батьківських установок, такі як авторитарні, ліберальні та демократичні батьківські установки.

2.1. Авторитарні, ліберальні та демократичні батьківські установки, як стилі виховання

Авторитарний стиль виховання характеризується тим, що батьки занижують позитивні якості своїх дітей і зосереджуються на жорсткому контролі. Вони часто суворі, без емоційної підтримки та теплоти у стосунках, ставлячи перед дитиною багато вимог. Батьки можуть бути грубими і суворими, вважаючи, що їхня строгість допоможе запобігти поганій поведінці дитини.

У такому стилі виховання батьки намагаються контролювати поведінку своїх дітей, накладаючи обмеження і маючи завищені вимоги. Вони майже не виражають похвалу чи ласку, а правила встановлюються без врахування думки дитини. Це може призвести до того, що дитина почувається, ніби не має права голосу у своєму житті. Для авторитарних батьків важливіші зовнішні досягнення дитини, ніж її емоційний стан[15].

У таких умовах діти часто переживають бунт, страх перед помилками і невдачами, а також мають проблеми з прийняттям критики. Батьки висувають свої вимоги, а діти часто підкоряються їм через різні методи, зокрема фізичні покарання. Навіть якщо покарання не надто жорстокі, такий підхід може створювати у дитини відчуття небезпеки, а відсутність уваги до її почуттів може призвести до накопичення внутрішнього гніву, що, в свою чергу, може викликати асоціальну поведінку в майбутньому. З часом така дитина може стати боязкою і прагнути задовольняти всіх навколо.

Ліберальний стиль виховання фокусується на дитині, а не на потребах батьків. В таких родинах панує теплота, але часто немає чітких обмежень або правил. Батьки намагаються дати дитині все найкраще, іноді навіть те, чого вона не потребує. Вони не встановлюють жорстких меж, вважаючи, що дитина повинна мати можливість повноцінно насолоджуватися своїм дитинством[12].

У цьому стилі батьки часто намагаються задовольнити всі бажання своїх дітей, іноді навіть захищаючи їх від труднощів. Це може призвести до гіперопіки. В результаті, діти можуть вирости безвідповідальними, егоїстичними і маніпулятивними, адже вони знають, що батьки завжди прийдуть на допомогу і не змусить їх брати на себе відповідальність. Це може сформувати у дитини комплекс неповноцінності, і в майбутньому вона може мститися тим, хто нагадує їй батьків.

Демократичний стиль виховання є більш збалансованим і відкритим. У таких родинах всі члени активно співпрацюють, вирішуючи спільні проблеми та досягаючи цілей. Діти мають право висловлювати свої думки, їхня точка зору важлива, а кожен член сім'ї має свій особистий простір. В такій родині не тільки підтримують один одного в складних ситуаціях, а й разом святкують досягнення. Діти, виховані в демократичному стилі, мають більше шансів успішно пройти через труднощі підліткового віку, адже вони відчувають любов і підтримку своїх батьків у будь-яких обставинах.

2.2. Вплив батьківських установок на поведінку і розвиток дітей

Здебільшого стиль виховання дитини є наслідуваним, тобто багато в чому діти що виховують дітей, наслідують своїх батьків. При цьому самооцінка, Я-образ дитини є інтропроекцією батьківського ставлення і способів керування поведінкою дитини, що реалізується: через пряме чи непряме (у зразках поведінки) навіювання образу чи ставлення до себе; через формування у дитини стандартів виконання тих чи інших дій, формування рівня домагань;

через контроль над поведінкою дитини, у якому вона засвоює способи самоконтролю.

Я-образ і самооцінка, що навіюються дитині, можуть бути як позитивними, коли дитину переконують у тому, що вона є доброю, розумною тощо, так і негативними, коли дитину переконують у тому, що вона слабка, не здатна бути самостійною, погана. У цьому разі використовується і знецінювання її думки, планів та інтересів. У результаті дитина або погоджується з поглядом батьків, або найчастіше агресивно виступає проти них [10]. Батьки можуть впливати на формування Я-образу дитини також шляхом стимулювання такої поведінки дитини, що може підвищити чи знизити її самооцінку, змінити в неї цілісний образ. Це спостерігається, наприклад, у результаті орієнтації дитини на реалізацію певних цілей і планів, досягнення тих чи інших стандартів. Якщо цілі і плани відповідають реальним психофізіологічним і психологічним можливостям дитини, її схильностям та інтересам, то створена ситуація успіху сприяє формуванню у підлітка позитивного образу, адекватної самооцінки, підвищенню самоповаги[15].

У негативному випадку дитина втрачає самоповагу, стає невпевненою, тривожною. Самооцінка формується з дитинства у процесі спілкування за такими етапами:

- увага з боку дорослих;
- співробітництво з ними;
- відчуття поваги з їхнього боку;
- взаєморозуміння.

Взаємодія дитини з батьками на різних етапах розвитку самооцінки безпосередньо залежить від того, як вона ставиться до себе. Якщо батьки надмірно акцентують увагу на досягненнях дитини, навіть якщо вони перебільшені, це може призвести до завищеної самооцінки та надмірних вимог до себе. У той же час, якщо батьки не вірять у можливості дитини і не підтримують її, це може пригнічувати її самовираження і спричинити відчуття

слабкості та неповноцінності, що, в свою чергу, призведе до заниженої самооцінки.

Окрім самооцінки, батьки задають і рівень домагань дитини – те, на що вона претендує у своїй діяльності й відносинах. Діти з високим рівнем домагань, завищеною самооцінкою й високою мотивацією розраховують тільки на успіх і у разі невдачі можуть одержати важку психічну травму. Діти з низьким рівнем домагань і низкою самооцінкою не претендують на багато ні в майбутньому, ні в сьогоденні. Вони не ставлять перед собою високих цілей і постійно сумніваються у своїх можливостях, швидко змиряються з невдачами, але при цьому часто багато чого домагаються. У кожній родині об'єктивно складається певна, далеко не завжди усвідомлена система виховання[9].

Самооцінка, яка сформувалася у дитини дошкільного віку під впливом сімейного виховання, суттєво позначається на тих установах, з якими вона приходить до школи, на її ставленні до успіхів та невдач у навчанні та спілкуванні [1].

Вплив батьківських установок на емоційний розвиток дітей це складний процесом. Наводжу приклад деяких батьківських установок:

1. Емоційна підтримка: установка: батьки, які відкрито демонструють свою любов і підтримку, спілкуються з дітьми про їхні почуття. Наслідки: діти, які відчують емоційну підтримку, зазвичай мають вищий рівень самооцінки, краще справляються з емоційним стресом і мають розвинуті соціальні навички. Вони більш здатні будувати здорові стосунки з однолітками.

2. Критичність та контроль: установка: батьки, які часто критикують або контролюють дії своїх дітей, встановлюють жорсткі правила. наслідки: це може призвести до зниження самооцінки, тривожності та депресії у дітей. Вони можуть мати труднощі в соціальних взаємодіях, оскільки бояться помилок або відмови.

3. Відкритість до спілкування: установка: батьки, які заохочують відкриту дискусію про емоції та переживання, створюють безпечне середовище для дітей.

Наслідки: діти, які можуть вільно висловлювати свої почуття, краще розуміють соціальні сигнали і можуть ефективніше взаємодіяти з іншими, що сприяє їхній соціалізації.

4. Залучення до прийняття рішень: установка: батьки, які залучають дітей до прийняття рішень (навіть у повсякденних справах), демонструють повагу до їхньої думки. Наслідки: це сприяє розвитку самостійності та впевненості в собі, що є важливими для соціальної адаптації. Діти навчаються брати на себе відповідальність і взаємодіяти з іншими.

5. Стиль виховання: установка: демократичний стиль виховання, який поєднує правила з підтримкою та відкритим спілкуванням. Наслідки: діти з таким вихованням часто мають кращі соціальні навички, уміння вирішувати конфлікти та адаптуватися до нових ситуацій, що позитивно впливає на їхню інтеграцію у суспільство.

6. Емоційна регуляція: установка: батьки, які моделюють здорові стратегії емоційної регуляції, допомагають дітям навчитися контролювати свої емоції. Наслідки: діти, які навчаються регулювати свої емоції, менш схильні до агресії та конфліктів і краще справляються зі стресовими ситуаціями.

Також різні стилі виховання мають суттєвий вплив на поведінку дітей в різних вікових групах. Ось як кожен з основних стилів — авторитарний, демократичний і ліберальний — впливає на дітей в залежності від їх віку.

1. Авторитарний стиль це діти що часто підкоряються правилам, але можуть виявляти агресію або страх. Можуть з'являтися проблеми з самооцінкою та емоційною регуляцією. Щоб не допустити низький рівень самостійності, дітям треба давати можливість приймати рішення. Діти середнього віку схильні до високої слухняності, але можуть мати проблеми з адаптацією в соціальному середовищі. Виникає страх перед помилками. Вони можуть бути емоційно закритими і мати труднощі з міжособистісними стосунками.

Підлітки часто бунтують проти авторитарного контролю, що може призводити до конфліктів. Зниження самооцінки через критику.

У них можуть бути проблеми з самоідентифікацією та ризикованою поведінкою.

2. Демократичний стиль молодшого віку виявляють більшу самостійність і впевненість у собі. Легко адаптуються до нових ситуацій. Вони розвивають соціальні навички і здатність до співпраці, оскільки їхні думки враховуються.

Діти середнього віку проявляють ініціативу, добре спілкуються з однолітками. Вміють вирішувати конфлікти. Мають високу самооцінку та здатність до критичного мислення і творчості. Підлітки - ставлять запитання, виявляють самостійність у прийнятті рішень. Вміють аргументувати свою позицію. Формують чітке розуміння своїх цінностей і принципів, готові до здорових стосунків.

3. Ліберальний стиль у батьків надають дітям велику свободу, уникають встановлення строгих правил і обмежень. Вони рідко втручаються у процеси прийняття рішень дитиною. Позитивні аспекти в тому, що діти можуть відчувати більшу свободу самовираження. Це сприяє розвитку творчості та індивідуальності. А от недоліками можуть бути відсутність чітких правил, що може призвести до не послухання та імпульсивності. Діти можуть мати труднощі з самоорганізацією та дисципліною.

Коли я аналізую теоретичні та практичні результати різних наукових видань, тез, та інших робіт які теж досліджували вплив батьківських установок на дітей, виявляється деяка закономірність результатів. Коротко та чітко систематизував їх, для наглядності:

1. Зв'язок між стилем виховання та психічним здоров'ям. Авторитарний стиль: діти, виховані в умовах строгого контролю і критики, частіше страждають від тривожності, депресії та низької самооцінки. Вони можуть мати труднощі в соціальних взаємодіях. Демократичний стиль виховання відображається на дітях які ростуть в середовищі, де їхні почуття і думки враховуються, зазвичай мають кращу самооцінку, вищу стійкість до стресу і менше проблем з психічним здоров'ям.

2. Вплив емоційної підтримки від батьків пов'язана з кращими результатами в навчанні та соціалізації. Діти, які отримують підтримку і позитивне підкріплення, частіше проявляють ініціативу і креативність.

3. Моделювання поведінки. Батьківські установки впливають на формування моделей поведінки у дітей. Наприклад, діти, які спостерігають за конструктивними способами вирішення конфліктів, швидше розвивають свої навички міжособистісного спілкування.

4. Стратегії подолання труднощів у вихованні в умовах відкритого спілкування, навчаються ефективніше справлятися зі стресом. Дослідження показують, що такі діти використовують здорові стратегії подолання труднощів, що позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я.

5. Соціальна адаптація. Батьківські установки мають прямий вплив на соціальну адаптацію дітей. Діти, виховані в умовах підтримки та уваги, легше встановлюють дружні стосунки і виявляють емпатію до інших.

6. Вплив на майбутнє також відслідковується на те, що батьківські установки можуть впливати на вибір професії та життєві цінності дітей у дорослому житті. Наприклад, діти з демократичним вихованням частіше вибирають професії, пов'язані з соціальною відповідальністю[1].

2.3. Взаємозв'язок між батьківськими установками та емоційним інтелектом

Емоційний інтелект, який включає в себе здатність розпізнавати, розуміти і управляти емоціями, суттєво впливає на особистісний розвиток дитини, її міжособистісні стосунки та загальне психічне здоров'я. Батьківські установки, що формуються в процесі виховання, можуть значно сприяти або, навпаки, заважати розвитку цих навичок.

В умовах, коли батьки активно підтримують емоційне вираження та відкритість у спілкуванні, діти отримують можливість формувати високий рівень емоційної свідомості та емпатії. У протилежному випадку, жорсткі чи байдужі

підходи до виховання можуть призводити до обмеження емоційного розвитку, що негативно позначається на їхній адаптації в соціальному середовищі. Розуміння цих зв'язків є важливим для формування здорових стосунків між батьками і дітьми, а також для забезпечення успішної соціалізації дітей у майбутньому.

Емоційний інтелект це здатність розпізнавати, розуміти і управляти своїми та чужими емоціями. Приводжу кілька ключових моментів цього взаємозв'язку:

1. Формування емоційної свідомості: Підтримуючі батьківські установки, батьки які відкрито обговорюють емоції, підтримують дітей у вираженні своїх почуттів, сприяють розвитку емоційної свідомості. Діти навчаються розпізнавати свої емоції та називати їх[1].

Авторитарні установки батьки використовують тоді, коли не дозволяють дітям висловлювати свої почуття або часто їх ігнорують, можуть призводити до низького рівня емоційної свідомості у дітей.

2. Розвиток навичок емоційного управління це про демократичний стиль виховання: діти, виховані в умовах підтримки і відкритого спілкування, частіше розвивають навички управління своїми емоціями. Вони навчаються використовувати конструктивні стратегії для подолання труднощів.

Під впливом ліберального стилю діти можуть не отримувати необхідних інструментів для регуляції емоцій, що може призвести до імпульсивної поведінки.

3. Емпатія і міжособистісні стосунки. важливий компонент емоційного інтелекту емоційна підтримка. Батьки, які демонструють емпатію та відкритість, виховують дітей, здатних виявляти співчуття до інших. Це важливий компонент емоційного інтелекту. Діти, виховані в умовах авторитаризму та критики і жорсткого контролю, можуть мати труднощі в розвитку емпатії, що негативно позначається на їхніх міжособистісних стосунках.

4. Моделювання поведінки. Діти навчаються через спостереження. Батьки, які показують здорові способи вираження емоцій і вирішення конфліктів,

допомагають дітям засвоювати ці навички. Якщо батьки самі не вміють управляти своїми емоціями, це може позначитися на дитині.

5. Вплив на психічне здоров'я. Діти, які вирости в підтримуючій атмосфері, мають менший ризик розвитку тривожності та депресії.

Стиль виховання, який обирають батьки, виступає чинником розвитку емоційного інтелекту і схильності до ризикованої поведінки. Це комплексні, характерні саме для цієї сім'ї та сімейної ситуації, неспецифічні способи взаємодії батьків з дітьми на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Обраний батьками стиль виховання означає цілеспрямоване застосування певних методів і методичних прийомів, специфічного ставлення до дитини з врахуванням конкретних дозволів і заборон.

Батьки можуть переймати стилі виховання несвідомо, наслідуючи поведінку своїх батьків та друзів, або свідомо, базуючись на розумінні того, що, на їхню думку, найкраще для дітей. Незалежно від причин, поблажливі й авторитарні батьки матимуть більше труднощів із захистом своїх дітей від ризикованої поведінки, особливо тоді, коли їхні діти стануть підлітками[3].

Поблажливими батьками легко маніпулювати, а авторитарні батьки такі суворі й вимогливі, що їхні діти часто стають потайними, діють за їхніми спинами, щоб не зіткнутися з суворими покараннями, неминучими, коли вони йдуть всупереч батьківській волі. Незалежно від того, скільки часу батьки присвячують дітям, якщо вони не здатні виховувати авторитетно, збалансувавши доброзичливість і твердість, вони наражають дітей на небезпеку. Авторитетні риси необхідні також вчителям, тренерам, шкільній адміністрації.

Результатом розвитку емоційного інтелекту є низка якостей особистості, яка забезпечить їй самореалізацію, успіх, конструктивну адаптацію до мінливого середовища, і більше, його якісне перетворення і розвиток. Ідея полягає в тому, що оскільки людина соціальна, а емоційний інтелект проявляє себе саме у стосунку, то і кінцевим результатом його розвитку є не стільки якісне перетворення самої особистості, а і середовища, в якому вона проживає, тих соціальних систем, елементом якої вона є. Так, згідно структурного підходу у

сімейній психотерапії, зміни одного елемента системи, зокрема сімейної, призводять до змін усієї системи: спочатку до її дисбалансу, далі адаптації і пошуку рівноваги і у підсумку до змін кожного структурного елемента. Отже, розвиваючи емоційний інтелект підлітка і формуючи у нього відповідні компетенції і якості, ми непрямо будемо впливати на сімейну систему підлітка, його стосунки з батьками і, зрештою, на самих батьків, сприяючи розвитку у них емоційного інтелекту й авторитетного стилю виховання.

Отож перейдемо до останнього розділу моєї роботи, а саме дослідження розвитку емоційного інтелекту та чинників що впливають на нього.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

3.1 Методологія дослідження

Методологічною основою вивчення впливу батьківських установок на емоційний інтелект підлітків на рівні методології психології є принцип системності, у рамках якого вплив батьківських установок на емоційний інтелект постає як вплив на сукупність компонентів (самосвідомості, самоконтролю, управління взаєминами), яка не зводиться до суми їх властивостей, але визначається ними, типом їх взаємодії і розкривається через базову категорію «емоційний інтелект» – сукупності здібностей, що дають можливість особистості усвідомлювати й розуміти власні емоції й емоції інших людей [6].

Спираючись на дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених про структурні компоненти емоційний інтелект було підібрано комплекс психодіагностичних методик, такі як: загального емоційного розвитку підлітків здійснювалось з допомогою методики для визначення коефіцієнту емоційного інтелекту та його складових використано тест Н. Холла; вплив батьківських установок – використаний тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна, а вивчення емоційної зрілості за опитувальником О. Я. Чебикіна. Ці методики допоможуть оцінити і зрозуміти який вплив батьківські установки, стилі батьківського виховання мають на емоційний розвиток підлітка[14].

3.2. Опис вибірки дослідження

У дослідженні брали участь дві основні групи респондентів: підлітки та їх батьки. Метою дослідження було вивчення різних аспектів ставлення батьків до підлітків, а також емоційної зрілості підлітків за допомогою трьох тестів-опитувальників.

1. Група підлітків

У дослідженні 53 підлітка віком від 14 до 19 років, учнів 7-11 класів шкіл та студентів 1-го курсу коледжу. Підлітки проживають у містах Вінниця та смт. Глухівці (Вінницька область, Козятинський район).

1. Вік підлітків: 14-19 років.

2. Кількість підлітків: 53 особи.

3. Тип навчальних закладів: школи (7-11 класи), коледж (1 курс).

4. Географічне розташування: Вінниця, Глухівці, Козятинський район.

2. Група батьків

У дослідженні було опитано 55 батьків підлітків віком 14-19 років. Батьки респондентів також проживають у Вінниці, Глухівцях та Козятинському районі, що дозволяє порівняти думки батьків та їхніх дітей щодо різних аспектів розвитку підлітків.

1. Кількість батьків: 55 осіб.

2. Географічне розташування: Вінниця, Глухівці, Козятинський район.

Для досягнення мети дослідження використовувалися опитувальники, які дозволили дослідити ставлення батьків до підлітків, соціальну та емоційну зрілість респондентів.

Тести, використані в дослідженні:

Тест-опитувальник батьківського ставлення на основі методики В. Варги-Століна. Цей тест дозволяє оцінити ставлення батьків до своїх дітей, зокрема до аспектів виховання, емоційної підтримки та взаємодії в родині. Він дає змогу виявити, як батьки сприймають своїх дітей і їхні потреби в контексті родинних відносин.

Методика Н. Холла (для підлітків). Цей тест оцінює соціальну та психологічну зрілість підлітків, зокрема їх здатність до самовираження, комунікації з оточенням та адаптації до соціальних ролей. Методика дозволяє дослідити, як підлітки взаємодіють із соціальним середовищем і як вони сприймають себе у суспільстві.

Опитувальник емоційної зрілості О. Я. Чебікіна (для підлітків).

Цей тест дозволяє оцінити рівень емоційної зрілості підлітків, зокрема їх здатність до саморегуляції, управління емоціями та розуміння своїх емоцій у складних життєвих ситуаціях.

Цілі вибірки:

1. Вивчити батьківське ставлення до підлітків, зокрема в контексті виховання, емоційної підтримки та взаємодії в сім'ї.
2. Оцінити рівень емоційної та соціальної зрілості підлітків, їх здатність адаптуватися до соціальних умов.
3. Порівняти ставлення батьків до своїх дітей з результатами тестування підлітків, щоб виявити можливі розбіжності в сприйнятті емоційної зрілості і поведінки підлітків.

Вибірка респондентів була обумовлена темою дипломної роботи. Вона відповідає поставленому питанню, що дозволяє порівняти ставлення батьків до підлітків та рівень емоційної зрілості самих підлітків і дати відповідь на питання вплив батьківських установок на емоційний розвиток підлітків. Використані методи дають змогу всебічно оцінити взаємодію між поколіннями та рівень розвитку емоційної та соціальної зрілості підлітків, що є важливим для розуміння їх адаптації в суспільстві[19].

3.3. Методики аналізу впливу батьківських установок на емоційний інтелект підлітків

3.3.1. Методика за тестом Н. Холла

Тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту спирається на змішану модель емоційного інтелекту та побудований як опитувальник, що передбачає оцінку 5-ти складових частин емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Шкала відповідей є шестиступеневою та містить наступні варіанти відповідей: «повністю не погоджуюсь», «в основному не погоджуюсь»,

«частково не погоджуюсь», «частково погоджуюсь», «в основному погоджуюсь», «повністю погоджуюсь». Кожній відповіді присвоюється бал: від «-3» до «+3».

Автор методики виокремлює три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8-13) та високий (14 і більше балів). Шкала 1 «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 «Управління емоціями»- пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 «Самотивація»- пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький[19]. Питання до тестів дивитись в додатку А.

3.3.2. Діагностика емоційної зрілості О. Я. Чебикіна

В опитувальнику емоційної зрілості О. Я. Чебикіна міститься 42 твердження, призначених для вивчення особливостей емоційної сфери. Завданням цього опитувальника: дати відповідь на кожне запитання. Якщо опитуваний згоден з твердженням, дає відповідь „Так” (+), якщо не згоден, то – „Ні” (-). Респондент не має багато часу думати, потрібно відповідати швидко, найкраще вибрати першу відповідь, що спала йому на думку.

Автор виокремлює 4 шкали: шкала експресивності, шкала саморегуляції, шкала емпатії та шкала щирості.

1. Шкала експресивності 1.1 Інтроекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання 1,6,7,30,39,41.

1.2 Екстраекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання відповідь "так "(+) на запитання 2,18,20,28,32,42. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

2. Шкала саморегуляції 2.1 Інтросаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 3,12,21,23, відповідь "ні "(-) на запитання 17,25. 2.2

Екстрасаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 4,5,29,36,40, відповідь "ні "(-) на запитання 37. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

3. Шкала емпатії 3.1 Інтроемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 8,10,11,16,22,34. 3.2 Екстраемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 13,14,26,27,35,38. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

4. Шкала щирості - відповідь "так "(+) на запитання 15,24,31, відповідь "ні "(-) на запитання 9,19,33.

Міжособистісний рівень розглядається як результат зовнішньої діяльності, яка спрямована на перетворення зовнішнього світу і виявляється у спілкуванні (екстраспрямований). Обидва рівні прояву емоційної зрілості автор характеризує як взаємодоповнюючі, а не як протилежні. Таким чином, методика розглядає такі показники.

«Інтроекспресивність» – мимовільні прояви емоцій у міміці, рухах, інтонації, які крім іншого виконують функцію розрядки, полегшення, викликаного емоційним переживанням.

«Екстраекспресивність» – вміння правильно, точно і з адекватною інтенсивністю передавати у спілкуванні свій емоційний стан.

«Інтросаморегуляція» – здатність до регуляції власних реакцій, станів і процесів у відповідності з ситуацією і доцільністю.

«Екстрасаморегуляція» – здатність впливати на поведінку інших людей. «Інтроемпатія» – вміння розбиратися в емоційних станах оточуючих, здатність співчувати і співпереживати їм, розуміти причини їх поведінки.

«Екстраемпатія» – здатність адекватно використовувати вищезазначені вміння як засіб регуляції відносин у спілкуванні. Максимальна оцінка кожної під-шкали – 6 балів, шкали – 12 балів. Сума трьох шкал визначає інтегративний показник емоційної зрілості[16,19].

Питання до тестів дивитись в додатку Б.

3.3.3. Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна

Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги - Століна представляє собою психо-діагностичний інструмент, орієнтований на виявлення батьківського ставлення до дітей. Батьківське ставлення приймається як система різноманітних почуттів по відношенню до дитини, особливостей по вихованню і розумінню характеру і особистості дитини, його вчинків.

Структура тесту була побудована на основі математичного значення значущих факторів. В результаті факторизації даних буде отримано 5 факторів: «прийняття-відштовхування», «кооперація», «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація», «маленький невдаха». На кожне твердження треба дати відповідь «так» або «ні».

Питання що зараховуються до певної шкали.

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

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

Аналіз відповідей

1. «Прийняття-відштовхування» - шкала показує інтегральне емоційне ставлення до дитини. На одній шкалі батькам подобається дитина такою яка вона є. Батьки поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй. Батьки багато часу проводять з дитиною, поважають її інтереси і плани. На іншій шкалі: батьки виховують свою дитину погано, непристосованою до життя, їм здається, що

дитина не досягне успіху. Батьки відчують до дитини смуток, злість, тощо. Вони не довіряють дитині та не поважають її.

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

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

4. «Авторитарна гіперсоціалізація»

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

5. «Маленький невдаха» - шкала відображає особливості виховання і розуміння дитини батьками. Батьки вважають дитину маленькою. Інтереси, думки, почуття здаються батькам дитячими. Дитину вважають непристосованою, не успішною та відкритою для поганих справ. Батьки не довіряють своїй дитині. У зв'язку з цим батьки намагаються відгородити дитину від труднощів життя, вимогливо контролюють її дії. Питання до тестів дивитись в додатку В.

3.4. Результати дослідження

Першим тестом для опитуваних було визначення рівня емоційного інтелекту (підлітки) за тестом Н. Холла. Оцінювання рівня емоційного інтелекту

серед підлітків у віковій категорії 14-19 років з метою виявлення особливостей емоційного розвитку та його впливу на соціальні взаємодії та поведінку в підлітковому віці.

Тест Н. Холла оцінює емоційний інтелект за кількома основними компонентами: здатністю розпізнавати емоції, розуміти їх значення, а також здатністю керувати емоціями як своїми, так і інших людей. Використання цього тесту дозволяє отримати комплексну картину рівня емоційного інтелекту респондентів.

Дослідження проводилося серед підлітків різних соціальних і культурних груп, а саме опитування було проведено і в школі та в коледжі, що дозволило отримати репрезентативну вибірку для подальшого аналізу. Усього було залучено 53 респондента. Кожен учасник тестування проходив тест у стандартних умовах, що забезпечило однаковий рівень вимірювання для всіх.

Після збору даних за допомогою заповнення анкет в цифровому вигляді та їх статистичного аналізу були отримані наступні результати, які відображають рівень емоційного інтелекту серед підлітків (рис. 3.4.1) у зазначеній віковій групі.

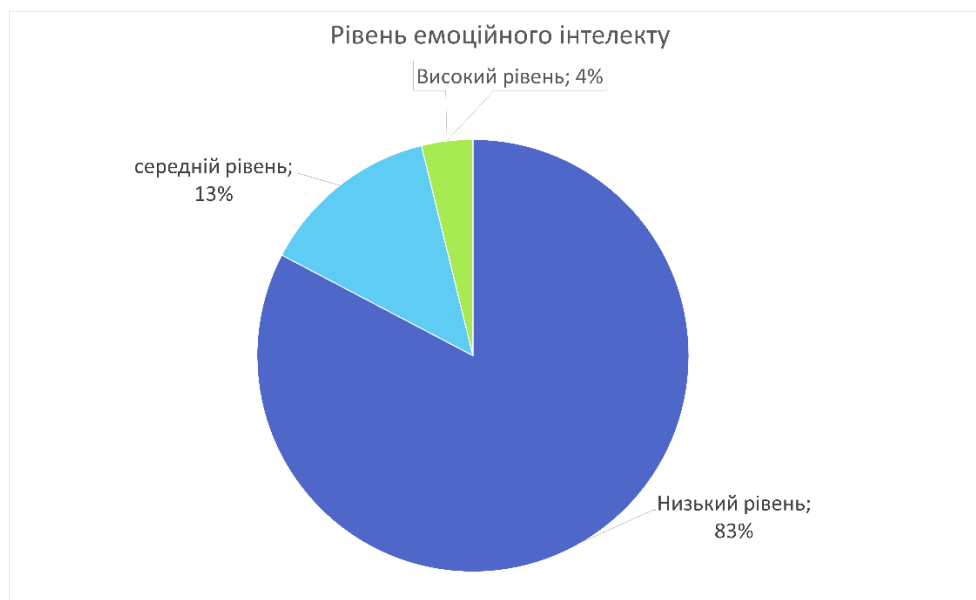


Рис. 3.4.1 Рівень емоційного інтелекту підлітків 14-19 років

На діаграмі видно, що 83% опитуваних мають низьку оцінку рівня емоційного інтелекту. Ця оцінка не перевищує 39 балів. Середній рівень емоційного інтелекту мають 13% - це від 40 до 69 балів. Та лише 4% мають високий рівень, що рівний від 70 балів і вище.

На іншому графіку (рис. 3.4.2) ці самі данні представлені у кількісному вигляді. Ми бачимо що 83% опитуваних – це 43 підлітка. Аналогічно 13% та 4% - це 7 та 2 опитуваних.

Ці результати загального рівня емоційного розвитку дають зрозуміти що у більшості є труднощі з цим видом розвитку.

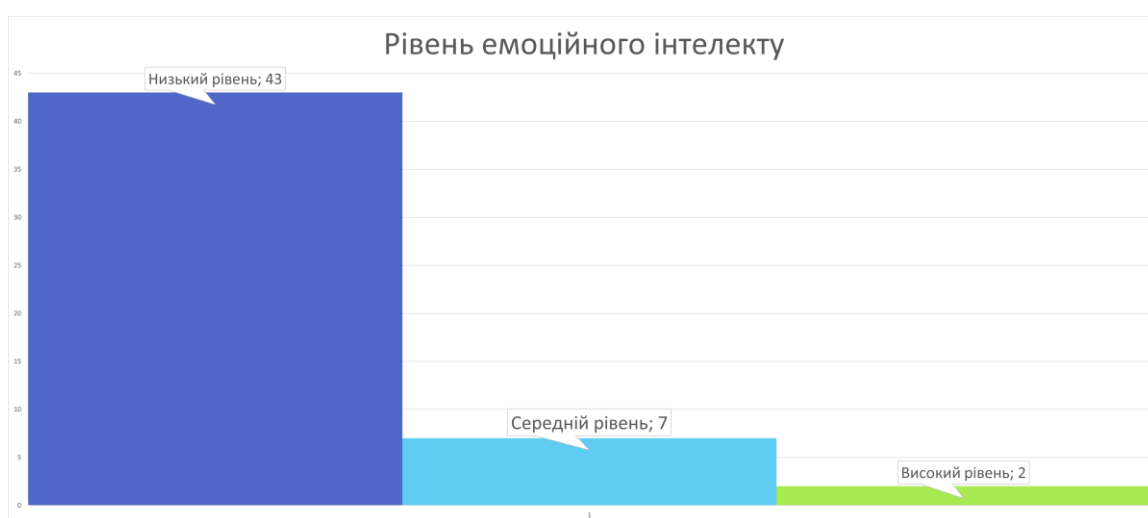


Рис. 3.4.2 Рівень емоційного інтелекту підлітків 14-19 років

Емоційний розвиток має значний вплив на різні аспекти життя людини, зокрема на її психологічне, соціальне та когнітивне благополуччя. Наприклад: соціальні взаємодії та стосунки: емоційний розвиток допомагає людині краще розуміти й регулювати свої емоції, що покращує взаємодію з іншими людьми. Уміння виражати емоції адекватно і з повагою до інших дозволяє будувати здоровіші стосунки, зокрема в родині, серед друзів і на роботі. Це також допомагає в адаптації до нових соціальних умов, таких як зміни в колективі або у навчальному середовищі.

Психологічне благополуччя: люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще справляються з психологічними труднощами, такими як стрес, тривога або депресія. Вони можуть адекватно реагувати на емоційні виклики, знаходити шляхи до емоційного відновлення та підтримувати своє внутрішнє

благополуччя. Такий розвиток сприяє розвитку більш позитивного ставлення до себе та до життя загалом.

Розв'язування конфліктів: вміння розпізнавати емоції — як свої, так і інших людей — дає змогу краще розуміти причини конфліктів і ефективно їх вирішувати. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають здатність вести конструктивні переговори, знаходити компроміси та підтримувати гармонійні стосунки навіть в умовах розбіжностей.

Прийняття рішень: емоції можуть істотно впливати на процес ухвалення рішень. Розвинутий емоційний інтелект допомагає зберігати раціональність і усвідомленість при прийнятті рішень, оскільки людина здатна обирати найкращий варіант, зважаючи на свої емоції, а також на емоції і потреби інших.

Самоусвідомлення та саморегуляція: емоційний розвиток включає здатність до самоусвідомлення, тобто розуміння своїх емоцій, їх причин і наслідків. Це також сприяє розвитку саморегуляції — вміння управляти своїми емоціями, не дозволяючи їм неконтрольовано впливати на поведінку. Така здатність важлива як для досягнення особистих цілей, так і для здорового функціонування в соціумі.

Освітня діяльність та кар'єра: емоційний розвиток безпосередньо впливає на навчальний процес та професійну діяльність. Учні та студенти з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще управляти стресом під час іспитів, ефективно працювати в команді, а також краще взаємодіяти з викладачами та однолітками. В дорослому житті високий емоційний інтелект є важливим фактором для професійного успіху, оскільки він дозволяє ефективно працювати з людьми, знаходити підхід до різних ситуацій і адаптуватися до змін.

Фізичне здоров'я: існує зв'язок між емоційним розвитком і фізичним здоров'ям. Люди з розвиненим емоційним інтелектом зазвичай мають менший рівень стресу, що, у свою чергу, зменшує ризик розвитку багатьох фізичних захворювань, зокрема серцево-судинних, хронічних захворювань або проблем із травною системою.

Загальна здатність до адаптації: емоційний розвиток сприяє гнучкості та здатності адаптуватися до нових умов. У житті часто виникають ситуації, коли треба змінити свою поведінку, приймати нові правила або адаптуватися до змін в оточенні. Розвинутий емоційний інтелект дозволяє легше приймати ці зміни, що в результаті підвищує ефективність і стійкість до стресових ситуацій.

Але тест Н. Холла має також 5 підшкал, з чого і складається загальна оцінка розвитку емоційного інтелекту. Це емоційна обізнаність, управління емоціями, самотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. На рис. 3.4.3 я представив графік, результати якого дають нам зрозуміти певну кореляцію даних для кожної шкали. Ці результати показують нормальний розподіл за балами що продемонстрували опитувані.

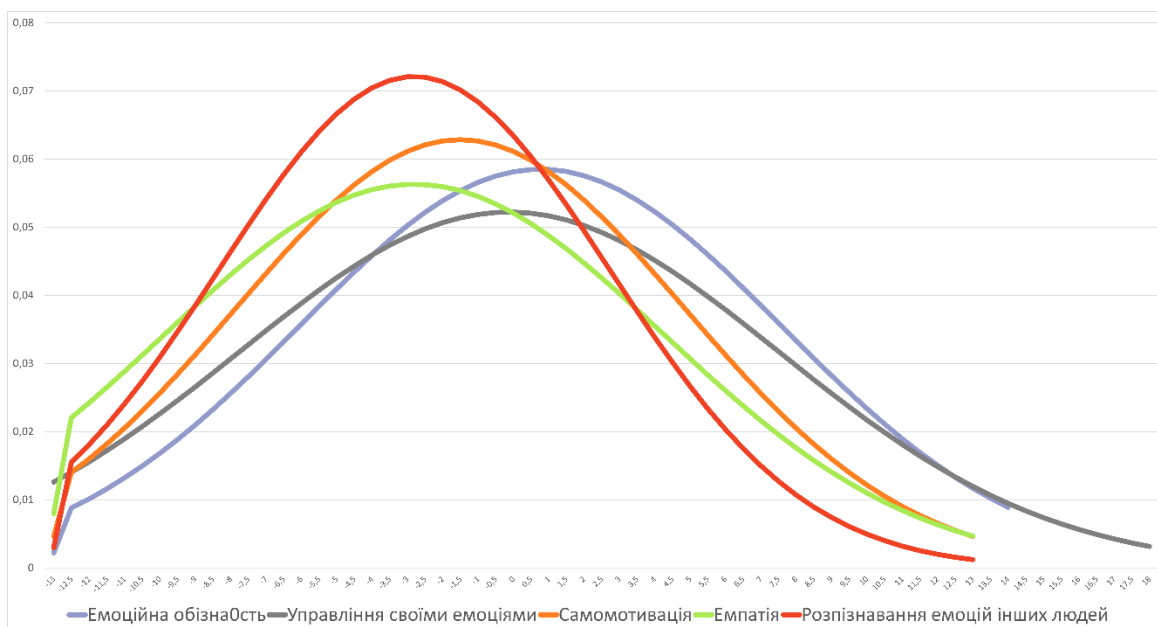


Рис. 3.4.3 Результати за шкалами «емоційна обізнаність», «управління своїми емоціями», «самотивація», «емпатія» та «розпізнавання емоцій інших людей»

На графіку видно деяку схожість ліній, але їх рівень різний. Лінія що відповідає «розпізнаванню емоцій інших людей» - має найвищий рівень і найменшу ширину від середнього значення. Це означає що ця крива є статистично доцільнішою. На ній чіткіше видно що опитані відповідають так само як і інші опитані.

Для кращого розуміння кількісної складової цих кривих, представляю вам діаграми цих шкал.

На рис. 3.4.4 зображено діаграму емоційної обізнаності у відсотках, яка ілюструє рівень емоційного інтелекту серед опитаних. Згідно з діаграмою, лише 8% респондентів мають високий рівень емоційної обізнаності, що свідчить про їх здатність чітко розпізнавати та розуміти власні емоції, а також емоції інших людей. Ці особи, ймовірно, мають високу емоційну саморегуляцію та здатні ефективно керувати своїми емоціями в різних ситуаціях.

Середній рівень емоційної обізнаності мають 38% опитаних. Це означає, що більшість з них можуть розпізнавати свої емоції, але іноді мають труднощі з їх регулюванням або розумінням емоцій інших. Це свідчить про наявність певних труднощів у взаємодії з емоціями, хоча в загальному їхня емоційна зрілість є на достатньому рівні.

Найбільша група респондентів — 54% — мають низький рівень емоційної обізнаності. Це означає, що ця частина опитаних може мати труднощі в розпізнаванні своїх емоцій і емоцій інших людей. Вони можуть не завжди розуміти або контролювати свої емоції, що може ускладнювати ефективну взаємодію з оточенням, призводячи до стресових або конфліктних ситуацій.

Ці результати свідчать про важливість розвитку емоційної обізнаності, оскільки вона є ключовим аспектом емоційного інтелекту, що впливає на здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми та справлятися з емоційними викликами. Розвиток емоційної обізнаності може сприяти покращенню міжособистісних стосунків і зниженню рівня стресу в житті.

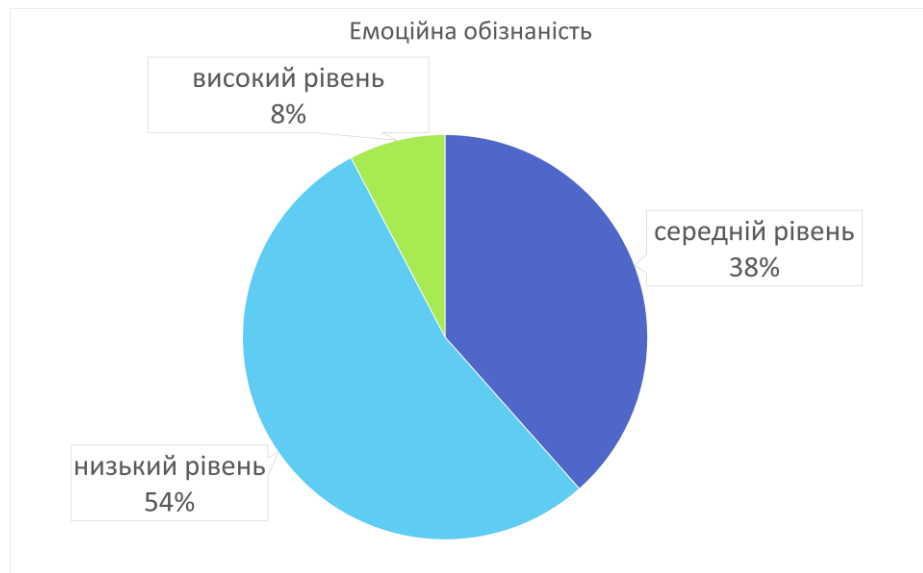


Рис. 3.4.4 «Емоційна обізнаність»

На рис. 3.4.5 зображена діаграма управління своїми емоціями, яка відображає здатність респондентів контролювати свої емоційні реакції в різних ситуаціях. Згідно з діаграмою, лише 2% опитаних мають високий рівень управління своїми емоціями. Ці люди здатні ефективно регулювати свої емоційні реакції, що дозволяє їм залишатися спокійними і врівноваженими навіть у стресових чи конфліктних ситуаціях.

Середній рівень управління емоціями мають 21% опитаних. Це свідчить про те, що ці респонденти здатні контролювати свої емоції в більшості ситуацій, але іноді можуть стикатися з труднощами у складних або емоційно-напружених обставинах.

Найбільша група респондентів — 77% — мають низький рівень управління своїми емоціями. Це означає, що більшість опитаних мають значні труднощі з контролем своїх емоцій, що може призводити до імпульсивних або неконтрольованих емоційних реакцій. Такий рівень управління емоціями може спричиняти труднощі у взаємодії з іншими людьми та в управлінні стресом, що, у свою чергу, може негативно впливати на загальний емоційний стан і соціальні взаємини.



Рис. 3.4.5 «Управління своїми емоціями»

Наступна діаграма (рис. 3.4.6) показує дані «самотивації», яка відображає здатність респондентів стимулювати себе до досягнення своїх цілей та подолання труднощів. Згідно з діаграмою, лише 8% опитаних мають високий рівень самотивації. Ці люди здатні підтримувати високу енергію та ентузіазм, незважаючи на труднощі, і ефективно досягати поставлених цілей.

Середній рівень самотивації мають 19% опитаних. Це свідчить про те, що ці респонденти мають здатність мотивувати себе на виконання завдань, але іноді можуть відчувати труднощі з підтримкою мотивації на високому рівні, особливо в складних або стресових ситуаціях.

Найбільша група респондентів — 73% — мають низький рівень самотивації. Це означає, що більшість опитаних мають труднощі із самостимуляцією та можуть часто відкладати завдання або втрачати інтерес до довгострокових цілей. Низький рівень самотивації може призводити до недостатнього прогресу в досягненні особистих цілей та впливати на ефективність навчання або роботи.

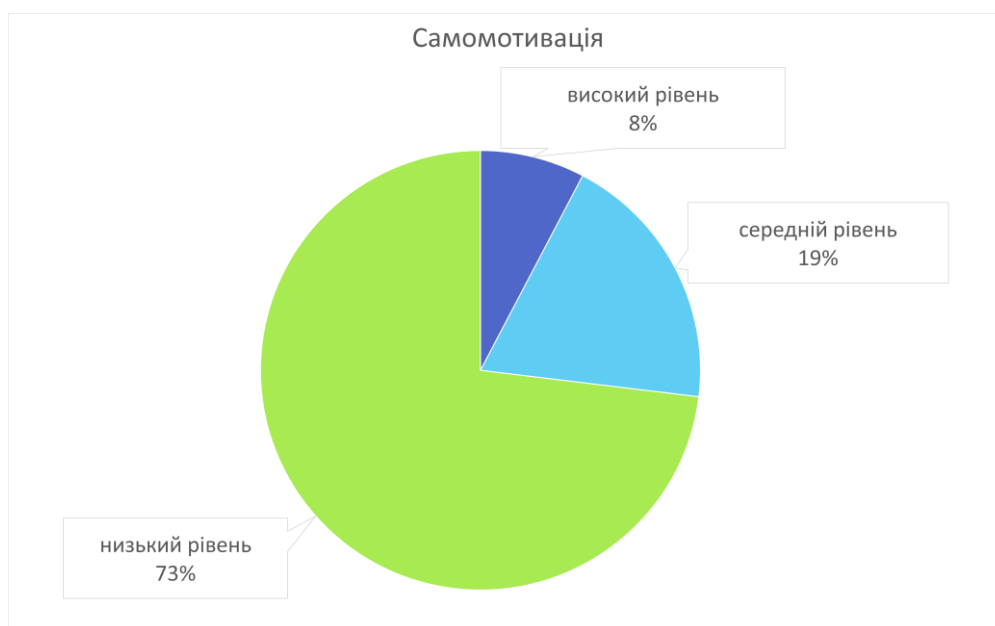


Рис. 3.4.6 – «Самомотивація»

Далі представлена діаграма «Емпатія» (рис. 3.4.7), яка відображає здатність респондентів розуміти та співпереживати емоціям інших людей. Згідно з діаграмою, високий рівень емпатії мають лише 13% опитаних. Це означає, що ці люди здатні глибоко розуміти почуття інших і ефективно реагувати на їх емоційні потреби, що сприяє розвитку гармонійних міжособистісних стосунків.

Середній рівень емпатії мають 33% опитаних. Це свідчить про те, що ці респонденти можуть розпізнавати емоції інших, але іноді їм може бути складно повністю зрозуміти або адекватно реагувати на емоційний стан оточуючих.

Найбільша група респондентів — 54% — мають низький рівень емпатії. Це означає, що більшість опитаних мають труднощі з розумінням емоційних потреб інших людей і можуть не завжди здатні співпереживати або відповідним чином реагувати на емоційні стани оточуючих.

Ці результати дещо кращі, ніж у попередніх діаграмах, оскільки показник високого рівня емпатії виявився більшим, а також частка респондентів із низьким рівнем емпатії виявилася меншою. Це може свідчити про те, що в цій вибірці люди здатні в цілому краще розуміти та реагувати на емоції інших, ніж в аспектах управління емоціями чи самомотивації. Розвиток емпатії є важливим

для покращення соціальних зв'язків і сприяє створенню більш підтримуючого та взаєморозуміючого середовища.

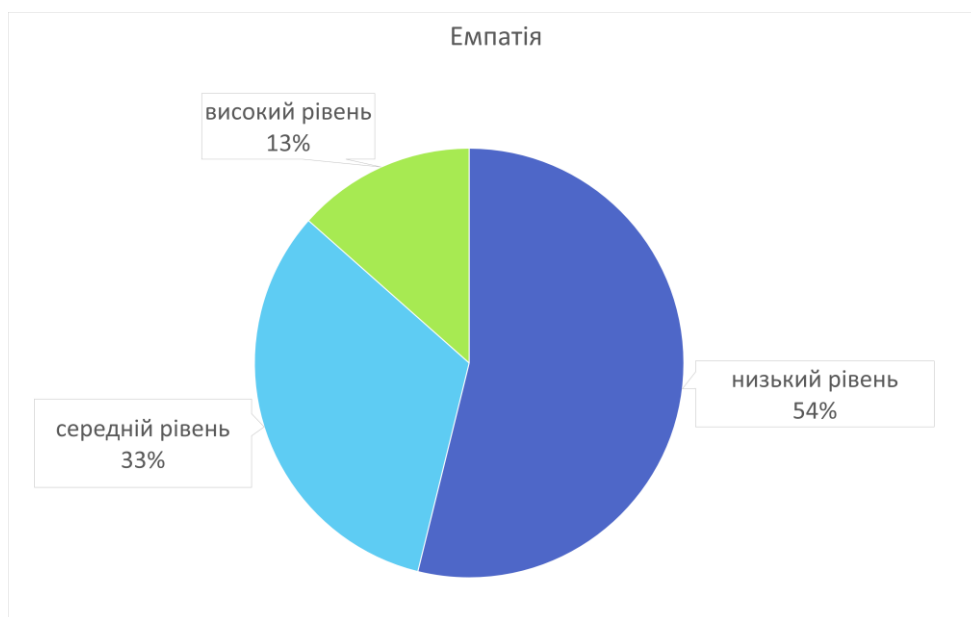


Рис. 3.4.7 «Емпатія»

І на останок діаграма «Розпізнавання емоцій інших людей» (рис. 3.4.8), яка показує здатність респондентів визначати емоційний стан інших людей на основі їх виразу обличчя, жестів та інших невербальних сигналів. Згідно з діаграмою, високий рівень розпізнавання емоцій інших людей мають лише 2% опитаних. Це свідчить про те, що лише невелика частина респондентів здатна точно і швидко оцінювати емоції інших на основі їхніх невербальних ознак, що є важливим аспектом для успішної соціальної взаємодії.

Середній рівень мають 21% опитаних, що означає, що ці люди здатні розпізнавати емоції інших в більшості випадків, але можуть іноді мати труднощі з правильною інтерпретацією емоційних сигналів, особливо у складних або амбівалентних ситуаціях.

Найбільша група респондентів — 77% — мають низький рівень розпізнавання емоцій інших людей. Це вказує на те, що більшість опитаних мають значні труднощі в точному розпізнаванні емоційних станів оточуючих, що може ускладнювати їхню здатність до ефективної взаємодії в соціальних ситуаціях.

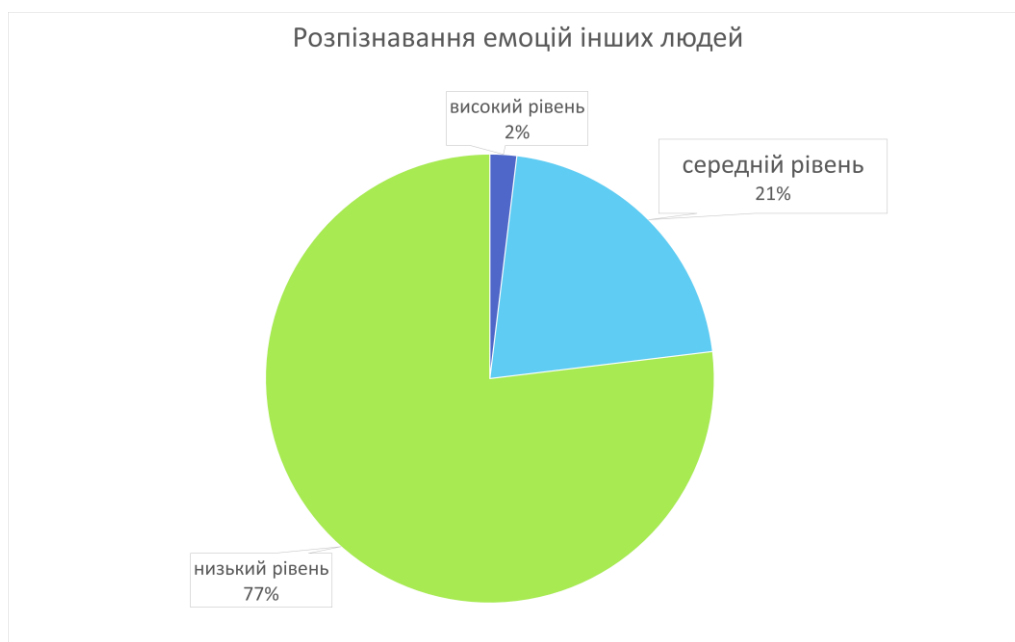


Рис. 3.4.8 – розпізнавання емоцій інших людей

Ці результати свідчать про необхідність розвитку навичок емоційного сприйняття інших людей, оскільки здатність розпізнавати емоції є важливою для підтримки гармонійних стосунків та ефективної комунікації. У порівнянні з попередніми діаграмами, ці показники виглядають менш оптимістичними, оскільки велика частина респондентів має низький рівень у цьому аспекті, що може свідчити про необхідність особливого акценту на розвиток цієї навички в майбутньому.

Отож, загальний висновок про цей тест. Підсумовуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що загальний рівень емоційного інтелекту серед опитаних підлітків є низьким. На діаграмі видно, що 83% респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що відповідає оцінці до 39 балів. Лише 13% опитаних мають середній рівень емоційного інтелекту (від 40 до 69 балів), тоді як 4% респондентів досягли високого рівня емоційного інтелекту (від 70 балів і вище).

Розглядаючи результати за окремими шкалами, ми бачимо, що найбільші труднощі у респондентів виникають у таких аспектах, як управління своїми емоціями (де 77% мають низький рівень), розпізнавання емоцій інших людей (також 77% з низьким рівнем), а також самотивація (73% з низьким рівнем).

Це свідчить про значні проблеми з емоційною саморегуляцією та самостійним стимулюванням до досягнення цілей серед більшості підлітків.

Водночас, результати за шкалою емпатії є дещо кращими, оскільки 54% респондентів мають низький рівень, 33% — середній, і 13% досягають високого рівня. Це вказує на наявність певного потенціалу для розвитку емпатії, хоча і в цій категорії домінує середній та низький рівні.

Загалом, результати дослідження вказують на необхідність значного розвитку емоційного інтелекту серед підлітків. Емоційна обізнаність, здатність до саморегуляції, емпатія та мотивація є важливими навичками для їхнього успішного соціального функціонування, адаптації до змін та розвитку здорових міжособистісних стосунків. Подальше вдосконалення цих навичок може допомогти підліткам краще справлятися з емоційними викликами та ефективніше взаємодіяти з оточенням.

Наступний тест для опитування був «Діагностика емоційної зрілості О. Я. Чебикіна». Він має на меті визначити рівень емоційної зрілості особи, оцінюючи її здатність до емоційного самоконтролю, саморегуляції та взаємодії з іншими. Тест складається з трьох основних шкал, кожна з яких має максимальну оцінку 12 балів, а кожна під-шкала оцінюється на 6 балів. Сума балів за трьома шкалами дає інтегративний показник емоційної зрілості.

По результатах тестування серед 52 опитаних осіб отримано такі результати:

1. Шкала експресивності (рис. 3.4.9):

- Середнє значення: 7,15
- Інтроекспресивність (внутрішня експресивність): 3,65
- Екстраекспресивність (зовнішня експресивність): 3,5

Це свідчить про те, що більшість респондентів виявляють низьку зовнішню експресивність своїх емоцій (екстраекспресивність), хоча їхня внутрішня здатність до емоційного вираження (інтроекспресивність) має середній рівень.

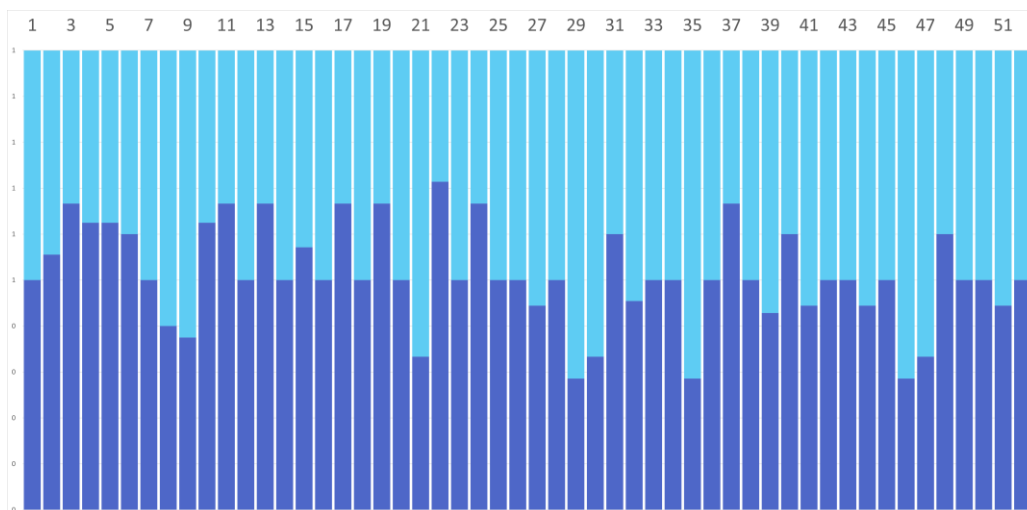


Рис. 3.4.9 Графік відповідей по шкалі експресивності

2. Шкала саморегуляції (рис. 3.4.10):

- Середнє значення: 6,66
- Інтрсаморегуляція (внутрішній контроль емоцій): 3,03
- Екстрсаморегуляція (зовнішній контроль емоцій): 3,63

Респонденти продемонстрували вищий рівень екстрсаморегуляції, що вказує на їх здатність краще керувати емоціями в зовнішніх ситуаціях. Однак рівень інтрсаморегуляції (внутрішнього самоконтролю) є дещо нижчим.

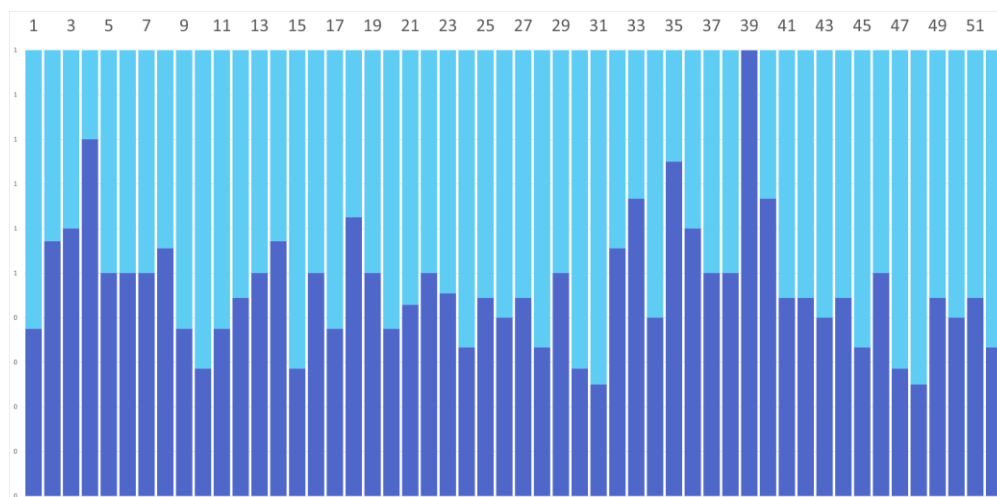


Рис. 3.4.10 Графік відповідей по шкалі саморегуляції

3. Шкала емпатії (рис. 3.4.11):

- Середнє значення: 6,47
- Інтроемпатія (внутрішнє сприйняття емоцій інших): 3,94
- Екстраемпатія (зовнішнє сприйняття емоцій інших): 2,53

Респонденти продемонстрували вищий рівень внутрішнього сприйняття емоцій інших людей (інтроемпатія), однак зовнішнє розпізнавання емоцій (екстраемпатія) було на значно нижчому рівні.

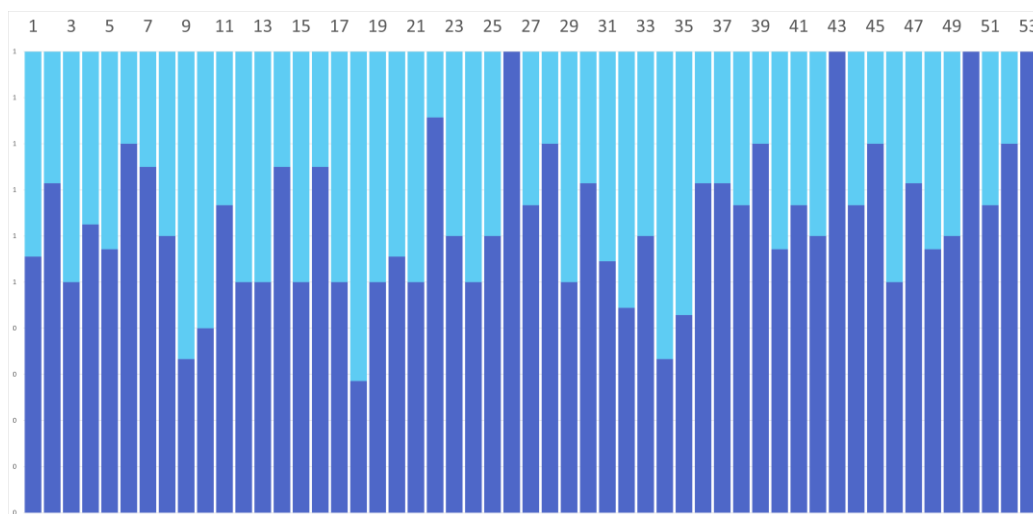


Рис. 3.4.11 Графік відповідей по шкалі емпатія

Загалом, результати тесту свідчать про те, що більшість опитаних мають середній рівень емоційної зрілості, але є значні розбіжності між внутрішніми і зовнішніми аспектами емоційного вираження, самоконтролю та сприйняття емоцій інших. Це може вказувати на потенційні області для подальшого розвитку, зокрема в аспектах зовнішньої експресивності та емпатії.

Загальний рівень емоційної зрілості, за результатами тесту «Діагностика емоційної зрілості О. Я. Чебикіна», серед опитаних респондентів є середнім, з деякими проблемами в окремих аспектах. Високі показники на шкалі експресивності свідчать про здатність респондентів висловлювати свої емоції, хоча і з обмеженнями у зовнішньому вираженні емоцій. Шкала саморегуляції показує, що більшість респондентів мають досить сильний зовнішній контроль емоцій, проте внутрішній самоконтроль залишає бажати кращого.

Низькі результати на шкалі емпатії свідчать про труднощі в розпізнаванні і співпереживанні емоціям інших людей, що може вказувати на потребу в розвитку цієї навички для покращення соціальних взаємодій.

Загалом, тест показав, що хоча респонденти мають певний рівень емоційної зрілості, вони мають труднощі в деяких сферах, таких як емпатія та внутрішня саморегуляція.

Третій тест був для батьків. Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги - Століна, орієнтований на виявлення батьківського ставлення до дітей. Батьківське ставлення приймається як система різноманітних почуттів по відношенню до дитини, особливостей по вихованню і розумінню характеру і особистості дитини, його вчинків.

Структура тесту була побудована на основі математичного значення значущих факторів. В результаті факторизації даних отримано 5 факторів: «прийняття-відштовхування», «кооперація», «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація», «маленький невдаха».

Результати опитування

Прийняття-відштовхування (46% прийняття / 54% відштовхування) (рис. 3.4.12).

В результаті тестування видно, що батьки мають певну напругу у взаємостосунках з дітьми. Ставлення до дітей є не зовсім стабільним, з тенденцією до відштовхування, що може вказувати на деякі труднощі в емоційній близькості або на непорозуміння між батьками та дітьми. Це може відображати моменти непорозуміння або суперечок, що потребують уваги з боку батьків для поліпшення взаєморозуміння і підтримки дитини.

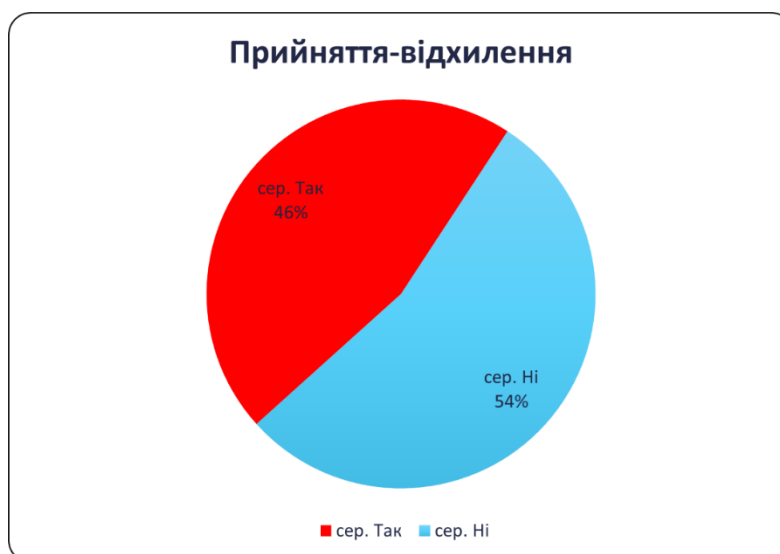


Рис. 3.4.12 – Шкала прийняття/відхилення

Кооперація (63% кооперація / 37% відсутність кооперації) (рис. 3.4.13).

Рівень співпраці між батьками та дітьми є досить високим, що свідчить про здатність до взаємодії та знаходження спільної мови. Батьки, ймовірно, прагнуть створити умови для взаємної підтримки та спільних досягнень. Однак певний відсоток відсутності кооперації вказує на можливі труднощі в координації або незгоди, які можуть виникати з часом. Це може вимагати від батьків додаткових зусиль для зміцнення партнерських відносин з дітьми.



Рис. 3.4.13 Кооперація/відсутність кооперації

Симбіоз (55% симбіоз / 45% відсутність симбіозу) (рис.3.4.14)

Результати свідчать про значний рівень емоційної близькості та взаємозалежності між батьками та дітьми. Батьки і діти можуть мати спільні інтереси і прагнення, що створює сильне почуття єдності. Водночас, наявність 45% відсутності симбіозу вказує на те, що між деякими батьками та дітьми може існувати здорове відокремлення та індивідуальність, що є важливим для розвитку самостійності дітей. Потрібно звернути увагу на підтримку здорового балансу між індивідуальністю і спільними інтересами.

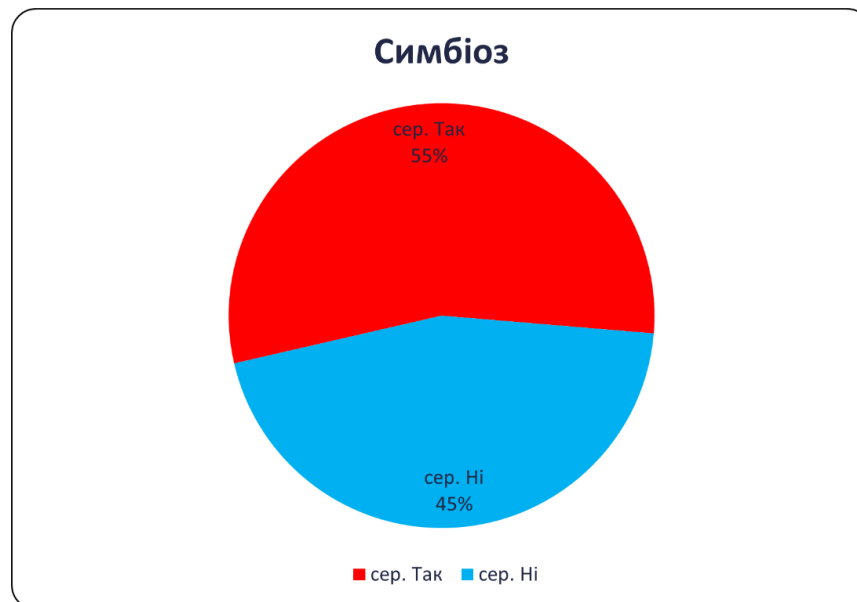


Рис. 3.4.14 – Симбіоз/відсутність симбіозу

Авторитарна гіперсоціалізація (44% авторитарність / 56% відсутність гіперсоціалізації) (рис. 3.4.15)

Результат свідчить про помірну авторитарність, де батьки, ймовірно, встановлюють строгі правила і вимоги, але без надмірного нав'язування соціальних стандартів. Це вказує на певний рівень контролю та дисципліни, однак батьки не схильні до надмірної гіперсоціалізації. Можливо, варто більш уважно стежити за тим, щоб авторитарний стиль не став причиною напружених стосунків або перешкодою для розвитку автономії дитини.

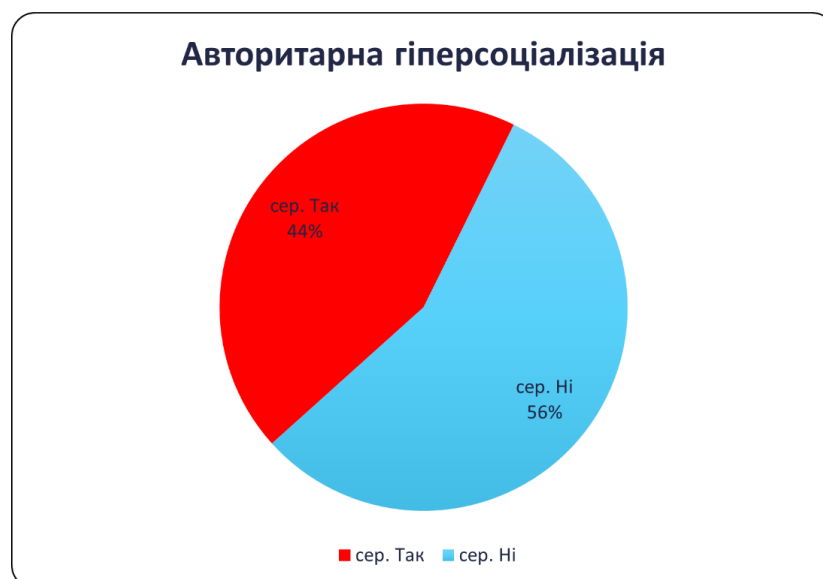


Рис. 3.4.15 - Авторитарна гіперсоціалізація/відсутність гіперсоціалізації

Маленький невдаха (38% маленький невдаха / 63% відсутність ставлення маленького невдахи) (рис. 3.4.16)

Батьки здебільшого не сприймають свою дитину як "маленького невдаху". Це позитивний результат, що вказує на підтримку та визнання здібностей дитини.



Рис. 3.4.16 - Маленький невдаха/відсутність ставлення як до маленького невдахи

Проте наявність 38% у напрямку "маленький невдаха" може свідчити про певні моменти сумнівів у здатностях або непорозуміння, що іноді може викликати у дитини відчуття неповноцінності. Батькам варто уважно ставитися до підтримки дитячої самооцінки, уникаючи вираження сумнівів у їхніх можливостях.

Загальний висновок по тесту Варги - Століна

Результати тесту свідчать про переважно позитивне ставлення батьків до дітей, з певними емоційними складнощами, які можуть виникати у взаємодії. Кооперація та симбіоз вказують на високу підтримку та емоційну близькість, хоча, з іншого боку, певні прояви відштовхування і симбіозу можуть вказувати на надмірний контроль або залежність.

Також, відсутність авторитарної гіперсоціалізації вказує на збалансоване ставлення до дисципліни, а низький відсоток сприйняття дитини як невдахи є позитивним, свідчаючи про здорову підтримку дитячої самооцінки.

У результаті можна зробити висновок, що в сім'ї переважає підтримка та довіра, але є певні складнощі в підтримці здорової емоційної дистанції, що потребує уваги для розвитку незалежності дітей.

Усі відповіді опитуваних людей, можна переглянути в додатках Д, Е, Ж.

ВИСНОВКИ

В даній магістерській роботі розглядалось питання впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків. За допомогою аналізу наукових робіт, книг, дисертацій, посібників та проведених досліджень можна дати відповідь на це питання.

Головною метою було вивчення впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків як теоретичне так і практичне. Треба було з'ясувати, як різні стилі виховання впливають на емоційний розвиток підлітків, особливо на їх здатність розуміти і керувати своїми емоціями, настроями, та на їхню здатність взаємодіяти з оточуючими.

Я в роботі використав комплексний аналіз для виявлення кореляції між стилями батьківського виховання та рівнем емоційного інтелекту підлітків, що дозволило з'ясувати, що існує статистичний зв'язок між стилями виховання та розвитком емоційного інтелекту у підлітків.

Зв'язок між батьківськими установками та емоційним розвитком дітей є очевидним. Результати дослідження вказують, що позитивна батьківська підтримка та довіра пов'язані з кращими емоційними результатами, зокрема в емпатії та вираженні емоцій. Проте труднощі в емоційній регуляції та самоконтролі свідчать про необхідність удосконалення стилів виховання для підтримки розвитку емоційного інтелекту. Результати тесту на емоційну зрілість також показують, що хоча підлітки мають певний рівень емоційної зрілості, їм бракує розвитку у таких сферах, як емпатія та внутрішня саморегуляція. Таким чином, вплив батьківських установок є значущим і може як підтримувати, так і гальмувати емоційний розвиток дітей, в залежності від емоційної близькості та контролю в родині.

Найкращим стилем виховання є демократичний стиль, який поєднує в собі підтримку та встановлення чітких правил і меж. Такий стиль виховання є найбільш ефективним для розвитку емоційного інтелекту, самостійності, емоційної стабільності та соціальних навичок дітей. Батьки демонструють

любов, увагу та підтримку до дитини, створюючи емоційну безпеку та відчуття прийняття, відкриті до обговорення проблем та рішень, заохочують дитину висловлювати свою думку, і враховують її почуття, що сприяє розвитку впевненості та самоповаги. Виховання ґрунтується на справедливості, де дії дитини мають наслідки, що відповідають її поведінці. Вони не застосовують надмірного контролю, але й не дозволяють повної свободи.

Такий стиль взаємодії є найбільш адаптивним та мінімізує психологічний стрес. В період підліткової зрілості особа зазнає значних гормональних змін, що безпосередньо впливає на її емоційну сферу. Ці труднощі значніші за умов відсутності підтримки з боку батьків, а також за наявності негативної оцінки та критики з їхнього боку за кожен, на їхню думку, неправильний крок. В результаті цього можуть виникати психологічні травми, які ускладнюють процес вираження емоцій та міжособистісну комунікацію.

Для підвищення рівня емоційного інтелекту важливо розвивати самосвідомість. Це допомагає краще керувати своїми реакціями та регулювати емоційні стани. Крім того, необхідно працювати над емпатією — вмінням слухати та розуміти емоції інших людей. Ефективне спілкування також є важливою складовою, оскільки воно дозволяє чітко виражати свої почуття і думки. Останнім, але не менш важливим аспектом є розвиток соціальних навичок, що сприяють встановленню здорових і гармонійних стосунків з іншими.

Список використаних джерел

1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. № 6. С. 10–15.
2. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку. Монографія / О. І. Власова. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. –308 с.
3. Гайсин І. Особливості психологічної компетентності та відповідальності батьків дітей з обмеженими можливостями. Вінниця : дон. Нац. Ун-т ім. Василя стуса, 2024. 93 с.
4. Галузинський В.М. Педагогічні проблеми пізнавальної активності // Рідна школа. 2005. №4. С. 15-16
5. Горох Н. Гра - восьме диво світу // Дошкільне виховання. 2007. № 10. С.20-21.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Важливість більше ніж IQ. Independently Published, 2020, 2020. 36 с.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман. - м.: ас: ас москва; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с
8. Дитина: Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. Київ: «Освіта», 1993. 268 с.
9. Діомідова Н. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. 2015. Т. 4. 14.
10. Загальні методичні рекомендації з підготовки, оформлення, захисту та оцінювання кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) і другого (магістерського) рівнів. Тернопіль : Західно Укр. Нац. Ун-т, 2024. 83 с.
11. Корольова О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій. Запоріжжя : Запорізь. Нац. Ун-т, 2022. 74 с.

12. Лемешевська О. Вплив стилю батьківського виховання на самоставлення студентської молоді. Київ : Нац. авіац. ун-т, 2021. 43 с.
13. Масгутова С. К. Основные проблемы подросткового возраста в контексте школьной психологической службы: дис. канд. психол. наук / Масгутова Светлана Кимовна. М.: 988. –196 с
14. Оцінювання емоційного інтелекту державних службовців України: порівняльний аналіз методик MSCEIT, Холла, EQ-I / Н. Ю. Подольчак та ін. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування. 2022. № 3. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-5746-2022-3-02-01> (дата звернення: 12.12.2024).
15. Рибак Р. Вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника, 2023. 104 с.
16. Чебикін О., Павлова І. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : Південноукр. держ. пед. ун-ту ім. К. Д. Уш., 2009. 238 с.
17. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 189 с.
18. Чепмен Г., Кембел. П'ять мов любови до дітей. Львів: Свічадо, 2022. 224 с.
19. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості : навч. посіб. Вінниця : Діло, 2019. 105 с.
20. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. / R. Bar-On - Toronto: Multi-Health Systems, 1997. – P. 232.
21. Berehova N., Fedorchuk P. The impact of family education on the formation of the child's personality. Lviv University Herald. Series: psychological sciences. 2020. No. 6. P. 10–15. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-2> (date of access: 12.12.2024).
22. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey / Intelligence. N.Y. - 1993. – P. 433-442

23. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2004). "Emotional intelligence: Theory, findings, and implications." *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215
24. Salovey P. Some final thoughts about personality and intelligence / P. Salovey, J. D. Mayer // *Personality and intelligence*. – Cambridge, U.K. Cambridge University Press, 1994, – pp. 303-318.
25. Snyder C.R. Hope and Optimism. *Encyclopedia of Human Behavior*. Ed. Ramachandran V.S. San Diego, CA: Academic Press, 1994.
26. The Protective Role of Emotional Intelligence in Self-Stigma and Emotional Exhaustion of Family Members of People with Mental Disorders / Trigueros, R., Navarro, N., Cangas, A. J., Mercader, I., Aguilar-Parra, J. M., González-Santos, J., Jerónimo J. González-Bernal & Soto-Cámara, R. // *Sustainability*, 12(12).2020. URL: <https://doi.org/10.3390/su12124862> (дата звернення 18.04.2023).
27. The Role of Emotional Intelligence and Metacognition in Teachers' Stress during Pandemic Remote Working: A Moderated Mediation Model / Iacolino C., Cervellione B., Isgrò R., Lombardo E. M. C., Ferracane G., Barattucci M., & Ramaci T. // *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(1), 2023. 81-95. URL: <https://doi.org/10.3390/ejihpe13010006> (дата звернення 18.04.2023).
28. Tichy N., Cohen N. *The leadership engine: How winning companies build leaders at every level*. New York: Harper business, 2002 - 452 p.
29. Wansink, B., Kent, R.J. and Hoch, S.J. An Anchoring and Adjustment Model of Purchase Quantity Decisions. 1998. No. 35. P. 71-81.
30. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. Emotional intelligence, adaptation, and coping // Research portal «ResearchGate». 2006. URL: https://www.researchgate.net/publication/292587716_Emotional_intelligence_adaptation_and_coping (дата звернення 7.04.2023).

Додатки

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 від інших.
4. Я здатний спостерігати зміни 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 заспокоїливо.
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 негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки "гарної 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 потреби інших людей.
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.

Тест діагностика емоційної зрілості О.Я.Чебикіна

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?

20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слезовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до

себе увагу?

38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?

39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?

40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?

41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтеся, чи помітно це для присутніх?

42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю до дитини прихильність.
7. Добрі батьки оберігають дитину від життєвих труднощів.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюсь допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли глумливе ставлення до дитини приносить їй велику користь.
11. Я відчуваю досаду щодо своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не досягне у житті.
13. Мені здається, що діти знущаються над моєю дитиною.
14. Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які окрім презирства нічого не варті.
15. Для свого віку моя дитина не зовсім зріла.
16. Моя дитина поводиться спеціально, щоб досадити мені.
17. Моя дитина вбирає у себе все погане, як губка.
18. Мою дитину важко навчити гарних манер, при найбільшому старанні.
19. Дитину потрібно тримати у суворих рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.
21. Я схвалюю свою дитину.

22. До моєї дитини липне все погане.
23. Моя дитина не досягне успіхів у житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як хотілось би..
25. Я жалію свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з її ровесниками, вони здаються мені дорослішими і у поведінці і у судженнях.
27. Я із задоволенням проводжу з дитиною свій вільний час.
28. Мені шкода, що моя дитина росте і дорослішає.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалося у житті.
31. Батьки повинні пристосовуватись до дитини.
32. Я намагаюся виконати всі прохання моєї дитини.
33. Приймаючи сімейні рішення слід враховувати і думку дитини
34. Головна причина капризів моєї дитини – егоїзм, впертість і лінь.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона по-своєму права.
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди зважаю на свою дитину.
38. Я відчуваю приязнь до дитини.
39. Я дуже цікавлюсь життям своєї дитини.
40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводиш час з дитиною.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безхмарне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина – нездатна ні до чого доброго.
43. Я поділяю захоплення своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести із себе будь-кого.
45. Я поділяю гіркоту, смуток своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.

47. Виховання дитини – суцільне тріпання нервів.
48. Суворі дисципліна у дитинстві – розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти дякують потім.
51. Інколи мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж позитивних якостей.
53. Я поділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не спроможна що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.
55. Моя дитина виросте непристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.
57. Я ретельно стежу за станом здоров'я своєї дитини.
58. Не рідко я захоплююсь своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Я не високої думки про здібності своєї дитини і не приховую цього від неї.
61. Дуже бажаю, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.

Таблиця відповідей до тесту «Діагностика емоційної зрілості О.Я.Чебикіна»

Таблиця відповідей до тесту-опитувальника батьківського ставлення Варги-Століна