

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ В СІМ'Ї

Виконав : студент ІV курсу, групи 6.0530-3
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Жиколяк Ростислав Любомирович
Керівник: к.філол.н., кафедри
соціальних комунікацій та
інформаційної діяльності Санакоєва Н.Д.
Рецензент: к.пед.н., доцент кафедри дошкільної
та початкової освіти Турбар Т.В.

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЗАПОРІЗЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«_____» 2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ



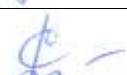
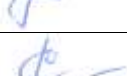

Жиколяку Ростиславу Любомировичу

Тема роботи Формування емоційного інтелекту дітей в сім'ї

керівник роботи Санакоева Н.Д., к.філол.н., доцент кафедри соціальних комунікацій та інформаційної діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз літератури; характеризувати сутність та структуру поняття «емоційний інтелект»; проаналізувати етапи розвитку емоційного інтелекту; дослідити взаємозв'язок між рівнем сімейної атмосфери та розвитком емоційного інтелекту у дітей; провести емпіричне дослідження та проаналізувати отримані результати.
5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 3 рисунка

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Санакоєва Н.Д., доцент		
Розділ 1	Санакоєва Н.Д., доцент		
Розділ 2	Санакоєва Н.Д., доцент		
Розділ 3	Санакоєва Н.Д., доцент		
Висновки	Санакоєва Н.Д., доцент		

2. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ Р.Л.Жиколяк

Керівник роботи  _____ Н.Д.Санакоєва

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 49 сторінок, 3 рисунка, 6 таблиць, 26 джерел, 2 додатка.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект дітей шкільного віку (10-14 років).

Предмет дослідження: вплив сімейного середовища на формування емоційного інтелекту дітей шкільного віку в сім'ї.

Мета дослідження: визначити особливості зв'язку між характеристиками сімейного клімату та розвитком емоційного інтелекту у дітей, зокрема, як емоційна підтримка, емоційний клімат та стиль виховання впливають на формування емоційної грамотності дитини.

Гіпотеза дослідження: у дітей, які виховуються в сприятливому сімейному середовищі, спостерігається вищий рівень емоційного інтелекту.

У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень) та емпіричні (опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн», опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) та методи математичої статистики).

Наукова новизна роботи полягає в обґрунтуванні впливу атмосфери родинного середовища на розвиток емоційного інтелекту у дітей.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологами для покращення роботи з дітьми та підлітками в сімейному середовищі. Особливо це стосується тих, хто має складнощі у розумінні емоцій та стикається з почуттям тривоги та невпевненості.

ЕМОЦІЙНИЙ КЛІМАТ В СІМ'Ї, РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА.

SUMMARY

Zhykoliak R.L. Formation of children's emotional intelligence in the family.

Bachelor's qualification work: 49 pages, 3 figures, 6 tables, 26 sources, 2 applications.

Object of research: emotional intelligence of school-age children(10-14 years old).

The purpose of the study: to identify the specifics of the relationship between family climate characteristics and the development of emotional intelligence in children, in particular, how emotional support, emotional climate and parenting style affect the formation of a child's emotional literacy.

Research hypothesis: Children who brought up in a favourable family environment have a higher level of emotional intelligence.

Research methods: theoretical: (analysis and synthesis of literature on the problem of forming children's emotional intelligence in the family); empirical: («Emotional Intelligence Questionnaire «Emin», AST).

The sample consists of 45 people aged 10 to 14, the vast majority of whom are students of Usterikivska gymnasium.

The scientific novelty of the work lies in the theoretical and empirical substantiation of the influence of the atmosphere of the family environment on the development of emotional intelligence in children, in particular, through the analysis of the emotional climate and parenting style, which is a new approach to studying this relationship.

The practical significance of our study is that the results of the research can be used by psychologists to improve their work with children and adolescents in the family environment. This is especially true for those who have difficulty understanding emotions and face feelings of anxiety and uncertainty.

EMOTIONAL CLIMATE IN THE FAMILY, LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE, PSYCHOLOGICAL SUPPORT.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ В СІМ'Ї.....	10
1.1. Визначення поняття «емоційний інтелект» у психологічній науці.....	10
1.2. Формування емоційного інтелекту дітей в сім'ї.....	16
1.3. Вплив поведінки батьків на розвиток емоційного інтелекту у дітей.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОЇ АТМОСФЕРИ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ.....	35
2.1. Організація і методи дослідження.....	35
2.2. Результати дослідження.....	37
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

У сучасному світі спостерігається зростаюча тривога та недостатнє почуття щастя серед дітей, особливо в юнацькому віці. Останні десятиліття показують тенденцію до зниження емоційного благополуччя у молодого покоління, де радість часто змінюється сумом та байдужістю. Замість повсякденного задоволення від життя, багато дітей відчувають лише тимчасове підняття настрою у важливі моменти.

Інтерес до теми щастя та емоційного стану у юнацькому віці виходить за межі особистісного розвитку і стає питанням загального соціального значення. Зростання цього явища може бути результатом стрімкого технологічного розвитку, який породжує віртуальність у житті молодого покоління та втрату зв'язку з справжніми емоціями. Тому вивчення впливу сімейного клімату на рівень почуття щастя у юнацькому віці стає актуальним завданням сучасної психології та соціології.

Актуальність теми полягає в тому, що формування емоційного інтелекту у дітей в сім'ї є ключовим фактором їхнього гармонійного розвитку, успішної соціалізації та академічної успішності. В сучасному світі, де діти стикаються з великим інформаційним навантаженням та стресом, здатність розуміти і керувати своїми емоціями набуває особливої важливості. Роль батьків у цьому процесі є незамінною, оскільки саме сім'я закладає основи емоційної грамотності, що сприяє психологічному благополуччю та здоровим міжособистісним стосункам

З одного боку технологічний прогрес призводить до віртуалізації багатьох аспектів життя, де емоції та почуття отримують належне визнання та вагу не так часто, як повинно бути. З іншого боку, швидкоплинність життя та постійний стрес можуть заважати насолоджуватися моментом та проявляти справжні

емоції.

Однак, невміння ідентифікувати свої почуття та неграмотне виховання в сім'ї можуть призводити до почуття невпевненості та тривоги в юнацькому віці. Важливо вивчати, як саме сімейна атмосфера та виховання впливають на емоційний стан дітей і як це впливає на їх рівень щастя та самопочуття

Теоретичну основу дослідження становлять наукові положення: теорії походження й сутності емоційного інтелекту (Дж.Гілфорд, Дж. Майер, М.Саллівен, П.Саловей та ін.); концепції емоційного інтелекту та його структурно-функціонального змісту для особистісного зростання (Г.Гарднер, Дж.Готтман, Д.Карузо, Р.Купер, П.Саловей та ін.).

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект дітей шкільного віку (10-14 років).

Предмет дослідження: вплив сімейного середовища на формування емоційного інтелекту дітей шкільного віку в сім'ї.

Мета дослідження: визначити особливості зв'язку між характеристиками сімейного клімату та розвитком емоційного інтелекту у дітей, зокрема, як емоційна підтримка, емоційний клімат та стиль виховання впливають на формування емоційної грамотності дитини.

Гіпотеза дослідження: у дітей, які виховуються в сприятливому сімейному середовищі, спостерігається вищий рівень емоційного інтелекту.

Завдання:

- провести теоретичний аналіз літератури;
- схарактеризувати сутність та структуру поняття «емоційний інтелект»;
- проаналізувати етапи розвитку емоційного інтелекту;
- дослідити взаємозв'язок між рівнем сімейної атмосфери та розвитком емоційного інтелекту у дітей;

– провести емпіричне дослідження для підтвердження гіпотези та проаналізувати отримані результати.

У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень) та емпіричні (Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн», опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) та методи математичої статистики).

Наукова новизна роботи полягає в обґрунтуванні впливу атмосфери родинного середовища на розвиток емоційного інтелекту у дітей.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані психологами для покращення роботи з дітьми та підлітками в сімейному середовищі. Особливо це стосується тих, хто має складнощі у вираженні міжособистісних та внутрішньоособистісних емоцій та стикається з почуттям тривоги та невпевненості

Достовірність і надійність результатів дослідження були забезпечені обґрунтуванням вихідних принципів, використанням методів, що відповідають меті та завданням дослідження, а також представленням репрезентативної вибірки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1 Визначення поняття «емоційний інтелект» у психологічній науці

Досліджуючи поняття «емоційний інтелект» у психологічній науці, ми розглядаємо поняття емоційного інтелекту як ключовий аспект успішності та життєвого досягнення. За дослідженнями Д.Готтмана, емоційний інтелект включає в себе здатність розуміти, виражати та керувати власними емоціями, а також ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми. Це поняття стало ключем для вивчення розвитку психологічних аспектів особистості, а також знайшло широке застосування у практичному житті, включаючи освіту, кар'єру та міжособистісні відносини [26].

Сам термін «емоційний інтелект» почали використовувати на початку 1990-х років, хоча концепція цього феномену має корені в давніх філософських вченнях. Формування поняття емоційного інтелекту як соціально-психологічного явища стало можливим завдяки поступовій зміні поглядів вчених на взаємозв'язок емоційних і когнітивних процесів у структурі особистості [12].

Поняття емоційного інтелекту було визначено як «здатність точно сприймати, оцінювати та виражати емоції; здатність отримати доступ до почуттів і/або генерувати їх, коли вони сприяють мисленню; здатність розуміти емоцію та емоційне значення; здатність регулювати емоції для сприяння емоційного та інтелектуального зростання» [12].

Згідно з Є.В. Карпенком, традиційне визначення інтелекту охоплює розум і здатність людини мислити. Це визначення зосереджене на активній роботі лівої півкулі мозку. Однак, коли ми говоримо про емоційний інтелект, маємо на увазі контроль і підпорядкування емоційних станів у когнітивній сфері, а здатність людини відчувати власні наміри, регулювати їх та реалізовувати, а також проявляти емпатію до інших людей та відповідно реагувати на їхню поведінку. Постійний контроль над власними почуттями створює лише небезпечну ілюзію їхнього контролю. Насправді почуття починають керувати життям людини, яка стає їхнім рабом. Жодні емоційні, вольові чи когнітивні зусилля не можуть блокувати активну сферу чи свідомо викликати певні почуття, як і не можна впливати на наслідки радіації чи ультрафіолетового випромінювання на організм. У випадку ілюзії контролю, спричиненої неефективним самоменеджментом, тиск афектів може проникнути в індивідуальне несвідоме та керувати життям людини, створюючи небезпечне джерело внутрішньоособистісного конфлікту, який впливає на всі сфери життя [9].

Дослідження в галузі емоційного інтелекту досить широко підтримується у науковій спільноті, враховуючи його важливість для психології та застосування в різноманітних сферах життя. Базовим визначенням для емоційного інтелекту є можливість людини розуміти та керувати власними емоціями, вміти розпізнавати емоції в оточуючих та мати достатню взаємодію з ними на емоційному рівні. Він описується як вміння розуміти себе та інших, ефективно виражати свої почуття та вміти ними керувати, відповідно до різних життєвих ситуацій. Крім того, емоційний інтелект включає у себе імпульсивність, спроможність до саморегуляції, соціальну компетентність та емпатію [26].

Емоційний інтелект – це здібність особистості адекватно сприймати, оцінювати та виражати емоції; здатність індивіда породжувати почуття, коли вони сприяють мисленню, розуміти емоції та знання, що стосуються емоцій, а також здібність людини 37 регулювати емоції, сприяючи власному емоційному та інтелектуальному зростанню [11].

Як зазначає Ж.Піаже, відомий швейцарський психолог, емоційний інтелект допомагає особі легше пристосуватися до змін у середовищі, розвиває її соціальну взаємодію та сприяє підвищенню рівня задоволення в житті. Аналізуючи його дослідження можна сказати, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще вирішувати конфліктні ситуації, уникати стресу та зберігати психічне здоров'я [16].

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє покращенню якості життя та здатності досягти успіху в різних сферах. Ж.Піаже визначив п'ять основних компонентів емоційного інтелекту:

- самосвідомість;
- саморегуляція;
- емпатія;
- мотивація;
- соціальні навички.

Ж.Піаже вважав, що розвиток саме цих компонентів допомагає людині бути більш адаптивною та ефективною [16].

Його висновки підкреслюють важливість розвитку та підтримки емоційного інтелекту як провідної складової благополучної та здорової людини, яка здатна досягати високих результатів

У світі розглянутих досліджень, практичних та теоретичних підходів можна зробити важливий висновок про необхідність становлення здорового емоційного інтелекту в сучасному житті. Дослідження безліч психологів та психіатрів переконливо підтверджують, що емоційний інтелект визначає не

лише якість міжособистісних відносин, але і успіх в особистому та професійному житті [2].

Поглиблене розуміння значення емоційного інтелекту надає змогу правильно усвідомити, розрізняти та адаптовуватись до різних емоційних ситуацій. Попри це, важливо враховувати, що емоційний інтелект не є статичним, проте може розвиватись та покращуватись через практику та навчання.

У своїх працях, відомий психолог та дослідник Д.Готтман підкреслював, що важливо виховувати емоційний інтелект людини з раннього віку, наголошував у важливості навичок саморегуляції, емпатії, соціальної компетентності та мотивації у формуванні успішної та задоволеної особистості. Д.Готтман зазначав, що емоційний інтелект охоплює п'ять основних сфер: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички, які є критичними для досягнення життєвого успіху [4].

– П.Саловей та Дж.Майер також зробили внесок у дослідження емоційного інтелекту та запропонували модель, яка включає чотири основні компоненти:

- сприйняття емоцій;
- використання емоцій для сприяння мисленню;
- розуміння емоцій;
- управління емоціями [12].

П.Саловей та Дж.Майер стверджували, що емоційний інтелект включає здатність розпізнавати та називати емоцій, використовувати емоційні знання для вирішення проблем, а також ефективно управляти своїми емоційними реакціями. У своїй роботі вони детально розглядають кожен з цих чотирьох компонентів емоційного інтелекту [12].

Перший компонент, сприйняття емоцій, включає здатність розпізнавати емоції в собі та інших. Це охоплює вміння читати невербальні сигнали, такі як міміка та жести, а також слухати тон голосу. Дослідники зазначають, що сприйняття емоцій є фундаментальним для всіх інших аспектів емоційного інтелекту, оскільки воно забезпечує основу для подальшого розуміння та управління емоціями.

Другим компонентом є використання емоцій для сприяння мисленню. Він полягає в тому, як емоції можуть впливати на наші когнітивні процеси. П.Саловей та Дж.Майер пояснюють, що позитивні емоції можуть сприяти креативності та гнучкості мислення, тоді як негативні емоції можуть допомогти зосередитися на деталях та аналізі. Вони підкреслюють, що ефективне використання емоцій дозволяє людині краще адаптувати свої когнітивні стратегії відповідно до ситуації

Третій компонент, розуміння емоцій, включає здатність інтерпретувати складні емоційні стани та усвідомлювати, як емоції можуть змінюватися з часом. Зазначається, що це включає розуміння взаємозв'язків між різними емоціями, а також знання про те, як різні ситуації можуть викликати певні емоційні реакції. Вони також підкреслюють важливість розуміння причин та наслідків емоційних переживань для покращення міжособистісної комунікації та вирішення конфліктів.

Заключний компонент полягає в управлінні емоціями. Він стосується здатності ефективно регулювати власні емоційні реакції та впливати на емоційний стан інших. П.Саловей та Дж.Майер вважали, що управління емоціями є ключовим для підтримання психологічного здоров'я та добробуту особистості. Наголошується, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні контролювати свої імпульси, знижувати стрес і підтримувати позитивний емоційний стан навіть у складних ситуаціях.

Емоційний інтелект є динамічною навичкою, яку можна розвивати та вдосконалювати протягом усього життя, що відкриває широкі можливості для особистісного та професійного зростання [12].

Більш сучасні дослідження, такі як роботи Марка Брекетта, також роблять акцент на значення емоційного інтелекту для загального добробуту та академічної успішності [2]. Марк Брекетт підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту у дітей має позитивний вплив на їх поведінку, соціальні взаємодії та академічні досягнення. У своїй книзі «Дозвіл на почуття» Марк Брекетт розповідає про систему «Рулер», яка включає розпізнавання, розуміння, називання, вираження та регулювання емоцій як ключові компоненти емоційного інтелекту, що дає нам змогу порівняти ці компоненти з попередніми працями та зрозуміти «золоту середину» [2].

Марк Брекетт зазначає, що вміння розпізнавати емоції є першим кроком до розвитку емоційного інтелекту. Це передбачає здатність визначати власні емоції та емоції інших людей, що дозволяє краще розуміти емоційні сигнали та реагувати на них відповідно. Він також підкреслює, що розуміння емоцій включає знання про те, як емоції впливають на думки та поведінку, а також про причини і наслідки різних емоційних станів.

Другий компонент цієї системи – це розуміння емоцій. Це включає здатність аналізувати та інтерпретувати емоційні переживання, розпізнавати складні емоційні стани та передбачати, як емоції можуть змінюватися в різних ситуаціях. Марк Брекетт наголошує на важливості цього етапу для розвитку емпатії та ефективної комунікації [2].

Називання емоцій є третім компонентом системи «Рулер». Це допомагає зменшити інтенсивність емоційних переживань, що сприяє кращому їхньому контролю. Марк Брекетт зазначає, що правильне називання емоцій дозволяє людині краще усвідомлювати свої емоції та знаходити ефективні способи їхнього вираження.

Четвертий компонент – вираження емоцій. Він стосується здатності відкрито та відповідально висловлювати свої емоції. Марк Брекетт зауважив, що важливо не лише усвідомлювати свої емоції, але й мати можливість висловлювати їх у соціально прийнятний спосіб, що сприяє поліпшенню міжособистісних відносин та соціальної взаємодії.

Останнім компонентом системи «Рулер» є регулювання емоцій, яке включає в собі здатність ефективно управляти своїми емоціями, зменшуючи негативні емоційні реакції та посилюючи позитивні. Пояснюється, що розвиток навичок регулювання емоцій допомагає знизити стрес, покращити настрій та підвищити загальний рівень добробуту. У висновку ми отримуємо глибоке розуміння значення емоційного інтелекту для розвитку дітей, їх соціальної взаємодії [2].

На основі досліджень емоційного інтелекту можна зрозуміти, що це поняття є ключовим для розвитку людської особистості. Дослідження показали, що емоційний інтелект включає в себе сприйняття, розуміння, використання та управління емоціями, що є важливими навичками для успіху в різних сферах життя. Також вивчення цього поняття дозволяє розглядати емоційний інтелект як динамічний процес, який можна вчити та розвивати протягом життя.

1.2.Формування емоційного інтелекту дітей в сім'ї

Абсолютна більшість батьків прагне забезпечити своїм дітям найкращі умови для розвитку. Вони бажають виховати в них відповідальність, розвивати вміння робити власний вибір, любити власне життя, мати друзів, хороше оточення, сформувати в їх очах правильну картину сім'ї, щоб вони в подальшому і самі змогли стати хорошими батьками. Проте проблема полягає в тому, що мало хто розуміє як це правильно реалізувати, які методи для цього потрібні.

У контексті виховання дітей основним завданням є правильна взаємодія під час емоційно значущих моментів. Вміння усвідомлювати та керувати своїми почуттями виявились провідними показниками щастя та успіху в будь-яких сферах життя людини. З погляду виховання це мало б означати, що батькам просто необхідно розуміти почуття своїх дітей, вміти їх заспокоїти, поспівчувати їм, допомагати розбиратись їм переживати різні події в житті. Розуміти їх почуття.

Розглянемо концепцію ланцюга, який уособлює собою роль батьків в емоційному вихованні дітей, який є помічником в створенні емоційно важливих зв'язків. Коли батьки приділяють велике значення емоційному вихованню, допомагають дитині, то вони тільки укріплюють його, допомагаючи боротись з негативними емоціями.

У зв'язку з цим, діти починають діяти згідно з сімейними стандартами, відчуваючи, що від них очікують хорошої поведінки. У будь-якому випадку, це ніяк не означає, що дисципліна у вихованню буде ідеальною, бо виникає емоційний зв'язок у дітей між батьками. Тільки при правильному емоційному налаштуванню батьків, діти будуть прислухатись до їх слів, цікавитись їх бажаннями, думками. Саме тому емоційне виховання є необхідним, щоб воно стало помічником в мотивації і управлінні дітьми.

Якщо ми не даємо своїм дітям висловлювати свої почуття та згадувати, що трапилося після приголомшливої події, то їхні суто імпліцитні спогади залишаються в дезінтегрованій формі й не дають шансу зрозуміти сенс власних переживань [13].

Наприклад, діти, чиї батьки говорять з ними про пережиті ними події, як правило, мають вільний доступ до спогадів про ці події. Діти, чиї батьки говорять з ними про почуття, розвивають емоційний інтелект і здатні повніше розуміти як свої власні почуття, так і почуття інших людей. Боязкі діти, чиї батьки виховують в них впевненість, пропонуючи тямущі пояснення того, що

відбувається, зазвичай позбавляються від своїх поведінкових обмежень, в той час як ті, кого надто оберігають чи, навпаки, часто піддають провокуючим тривожним переживанням, не надаючи при цьому підтримки, зберігають свою боязкість.

Існує значна кількість наукових даних, які підтримують ці висновки про дитячий розвиток, а також нові дані про нейропластичність, які підтримують ту точку зору, що батьки можуть напряму впливати на формування емоційного інтелекту своєї дитини протягом її росту та розвитку, надаючи відповідний досвід переживання. Так, Джабарова Теллі Рахім, авторка роботи «Роль сім'ї та культури в розвитку емоційного інтелекту», підкреслює важливість взаємодії батьків з дітьми в розвитку їх інтелекту [7]. Вона зазначає, що час, проведений за екраном комп'ютером чи телевізором, має вплив на формування мозку у певний спосіб, який є нижчим за ефективністю розвитку емоційного інтелекту. З іншого боку, розвиваючі заняття, такі як музика та заняття спортом, проведення часу в родинному колі, сприяють іншому типу формування мозку, з позитивною градацією [7]

Цей процес «формування і переформування» і є суттю інтеграції. Необхідно забезпечити дітям саме той досвід переживання, який дозволить створити зв'язки між різними відділами мозку. Коли ці відділи працюють злагоджено, вони створюють та укріплюють сполучне волокно, зв'язуючи різні частини мозку. У результаті між ними виникають міцніші зв'язки, і вони можуть більш гармонічно працювати разом. Так само, як голоси окремих співаків зливаються в хорі в єдину гармонію, які не може створити поодиножодна людина, інтегрований мозок здатен на значно більше, чим його окремі частини самі по собі [26].

Досить цікавим є дослід Шахназа Шейбані, випускника Малазійського університету соціальних та гуманітарних наук, в якому вивчався вплив різних сімейних структур на розвиток емоційного інтелекту [23] Через незрозумілість

того, наскільки по-різному усі структури сприяють розвитку емоційного інтелекту, було прийнято рішення зробити це за допомогою порівняльного аналізу, метою якого є дати уявлення про те, як сімейна динаміка формує емоційний інтелект у дітей. Аналіз його дослідження чітко ілюструє, що структура сім'ї відіграє ключову роль в формуванні емоційного інтелекту [23]. Незважаючи на різну динаміку в нуклеарних сім'ях, неповних сім'ях, змішаних та розширених, кожне середовище робить свій внесок в розвиток таких компонентів емоційного інтелекту, як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички.

Нуклеарні сім'ї можуть забезпечувати сприятливе середовище для певних аспектів розвитку емоційного інтелекту, таких як його розвиток, емоційна регуляція та соціальні навички, завдяки наявності стабільних батьківських стосунків. Однак неповні та змішані сім'ї демонструють унікальну динаміку, яка також робить позитивний внесок у розвиток емоційного інтелекту, сприяючи на їх стійкість, виховуючи емпатію у дітей, які стикаються з різноманітними сімейними проблемами.

Дані свідчать про те, що хоча нуклеарні сім'ї можуть пропонувати стабільність, що сприяє емоційній регуляції та розвитку соціальних навичок, проте стійкість і емпатія, які спостерігаються у дітей з одnodітних та змішаних сімей, свідчать про адаптаційні переваги, пов'язані з подоланням труднощів і викликів [26].

Отже, попередні висновки свідчать про те, що структура сім'ї, а, отже і її клімат, справді має значний вплив на формування емоційного інтелекту. Індивідуальні стратегії, які визнають унікальний внесок різних сімейних структур у розвиток емоційного інтелекту, є вкрай важливими. Такий підхід робить можливою більш диференційовану систему підтримки, що сприятиме підвищенню емоційного благополуччя дітей з різних сімей, прокладаючи шлях до їх всебічного успіху та цілісного розвитку.

Розвиток емоційного інтелекту у дітей є складним і багатоетапним процесом, що відбувається в тісній взаємодії з оточуючим середовищем, особливо в сімейному контексті. Розуміння того, як діти проходять різні етапи емоційного розвитку, є ключовим для ефективного виховання та підтримки їх емоційної грамотності. Керолін Саарні, одна з провідних дослідниць в цій галузі, запропонувала докладний опис етапів, через які проходять діти на шляху до формування повноцінного емоційного інтелекту. Нижче наведено етапи розвитку емоційного інтелекту за Керолін Саарні [17].

1. Усвідомлення власних емоцій. На цьому етапі діти починають розпізнавати і називати свої емоції, розуміючи, як ці емоції впливають на їх поведінку. Вони навчаються визначати, коли вони злі, сумні, радісні чи збуджені

2. Розпізнавання емоцій в інших. Діти вчаться помічати і інтерпретувати емоції інших людей, що допомагає їм розвивати емпатію і соціальні навички. Вони починають розуміти, що інші люди можуть відчувати різні емоції у відповідь на ті самі події.

3. Вираження емоцій. На цьому етапі діти розвивають свої емоції як словесно, так і не словесно, у спосіб, що є зрозумілим і прийнятним для оточуючих.

4. Розуміння складних емоцій. Діти починають розуміти, що вони можуть відчувати більше однієї емоції одночасно, і, що емоції можуть бути змішаними. Наприклад, вони можуть бути і щасливими, і трохи сумними одночасно.

5. Регуляція емоцій. Діти вчаться керувати своїми емоціями, щоб пристосуватися до вимог різних ситуацій. Це включає в себе стратегії для зменшення інтенсивності негативних емоцій і посилення позитивних.

6. Емпатія. На цьому етапі діти розвивають здатність розуміти і співпереживати емоціям інших людей. Вони починають використовувати це розуміння для підтримки і допомоги іншим.

7. Стосунки. Діти вчаться використовувати свої емоційні знання для розвитку і підтримки стосунків з іншими людьми. Вони починають розуміти, як емоції впливають на їх взаємодію з іншими і як вони можуть використовувати емоційні сигнали для побудови здорових стосунків [17].

Ці етапи є важливими орієнтирами для батьків та вихователів, які прагнуть сприяти гармонійному емоційному розвитку своїх дітей. Розуміння і підтримка кожного з цих етапів дозволяє дітям зростати впевненими в собі та емоційно стабільними особистостями. Важливу роль у цьому процесі відіграють також типи прив'язаності, які формуються у дитини з батьками або опікунами. Концепція прив'язаності була детально розроблена Джоном Боулбі, який виділив кілька типів прив'язаності, що мають значний вплив на емоційний розвиток дитини [1].

1. Початок емоційного усвідомлення: спочатку свої почуття, і тільки потім емоції інших людей.

2. Після того, як дитина стала здатна розпізнавати, визначати та сприймати емоції, розуміти, які саме це почуття, вони навчаться розпізнавати стан інших людей за їх мімікою, мовою тіла, жестами, тоном голосу та іншими вираженнями емоцій. Вона зможе оцінювати стан інших, характеризуючи його як «веселого», «сумного» тощо.

3. Розглядаючи свої почуття та описуючи емоції, дитина розширює свій словник емоцій, що в свою чергу дозволяє їй виражати власні почуття та характеризувати стан інших.

4. Дитина починає виявляти емпатію та співчуття. Це виявляється у відчутті беззахисності та тривоги через те, що комусь з оточуючих сумно чи погано. Вона починає співчувати найслабшим: маленьким дітям, тваринам.

5. Дитина потихеньку починає керувати своїми емоціями та використовувати свої навички для вибору стратегій дій та реакцій залежно від

того, які почуття вона переживає. Наприклад, позитивні почуття неможливо приховати, а негативні не завжди виражають негативні ставлення до подій.

6. Вона вже починає розуміти, що саме викликає позитивні чи негативні емоції в нього та інших людей.

7. Між поведінкою та емоціями дитиною вже спостерігається певний зв'язок. Наприклад: «Тато сміється, тому що прийшов з роботи, маючи хороший настрій» [1].

Відсутність сумнівів у ролі сім'ї як критичного фактору у формуванні та розвитку співчуття та емпатії у дитини є беззаперечною. Крім знань та навичок, діти повинні відчувати безперервну турботу та увагу батьків до їхніх особистісних рис, вмінь спілкуватися з однолітками, культури міжособистісних стосунків та виявів емоцій.

Родина є першим та основним середовищем, де дитина вчиться розуміти та виражати свої почуття. Важливо, щоб батьки підтримували та сприяли розвитку емоційних та соціальних навичок своєї дитини, допомагаючи їй зрозуміти, як взаємодіяти з іншими людьми, як виражати співчуття. Таке ставлення робить сім'ю найважливішим фактором у формуванні особистості.

Постійна увага до внутрішнього світу дитини, відносин з ровесниками та емоційних реакцій сприяє формуванню в них соціальної свідомості та розумінню значення емоційного спілкування [8].

Отже, розвиток емоційного інтелекту у дітей є багатограним процесом, що включає багато ключових етапів. Всі ці етапи є критичними для гармонійного емоційного розвитку. Кожен з цих етапів, згідно з К. Саарні, впливає на емоційну компетентність дітей, розглянута прив'язаність за Дж.Боулбі, підкреслює важливість ранніх емоційних зв'язків для виникнення позитивної сімейної атмосфери. Висновок дослідження підкреслює роль батьків у підтримці цих етапів та їх вплив на гармонійний розвиток дитини.

1.3 Вплив поведінки батьків на розвиток емоційного інтелекту у дітей

Емоційний інтелект визначає людину як особистість, проявляючись через поєднання її внутрішніх і зовнішніх характеристик. У цьому випадку внутрішні аспекти емоційного інтелекту взаємодіють із зовнішніми в процесах життєдіяльності. Основною ознакою цього процесу є внутрішня мотивація емоційних реакцій, де ініціюючим і регулюючим чинником виступає особисте «Я», а результатом є поведінка людини [15].

Цікавим є факт, що дитина є абсолютною копією власних батьків в період з народження до підліткового віку, в якому відбувається самоідентифікація та усвідомлення себе як окремої особистості. З цього випливає, що відносини з оточуючим світом, взаємовідносинами в сім'ї впливають на розвиток емоційного інтелекту дитини, а також, на його розвиток в цілому.

У залежності від сім'ї, в якій росла дитина, її емоційний інтелект буде відрізнятися. У повній сім'ї, де є мати та батько, між якими беззаперечно повага, любов та гармонія, діти отримують достатню увагу і бачать позитивний батьківський приклад.

Якщо сім'я неповна, або ж у батьків є якісь психологічні проблеми, або, сім'я є неблагополучною, то, очевидно, розвиток емоційного інтелекту дитини буде дещо іншим. Для прикладу, якщо в сім'ї є нарцисичний батько чи матір, то дитина досить точно та швидко навчиться виявляти негативні емоції, такі як: байдужість, агресія, зарозумілість. У такому випадку можна сказати, що в дитини стоїть по визначенню психологічна заборона на прояв емоцій, тому що одному з батьків-нарцисів не подобається все: «Що тут веселого?», «Чому ти такий задоволений?», «Чого це ти розревівся?», «Не сором мене своєю поведінкою».

«Не будь собою». Саме таку установку отримує дитина від найважливішої на даний етап життя людини в його житті, слухаючи подібні репліки.

У таких випадках спектр емоцій, які може розпізнавати дитина, буде обмеженим, що призведе до низького рівня розвитку її емоційного інтелекту.

При відсутності повної сім'ї, чи при відсутності сестер або братів, емоційний досвід у дитини може бути значно обмеженим. Недостатня реальна практика участі в житті другий дітей, людей похилого віку, які потребують турботи, є важливим фактором, звужуючим сферу емоційного переживання.

Здобутий в сімейному середовищі досвід може бути не тільки обмеженим, але і одностороннім. Таке упередження зазвичай розвивається в умовах, коли члени сім'ї стурбовані розвитком у дитини деяких якостей, які здаються надважливими, наприклад, розвиток інтелекту (математичного нахилу та ін.), і при цьому не звертають уваги на інші якості, необхідні дитині в майбутньому.

Емоційні переживання дитини можуть бути неоднорідними та суперечливими. Така ситуація, як правило, має місце, коли ціннісні орієнтації основних членів сім'ї (особливо батьків) зовсім різні. Прикладом такого роду виховання може служити сім'я, в якій мати прививає чуйність, а батько, в свою чергу, вважає такі якості пережитком минулого і «культивує» в дитині тільки силу, зводячи цю якість до рангу недоумства [5].

Серед батьків, які не можуть розвинути в дітей емоційний інтелект, виокремлено три типи:

1. Ті, які відштовхують – це ті, хто не надає значення негативним емоціям дітей, ігнорує їх або вважає дрібницею.
2. Ті, які не схвалюють – це ті, хто критикує дітей за прояв негативних емоцій, може насварити чи навіть покарати за них.
3. Ті, які не втручаються – вони приймають емоції дітей, співчують, але не пропонують шляхи розв'язання проблем і не встановлюють межі [6].

Щоб показати, наскільки по-різному реагують на почуття своїх дітей емоційні вихователі й представники трьох вищеописаних типів, ми беремо до уваги ситуацію, де мати, зіткнувшись з відмовою свого сина від відвідування дитячого садка, реагує на цю ситуацію у трьох можливих ролях.

У ролі матері, яка відштовхує, вона може вважати, що небажання дитини відвідувати садок є негативним, і намагатися переконати його важливістю цього кроку. Також вона може спробувати відвернути увагу дитини від негативних думок, «прикрашаючи», або вигадуючи цікаві історії.

У ролі матері, яка не схвалює, вона може реагувати строгістю та погрозами покарання за нахабну поведінку.

У ролі матері, яка схиляється до невтручання, вона може прийняти розлад та гнів дитини, виражаючи співчуття та розуміння його почуттів. Проте, відсутність конкретних дій або стратегій може призвести до невизначеності і тягтися до подальших ситуацій.

У ролі емоційного вихователя, вона може використовувати співчуття та розуміння, які характерні для ролі матері, що не втручається, але також надає конкретні інструменти та підходи для допомоги дитині впоратися зі своїми емоціями.

Кожна з цих ролей може впливати на емоційний стан та поведінку дитини у різних способах, враховуючи підходи та стратегії виховання, які обирає мати [6].

Спочатку може здатись, що емоційний вихователь може бути схожим з типом, який відштовхує, тому що вона «затьмарює» думки залишитися вдома, проте різниця є, і вона істотна. Вона визнала, що розуміє його емоції, дала зрозуміти, що знаходиться з ним на одній хвилі, не відштовхує його почуттів, поки він плаче, дала зрозуміти, що поважає його почуття і не сваритиме за їх прояв.

На відміну від вихователя, який не втручається, емоційний вихователь встановлює межі капризів дитини. Емоційний вихователь витратить зайвий час, щоб впоратись з почуттям, але в свою чергу дає зрозуміти, що не збирається поступатись його забаганкам в власним, «важливішим» справам. Тому такий вихователь дасть відчуття та прийняти емоцію, але покаже, що можна вийти за її межі, почекати та отримати бажане іншим разом

Варто сказати, що розгляд проявів різних типів батьківства є лише однією стороною монети. Хоч різні підходи батьків можуть мати свої особливості у формуванні емоційного інтелекту, безумовною є вагомість прив'язаності як фундаментального елементу дитячого розвитку [15].

Прив'язаність – це глибокий емоційний зв'язок між батьками та дитиною, який надає дитині впевненість, безпеку та відчуття підтримки. Цей зв'язок формує основу для розуміння власних емоцій, розвитку емпатії та вміння розпізнавати і виражати свої почуття.

Згадуючи дослідження Мері Ейнсворт, можна сказати, що існує три основні стилі прив'язаності:

- безпечна(або надійна) прив'язаність;
- амбівалентна(або тривожна чи заклопотана) прив'язаність;
- унікаюча(або зневажлива) прив'язаність.

Діти з безпечною прив'язаністю часто показують очевидний дистрес, коли їх розлучають з батьками, і після їх повернення виражають радість. Такі діти зазвичай вітають спроби батьків заспокоїти їх і позитивно реагують, коли батьки повертаються після тривалої відсутності. Хоч вони і можуть отримати певну розраду від інших людей, вони віддають перевагу своїм батькам, а не незнайомим людям. Батьки таких дітей частіше бавляться з своїми дітьми, більш схильні чутливіше реагувати на їх потреби порівняно з батьками дітей з іншими типами прив'язаності.

Таблиця 1.1

Особливості поведінки особистості з безпечним типом прив'язаності у дитинстві та дорослому віці

У дитинстві	У дорослому віці
Відчувають дистрес при розлуці Шукають у батьків розради Вітають повернення батьків з радістю Віддають перевагу батькам, а не незнайомцям	Формують довірливі та міцні стосунки Зазвичай мають здорову самооцінку Відкриті до своїх емоцій зі своїми партнерами та друзями Активно шукають соціальної підтримки, коли це необхідно

Що стосується дітей з амбівалентним типом прив'язаності, то вони частіше демонструють щире недовіру до незнайомців. Коли їх розлучають з опікунами, то вони відчувають значний дистрес та не втішаються поверненню батьків. Часто такі діти можуть пасивно відкидати батьків, не шукаючи їх розради, або відповідати відкритою агресією [1].

Насправді цей тип прив'язаності є досить рідкісним явищем: 7-15%. Саме таку цифру демонструють знакові дослідження [1]. Дослідження також демонструють стійкий зв'язок між амбівалентно-небезпечною прив'язаністю і низькою материнською чуйністю. Вихователі часто описують таких дітей як надмірно несамостійних.

Таблиця 1.2

Особливості поведінки особистості з амбівалентним типом прив'язаності у дитячому та дорослому віці

У дитинстві	У дорослому віці
Часто обережні з незнайомими людьми Відчувають сильний дистрес під час відсутності батьків Здається, їх недостатньо втішає повернення батьків	Не наважуються формувати близькі стосунки з іншими людьми Часто бояться, що їх партнер не полюбить їх по-справжньому Дуже засмучуються, коли стосунки закінчуються

Щодо дітей, які розвивають унікаючий тип прив'язаності, то такі діти зазвичай тримають дистанцію від батьків та вихователів. Така поведінка стає очевиднішою після того, як дитина певний час перебуває далеко від вихователя.

Такі діти можуть не відкидати активно увагу батьків, але і не шукати розради чи контакту з ними. Вони демонструють байдужість до батьків, ставлячись до незнайомих з такою ж відсутністю ентузіазму.

Таблиця 1.3

Особливості поведінки особистості з унікаючим типом прив'язаності у дитячому та дорослому віці

У дитинстві	У дорослому віці
Намагаються триматися подалі від батьків	Можуть мати труднощі з формуванням інтимних стосунків
Не шукають активно розради чи контакту з батьками	Зазвичай вкладають мінімум емоційної енергії в соціальні та романтичні стосунки
Не надають переваги своїм батькам перед незнайомими людьми	Часто утримуються від того, щоб ділитися своїми думками чи почуттями з іншими

Варто зауважити, що ці стилі не обов'язково збігаються з тим, як ми поведимось в дорослому віці, проте між ними є достатня кількість досвіду, який може вплинути на тип прив'язаності в дорослому віці. Все це говорить про те, що для формування здорового емоційного інтелекту в дитини є необхідним виховати правильний тип прив'язаності для уникнення певних проблем в дорослому житті [1].

Розвиток емоційного інтелекту тісно пов'язаний з когнітивним розвитком і ростом дитини. Дослідження показують, що розвиток цієї функції відбувається в дитинстві, підлітковому та ранньому дорослому віці. Сучасні дослідники активно вивчають роль емоційного інтелекту у професійних досягненнях, пов'язуючи його з різними видами благополуччя людини, такими як психологічне, соціальне та суб'єктивне. Вони також досліджують його вплив на

здоров'я (фізичне, психологічне, психосоматичне), ефективність подолання стресу, професійні та академічні успіхи, а також зв'язок з девіантною поведінкою та агресивністю. Визнання емоційного інтелекту як феномену, що піддається розвитку протягом життя, стало важливим проривом у дослідженнях. Проте залишаються питанням щодо факторів та ролі рівня розвитку його структурних компонентів у забезпеченні ефективної життєдіяльності людини [22].

Вік є лише одним із важливих факторів. Розвиваючись, ми також стикаємося з різними більш-менш непередбачуваними ситуаціями, які формують наші емоційні та соціальні переживання. Чим більше у вас досвіду роботи з емоціями, тим більш розвиненим буде ваш емоційний інтелект. Тому варто готувати нові ситуації (які діти та молодь ще не переживали), щоб набути більше досвіду та випробувати себе в незнайомих умовах. Ми можемо успішно подумати про такі заходи в школі, наприклад, запровадивши на уроках менш типові методи роботи, наприклад, класну гру [3].

За даними досліджень, проведених Джоном Д.Майер і П.Саловей, формування емоційного інтелекту в значній мірі залежить від емоційної обстановки в сім'ї. Вони зазначають, що діти, які ростуть у середовищі, де батьки демонструють високий рівень емоційного інтелекту, частіше здатні успішно розвивати ці навички самостійно. Ці ідеї детально розглянуті у їх праці «Emotional Intelligence» [12].

Д.Майер і П.Саловей підкреслюють важливість батьківського моделювання емоційної поведінки. Діти спостерігають за тим, як їхні батьки реагують на стресові ситуації, виражають свої почуття та взаємодіють з іншими. Це моделювання відіграє провідну роль у формуванні емоційних навичок дітей. Зокрема, автори зазначають, що батьки, які відкрито обговорюють свої емоції та показують приклади позитивного вирішення конфліктів, сприяють кращому розвитку емоційного інтелекту дітей [12].

Дослідники також звертають увагу на важливість емоційної підтримки з боку батьків. Вони наголошують, що діти, які відчують емоційну підтримку та розуміння від батьків, мають вищий рівень емоційної грамотності. Ця підтримка допомагає дітям краще розпізнавати та управляти своїми емоціями, що є ключовим аспектом емоційного інтелекту. Також в своїй праці «Емоційний розвиток та емоційний інтелект: Освітні наслідки» Д.Майер і П.Саловеї обговорюють значення емоційного навчання в сімейному середовищі [12]. Вони вважають, що батькам необхідно активно залучатися до емоційного навчання своїх дітей, обговорювати з ними їх емоції та вчити правильно виражати свої почуття. Таке навчання може включати спільне читання книг, перегляд фільмів або обговорення подій, які викликали певні емоційні реакції.

Також Д.Майер і П.Саловеї акцентують увагу на ролі спільної діяльності в розвитку емоційного інтелекту. Вони підкреслюють, що спільні заняття, такі як ігри, прогулянки або домашні завдання, можуть значно покращити емоційний зв'язок між батьками і дітьми, сприяючи розвитку важливих емоційних навичок. Важливо, щоб батьки активно залучалися до життя своїх дітей, проводили з ними час і підтримували їхні інтереси та захоплення. Отже, робота П.Саловеї і Д.Майера надає цінні рекомендації для батьків щодо розвитку емоційного інтелекту їхніх дітей. Вони наголошують на важливості емоційної обстановки в сім'ї, моделюванні емоційної поведінки, емоційної підтримки, високого рівня сімейного клімату, активному емоційному навчанню та спільній діяльності. Ці аспекти є ключовими для формування здорового та розвиненого емоційного інтелекту у дітей [13].

Більшість батьків володіють концепцією ідеальних характеристик, які вони бажають спостерігати у своїй дитині. Ці якості часто пов'язані з інтелектуальним розвитком, такі як уважність, самостійність, працездатність та бажання вчитися. Зрідка хто говорить про такі ідеальні якості, як доброта та уважність до інших людей. Емоційна атмосфера в сім'ї частково залежить від

характеру взаємин між членами родини, особливо між батьками. При негативних відносинах батьків, конфлікти можуть суттєво нашкодити та мати безпосередній вплив на настрій дитини, її працездатність та взаємини з однолітками. Крім того, нестабільність в родині, психологічні травми чи відсутність взаєморозуміння між батьками також можуть призвести до зниження самооцінки дитини, погіршення її стосунків з іншими дітьми та виникнення стресу. Тому важливо, щоб батьки створювали сприятливий мікроклімат в сім'ї, сприяючи позитивним взаємовідносинам та взаєморозумінню.

Особисті переживання батьків з приводу особливостей своєї дитини можуть мати значний вплив на формування його інтелекту. Важливо розуміти, що кожна особливість, навіть якщо вона не співпадає з загальноприйнятими стандартами чи очікуваннями, несе в собі цінність та унікальність.

Важливо, щоб батьки усвідомлювали, які види занять та діяльності викликають у дитини певну зацікавленість, а також як ця зацікавленість проявляється. Наприклад, в які ігри вона грає, наскільки довго вона може займатись чимось конкретним; чи любить вона майструвати, клеїти, різати, малювати, чи зберігає вона свої вироби, чи викидає та руйнує.

Важливо залучати дитину до щоденних справ у сім'ї, таких як прибирання квартири, приготування їжі, прання тощо. Батьки повинні постійно звертати увагу на те, що навіть за незначний внесок дитини у справи, висловлювання подяки та визнання її участі в загальних питаннях і турботах є необхідними. Батьки тим самим здійснюють стимуляцію позитивних емоцій у дитини, підсилюють її віру в себе та спонукають до розвитку соціально важливих якостей особистості.

Батькам необхідно розуміти, що їх активна участь у спільних заняттях має ключове значення. Розподіляючи час між різними видами занять і включаючи дитину в виконання доступних завдань і обов'язків, батьки сприяють розвитку в

нього цінних особистісних якостей: уваги до інших, навичок слухання і розуміння, реагування на прохання та вираження власних думок [8].

Що стосується емоційного спілкування в освітньому середовищі, то спілкування між вчителем і учнями, а також між самими учнями, задовольняє їхні потреби в отриманні корисної та цікавої інформації, в емоційному контакті, підтримці, стимулюванні, впевненості, успішності, і у висловленні власних поглядів. Таке емоційне спілкування викликає довіру, симпатію, задоволення, впливає на розуміння внутрішнього світу інших і вчить керувати власними емоціями. Воно відбувається під час спільних завдань на уроці, дружніх розмов на перерві та індивідуальних контактів з вчителем і однокласниками [25].

Дослідження Роберта Брукса і Сема Голдштейна показали, що підтримка та розуміння з боку батьків допомагають дітям краще справлятися з емоційними викликами та розвивати стійкість. Це докладно обговорено у їхній книзі «Виховання життєстійких дітей» [3]. Роберт Брукс і Сем Голдштейн підкреслюють, що одна з головних ролей батьків полягає в створенні середовища, де дитина може відчувати себе захищеною та цінованою. Вони вважають, що для розвитку стійкості важливо, щоб діти знали, що їхні батьки завжди готові вислухати та підтримати. Це створює фундамент довіри, який є основною емоційної стабільності та впевненості дитини у своїх силах.

Авторами також було наголошено на важливості позитивного «підкріплення». Вони стверджують, що діти, які регулярно отримують похвалу за свої досягнення, навіть найменші, відчують себе більш впевненими і мотивованими. Похвала повинна бути конкретною та спрямованою на зусилля, а не тільки на результат. Наприклад, замість загального «Молодець!», краще сказати: «Я бачу, як ти старався над цим завданням, і це чудово!».

Не менш важливим фактором, на якому акцентують увагу Роберт Брукс та Сем Голдштейн, є розвиток навичок вирішення проблем. Вони рекомендують батькам не завжди надавати готові рішення, а залучати дітей до процесу пошуку

виходу з ситуації. Це допомагає дітям відчувати себе компетентними та здатними впоратися з труднощами, що значно підвищує їхню стійкість. Також книга звертає увагу на важливість емоційного навчання. Роберт Брукс і Сем Голдштейн радять батькам навчати дітей розпізнавати свої емоції та висловлювати їх в здоровий спосіб. Це може включати спільне обговорення почуттів, читання книг, які досліджують емоційні теми, та використання рольових ігор для практики вираження емоцій. Не менш важливим фактором автори підкреслили важливість встановлення чітких, але гнучких меж. Стверджується, що діти потребують структури та правил, але ці правила повинні бути гнучкими і адаптованими до індивідуальних потреб обставин дитини. Це допомагає дітям відчувати безпеку і водночас розвивати автономію. Важливим фактором є соціальна підтримка. Зазначено, що діти, які мають позитивні соціальні зв'язки з однолітками, демонструють вищий рівень емоційної стійкості, тому рекомендується сприяти розвитку соціальних навичок у дітей, організовуючи спільні ігри, заохочуючи участь у соціальних групах.

Також Роберт Брукс і Сем Голдштейн обговорюють значення надання дітям можливостей для самовираження та розвитку інтересів. Вони вважають, що заняття, які приносять дітям задоволення і дозволяють їм проявляти свої таланти, значно сприяють їхньому емоційному і психологічному благополуччю. Це може бути будь-яка діяльність, від спорту до мистецтва, яка допомагає дитині відчувати себе успішною та цінною. Отже, праця Роберта Брукса і Сема Голдштейна «Виховання життєстійкої дитини» надає всебічний підхід до виховання дітей, що включає емоційну підтримку, позитивне «підкріплення», розвиток навичок вирішення проблем, емоційне навчання, встановлення меж і підтримку самовираження [3].

Беручи до уваги всі ці аспекти, хочеться сказати, що участь батьків у сімейних справах та спільних діях з дітьми не лише сприяє формуванню їхнього емоційного інтелекту, але й відкриває безліч можливостей для глибокого

розвитку особистості. Ця активна участь підтримує здорові взаємини в сім'ї, сприяє вирішенню конфліктів з розумінням та терпінням, а також формує в дітей впевненість у власних силах та здатність ефективно співпрацювати з іншими.

Отже, роль батьків у формуванні емоційного інтелекту у дітей є вирішальною. Сімейне середовище та стиль виховання мають вплив для соціальної адаптації особистості. Позитивний підхід батьків, заснований на взаєморозумінні, співпраці та емпатії, сприяє збалансованому емоційному стану та здоровому соціальному розвитку дітей. Так, практика позитивного виховання та правильного формування стилів прив'язаності беззаперечно позитивно впливає на розвиток емоційного інтелекту та підвищення рівня сімейного клімату, що є ключовими факторами для успішного гармонійного зростання та соціалізації.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОЇ АТМОСФЕРИ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ

2.1 Організація і методи дослідження

У нашому дослідженні, яке має на меті з'ясувати здатність до розуміння своїх і чужих емоцій, управління ними та передбачити вплив сімейної атмосфери на розвиток емоційного інтелекту, а також перевірити гіпотезу про наявність зв'язку між ними, ми здійснили емпіричне дослідження. Це дозволило нам провести аналіз та зібрати докази, які підтверджують цю гіпотезу та допомагають зрозуміти взаємозв'язок між ними.

Учасниками дослідження стали учні 6-9 класів, які навчаються в Устеріківській гімназії, с.Устеріки, Верховинського району, Івано-Франківської області. Кількість учасників, які взяли участь у опитуванні, склала 45 осіб, опитування проводились як офлайн, так і в онлайн режимі через Zoom.

В якості методики, яка використовувалась нами на першому етапі роботи, було взято опитувальник опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Додаток А).

Методика призначена для виявлення здатності до розуміння власних і чужих емоцій та управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе чи іншої людини; може ідентифікувати емоцію, або встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, що може дати нам результати для аналізу щодо впливу сімейної атмосфери на рівень розвитку її емоційного інтелекту.

Застосування опитувальника «ЕмІн» особливо цінне в контексті дослідження впливу сімейної атмосфери на розвиток емоційного інтелекту. Відомо, що сімейне середовище є важливим фактором, який формує емоційні навички та здатності індивіда. Емпатія, самоконтроль, здатність до емоційної підтримки і розуміння інших часто закладаються саме в сім'ї. Методика «ЕмІн» дозволяє виявити, наскільки ефективно ці навички розвинені у респондентів як на це впливає характер міжособистісних взаємодій в їхньому сімейному колі.

Пропонується заповнити тестувальник, який складається з 46 тверджень. Потрібно уважно прочитати кожне твердження та поставити хрестик в тій графі, яка краще за все відображає вашу думку.

У структурі ЕІ виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ) – розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) – розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ).

Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно з ключем (додаток А).

Опитувальник «ЕмІн» дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти МЕІ, і за трьома субшкалами, що вимірюють різні аспекти ВЕІ.

Наступним етапом було визначення рівня сімейної тривоги: опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) (Додаток Б).

Ця методика призначена для дослідження загального емоційного стану особи, що впливає з її ролі та самосприйняття в контексті сімейних відносин. Вона допомагає виявити рівень тривожності, який може бути пов'язаний із внутрішніми та зовнішніми конфліктами, недостатністю емоційної підтримки або іншими факторами, що впливають на психологічний комфорт індивіда в сімейному середовищі.

Методика «Аналіз сімейної тривоги» дозволяє оцінити, наскільки сильно особа відчуває тривогу в сімейних взаєминах і які саме аспекти цих відносин викликають найбільше занепокоєння. Отримані дані можуть бути використані для визначення джерел емоційного напруження та розробки рекомендацій щодо покращення сімейної атмосфери.

Складається з 21 питання, відповіді на які можуть бути: «Так», «Ні», «Важко сказати». Важливий момент полягає в тому, щоб варіант «Важко сказати» використовувався не більше трьох разів.

Обробка та інтерпретація даних складається з підрахунку отриманих балів по трьом вище вказаним шкалам (максимальна відповідь 7 для кожної, але в той час 5 балів свідчать про високий рівень).

Отримані результати розташовувалися в інтервалі від 0 до 21 балів. Відповідно, чим більше набраний бал, тим більш виражена ознака:

- 14-21 високий рівень;
- 8-13 середній рівень;
- 0-7 низький рівень.

Результати вказують на широкий діапазон рівнів емоційного інтелекту у дітей, залежно від сімейного оточення. Високий рівень може свідчити про розвинені навички управління емоціями та взаєморозуміння. Середній вказує на необхідність уваги до аспектів емоційного розвитку, тоді як низький рівень вимагає системного підходу до підтримки дітей в цій сфері.

2.2 Результати дослідження та їх інтерпретація

Було проведене опитування серед представників раннього юнацького віку за допомогою методики для виявлення здатності до розуміння власних і чужих емоцій та управління ними показали переважно середнє та низьке значення.

Результати опитування першої змінної нашого дослідження покажемо у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження рівня здатності до розуміння та управління емоціями

№ опитуваного	MP	МУ	BP	ВУ	BE	MEI	BEI	PE	УЕ	ЗЕІ
1	21	15	15	10	8	36	33	36	33	69
2	25	16	15	15	10	41	40	40	41	81
3	24	15	15	11	8	39	34	39	34	73
4	26	19	18	17	8	45	43	44	41	88
5	21	15	16	12	14	36	42	37	41	78
6	22	14	15	12	10	36	37	37	36	73
7	23	17	16	14	9	40	39	39	40	79
8	28	23	22	12	16	51	50	50	51	101
9	14	20	19	13	8	34	40	33	41	74
10	15	10	17	15	8	25	40	32	33	75
11	12	12	18	13	8	24	39	30	38	63
12	22	17	19	16	10	39	38	45	33	63
13	14	13	18	15	3	27	36	32	31	63
14	21	17	15	13	8	38	34	36	38	74
15	22	16	17	12	9	38	38	39	37	76
16	19	15	16	11	7	34	34	35	34	68
17	18	14	17	11	6	32	34	35	31	66
18	21	16	13	10	9	37	32	34	28	69
19	26	18	19	8	14	44	31	45	40	82
20	25	18	19	15	13	43	47	44	46	84
21	25	17	19	13	11	42	43	44	41	85
22	24	16	15	16	13	40	44	39	45	84
23	23	17	16	13	10	40	39	39	40	79
24	24	18	18	10	11	42	39	42	39	81
25	23	19	20	13	10	42	43	43	42	85
26	26	20	19	12	12	46	43	45	44	89
27	24	18	17	15	10	42	42	41	43	84
28	25	16	15	14	12	41	41	40	42	82
29	26	19	18	17	10	47	45	44	46	90
30	24	18	17	12	11	42	40	41	41	82

Продовження таблиці 2.4

31	23	17	16	16	9	40	41	39	42	85
32	22	18	19	14	7	40	40	41	39	80
33	25	15	16	15	9	40	40	41	39	65
34	26	17	18	12	11	43	41	44	40	84
35	24	17	16	15	10	41	41	40	42	82
36	27	18	19	14	11	45	44	46	43	89
37	24	19	17	12	13	43	42	41	44	85
38	27	20	19	11	16	47	46	48	47	93
39	25	19	21	16	15	44	52	46	50	96
40	27	21	26	19	11	48	48	53	51	104
41	22	18	17	12	10	40	39	39	40	79
42	25	19	18	15	11	44	44	43	45	88
43	24	17	15	14	10	41	39	41	41	80
44	26	17	21	13	9	43	43	47	39	86
45	23	19	19	13	10	42	42	42	42	84

Аналізуючи отримані дані, можна підрахувати результати у відсотках. Тобто, дуже високе значення МЕІ не виявлено взагалі, високе значення спостерігається у 3 учнів – 6,67%, середнє значення виявлено у 27 учнів – 60%, низьке значення було у 9 дітей – 20%, і , відповідно дуже низьке значення було у 6 учнів – 13,33%

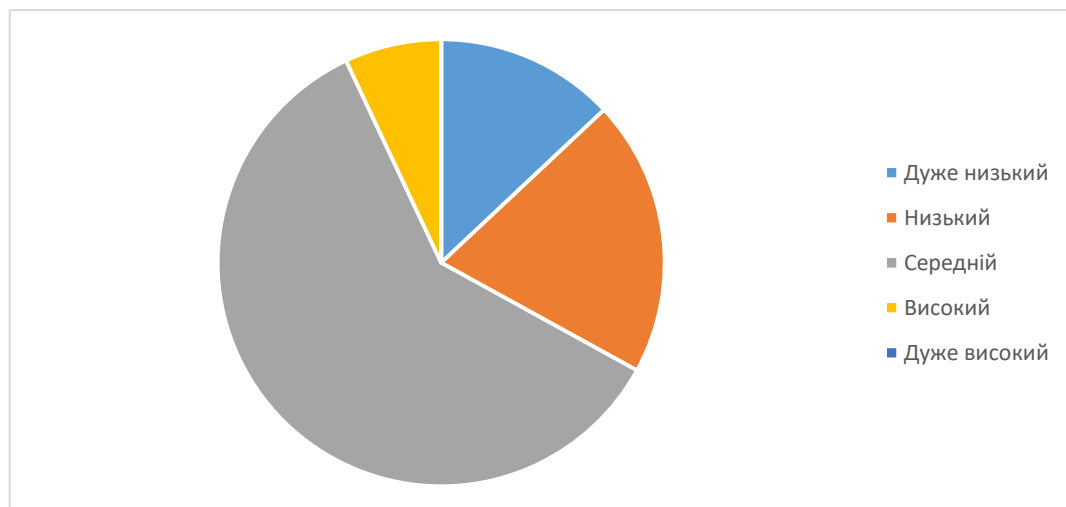


Рис. 2.1 Результати дослідження у відсотках

Що стосується ВЕІ, до результат дещо різняться, в 3 – 6,7% юнаків виявлено дуже низьке значення, 8 учнів – 17,8% отримали низьке значення, середній показник у 31 дитини – 68,9%, та високий мають 3 учнів – 6,7%.

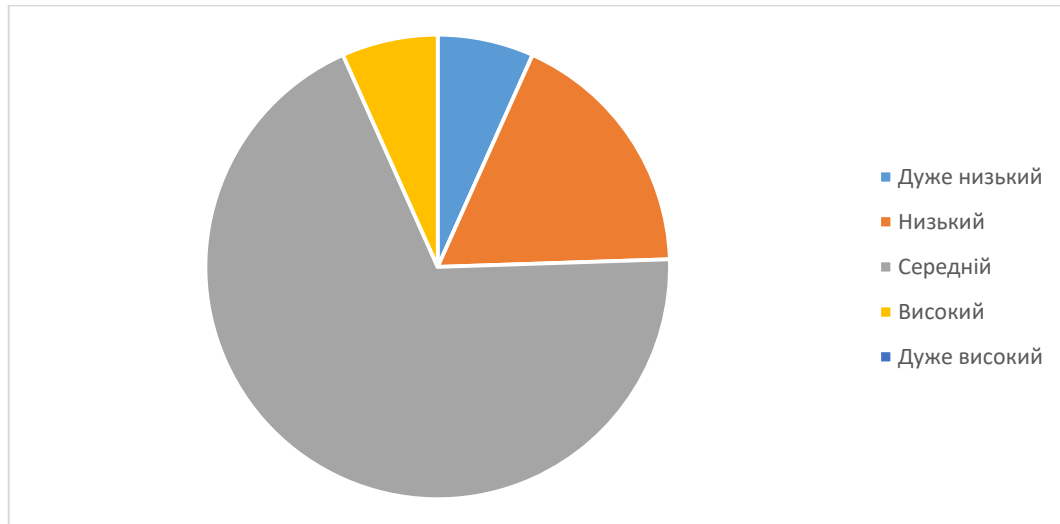


Рис. 2.2 Результати дослідження ВЕІ

З цього порівняння ми можемо зробити висновок, що в аналізі результатів розуміння дітьми емоцій інших людей і управління ними більшість мають середній результат. Щодо розуміння власних емоцій і управління ними, то ситуація дещо краща, тому що низький показник спостерігається менше, проте переважна більшість має результат середнього значення

Було проаналізовано й інший спосіб підсумовування субшкал РЕ і УЕ

Таблиця 2.5

Результати дослідження рівня РЕ та УЕ

№ опитуваного	РЕ	Значення	УЕ	Значення
1	36	Низьке	33	Низьке
2	40	Середнє	41	Середнє
3	39	Низьке	34	Низьке
4	44	Середнє	41	Середнє
5	37	Низьке	41	Середнє
6	37	Низьке	36	Низьке

Продовження таблиці 2.5

7	39	Низьке	40	Середнє
8	50	Високе	51	Високе
9	33	Дуже низьке	41	Середнє
10	32	Дуже низьке	33	Дуже низьке
11	30	Дуже низьке	38	Низьке
12	45	Середнє	33	Дуже низьке
13	32	Дуже низьке	31	Дуже низьке
14	36	Низьке	38	Низьке
15	39	Низьке	37	Низьке
16	35	Низьке	33	Дуже низьке
17	35	Низьке	31	Дуже низьке
18	34	Дуже низьке	28	Дуже низьке
19	45	Середнє	40	Середнє
20	44	Середнє	46	Середнє
21	44	Середнє	41	Середнє
22	39	Низьке	45	Середнє
23	39	Низьке	40	Середнє
24	42	Середнє	39	Низьке
25	43	Середнє	42	Середнє
26	45	Середнє	44	Середнє
27	41	Середнє	43	Середнє
28	40	Середнє	42	Середнє
29	44	Середнє	46	Середнє
30	41	Середнє	41	Середнє
31	39	Низьке	42	Середнє
32	41	Середнє	39	Низьке
33	41	Середнє	39	Низьке
34	44	Середнє	40	Середнє
35	40	Середнє	42	Середнє
36	46	Середнє	43	Середнє
37	41	Середнє	44	Середнє
38	48	Високе	47	Середнє
39	46	Середнє	50	Високе
40	53	Високе	51	Високе
41	39	Низьке	40	Середнє
42	43	Середнє	45	Середнє
43	41	Середнє	41	Середнє
44	47	Середнє	39	Низьке
45	42	Середнє	42	Середнє

Аналізуючи отримані дані з іншого способу підсумовування субшкал, ми отримали таку статистику: 9 юнаків –20% мають низьке значення, 27 дітей – 60% мають середнє значення, трєс дітей – 6.7% високе, та 6 учнів мають дуже низьке значення РЕ та УЕ.

Подальшим кроком нашого дослідження є дослідження рівня сімейної тривоги та атмосфери в цілому, щоб виявити зв'язок між цими факторами. Для цього ми інтерпретуємо отримані результати завдяки наступному опитувальнику: «Аналіз сімейної тривоги» (АТС) (Додаток Б).

У результаті проведеного опитування серед молоді за допомогою методики визначення рівня сімейної тривоги та загальної атмосфери виявлено, що більшість опитаних мають середній рівень сімейної тривоги, що наведено нижче у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати дослідження рівня сімейної тривоги та загальної атмосфери

№ опитуваного	Результат	Рівень сімейної тривоги
1	14	Високий
2	8	Середній
3	8	Середній
4	9	Середній
5	8	Середній
6	8	Середній
7	14	Високий
8	5	Низький
9	10	Середній
10	3	Низький
11	2	Низький
12	9	Середній
13	8	Середній
14	14	Високий
15	5	Низький
16	4	Низький
17	7	Низький
18	15	Високий

Продовження таблиці 2.6

19	10	Середній
20	0	Низький
21	3	Низький
22	5	Низький
23	8	Середній
24	14	Високий
25	14	Високий
26	9	Середній
27	4	Низький
28	4	Низький
29	6	Низький
30	8	Середній
31	2	Низький
32	8	Середній
33	3	Низький
34	8	Середній
35	6	Низький
36	10	Середній
37	5	Низький
38	9	Середній
39	5	Низький
40	0	Низький
41	10	Середній
42	2	Низький
43	9	Середній
44	14	Високий
45	3	Низький

Аналізуючи попередні дані, знову підсумуємо результати у відсотках. 20 дітей – 44,5% мають низький рівень сімейної тривоги, що говорить про сприятливу атмосферу в сім'ї, 18 – 40%, що свідчить про певні неточності в формуванні емоційного інтелекту, та 7 – 15,5% говорить про певні упущення в його формуванні. Результати у вигляді діаграми наведені нижче.

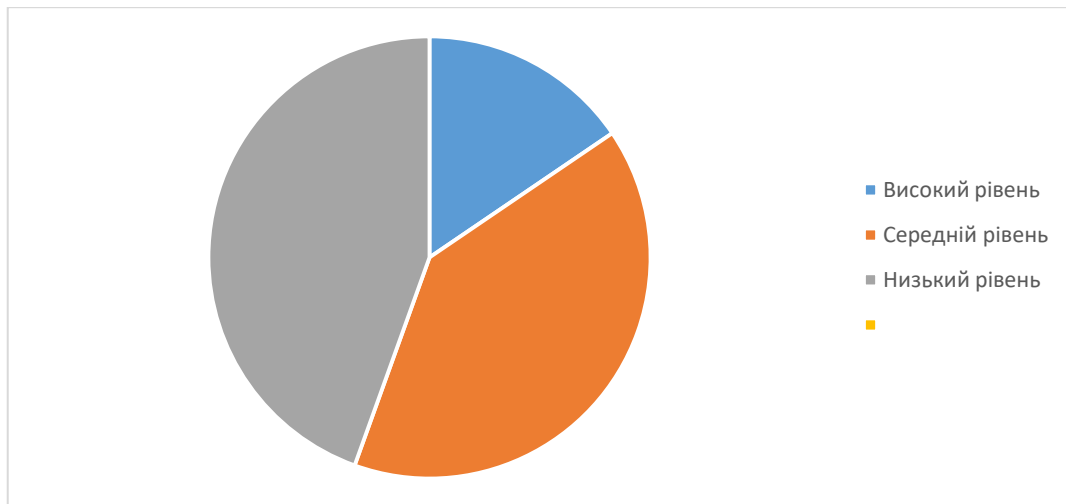


Рис. 2.3 Результати дослідження у відсотках

Останнім кроком в нашій роботі буде розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона рівня сформованості емоційного інтелекту та шкал сімейної тривоги.

Кореляційний зв'язок – це міра взаємозв'язку між двома ознаками, яка може бути позитивною (зі збільшенням однієї ознаки збільшується інша), негативною (зі збільшенням однієї ознаки інша зменшується) або нульовою, коли взаємозв'язок між ознаками є незначним і закономірностей не спостерігається.

У нашому дослідженні було встановлено, що коефіцієнт кореляції Пірсона становить 0,1. Це свідчить про наявність слабого кореляційного зв'язку між рівнем сімейної тривоги та розвитком емоційного інтелекту у дитини.

На підставі аналізу можна зробити висновок, що у більшості дітей, які мають низький рівень сімейної тривоги, спостерігається середній або низький рівень міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Тобто, ми не можемо впевнено говорити про чіткий та прямий зв'язок між цими двома змінними. Проте, важливо враховувати, що ці зв'язки можуть бути більш складними та неоднозначними через низку факторів, які впливають на формування емоційного інтелекту у дітей. Отже, гіпотеза нашої роботи не повністю підтверджена у проведеному емпіричному дослідженні.

ВИСНОВКИ

У світі, де важливість взаємозв'язків стають все більш очевидними, сімейна атмосфера формує ментальність, здатність розуміти та сприймати навколишній світ. Перше, що вбирає в себе дитина це не окремі цифри чи факти, а атмосфера, яка оточує її в родинному колі. Якщо цей контекст наповнений теплом, розумінням та відкритістю до нового, то дитина буде вчитись бачити світ не як набір обмежень, а як невичерпний океан можливостей.

Сімейна атмосфера визначає психологічний фундамент для розвитку інтелектуальних здібностей дитини. Необхідно враховувати, що не лише конкретні навчальні матеріали, але й психологічний клімат, відсутність тривоги має певний вплив на когнітивний розвиток.

У першому розділі дипломної роботи було детально розглянуто теоретичні аспекти формування емоційного інтелекту у дітей та розглянуто вплив сімейного середовища. Досліджено ключові фактори, що впливають на розвиток емоційного інтелекту, такі як виховання батьків, комунікація в сім'ї, емоційна підтримка та взаєморозуміння між членами сім'ї. Аналізувалися різноманітні підходи до вивчення цієї проблеми, включаючи психологічні теорії та дослідження, що демонструють важливість сімейного клімату для емоційного розвитку дітей. Так, було здійснено спробу усвідомити роль сім'ї як основного аспекту у формуванні емоційної компетентності у дітей та виявлено потенційні шляхи подальших досліджень у даній області.

Стресові ситуації, конфлікти, та відчуття нестабільності в родині можуть стати перешкодою перед нормальним здоровим формуванням когнітивних навичок дитини. Дослідження показують, що у сімейному середовищі, де панує

взаєморозуміння та підтримка, діти демонструють дещо кращі результати у навчанні.

У ході дослідження було з'ясовано, що переважна більшість дітей мають низький та середній рівень сімейної тривоги, в той час як високий рівень тривоги мали всього 15% опитаних. Проте, аналізуючи результати з методики вивчення різних аспектів емоційного інтелекту опитуваних було виявлено, що переважна більшість має середній та низький рівень міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Позитивним фактором є те, що рівень тривоги переважно є низьким. Однак, в контексті прагнення до збалансованого розвитку особистості, варто звернути увагу на важливість підвищення рівня емоційного інтелекту шляхом підвищення якості формування емоційного інтелекту дітей. Дані дослідження підтверджують корисність та необхідність подальших досліджень та програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в контексті сімейного середовища. Коефіцієнт Пірсона в даному дослідженні дорівнював 0,1, що не є високим показником між двома змінними. З цього випливає, що гіпотеза нашої роботи «У дітей, які виховуються в сприятливому сімейному середовищі, спостерігається вищий рівень емоційного інтелекту» не є підтвердженою. Можливо, інші фактори, такі, як: соціальні умови, емоційна підтримка, культурні та релігійні впливи мають дещо більший вплив на формування емоційного інтелекту в сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боулбі Дж. Типи прив'язаності. URL : <http://surl.li/uhwga>
2. Брекетт М. Дозвіл на почуття URL: <http://surl.li/uhwhh>
3. Брукс Р., Голдштейн С. Виховуємо життєстійких дітей: Виховання сили, надії та оптимізму у вашій дитині URL: <http://surl.li/uhwhf>
4. Готтман Д. Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ URL: <http://surl.li/uhwdz>
5. Готтман Дж., Деклер Дж.. Емоційний інтелект у дитини. URL : [file:///C:/Users/Notebook/Downloads/%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82-%D1%83-%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8-%D1%84%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Notebook/Downloads/%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82-%D1%83-%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8-%D1%84%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%20(1).pdf)
6. Деклер Дж. Виховання емоційно-розумної дитини. URL : <http://surl.li/uhwfn>
7. Джаббарова Т.Р. Роль сім'ї та культури у розвитку емоційного інтелекту. URL: <http://surl.li/uhwgo>
8. Канітз А. Емоційний інтелект. URL: <http://surl.li/ujfjz>
9. Карпенко Є.В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. Психологія особистості. URL: file:///C:/Users/Notebook/Downloads/Po_2014_1_11.pdf
10. Карпинська Д.О. Особливості формування емоційного інтелекту в дошкільників. Психологія: від теорії до практики: інноваційні технології в роботі практичного психолога: матеріали 3 Міжнар. науково-практ. конф.(26 травня 2020р., м.Суми). URL : <http://surl.li/uhwer>

11. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: дисертація д-ра психологічних наук: 19.00.07. Київ, 2020. 458с.
12. Майер Дж.Д. Саловей П. Емоційний розвиток та емоційний інтелект: Освітні наслідки URL: <http://surl.li/uhwhd>
13. Максьом К.В. Емоційний інтелект: Основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. URL: <http://surl.li/uhwom>
14. Методика для вимірювання емоційного інтелекту: опитувальник ЕМІН. *Психологічна діагностика*. URL : <http://surl.li/uhwgl>
15. Носенко Е.Л., Четвертик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху. URL: <http://surl.li/uhwrc>
16. Піаже Ж. Конструювання реальності у дітей. URL: <http://surl.li/uhweg>
17. Саарні К. Розвиток емоційної компетентності URL: <http://surl.li/uhwgu>
18. Сігел Д., Брайсон Т. 12 стратегій розвитку дитини. URL : <http://surl.li/uhwen>
19. Тріндад М.С, Гарсія Н.Р., Фернандес П.Б. Емоційний інтелект і психічне здоров'я в сім'ї: вплив емоційного інтелекту на думку батьків і дітей URL: <http://surl.li/uhwgr>
20. Філусь К. Чому і як розвивати емоційний інтелект у дітей та підлітків? URL: <http://surl.li/uhwgz>
21. Флойд К., Гуереро Л. Невербальні комунікації в близьких стосунках. URL: file:///C:/Users/Notebook/Downloads/Ebooksclub_org_Nonverbal_Communication_i.pdf
22. Четвертик-Бурчак А.Г. Рівень сформованості емоційного інтелекту як предиктор успішності життєдіяльності людини. URL: <http://surl.li/uhxah>

23. Шахназ Ш. Структури для розуміння розвитку емоційного інтелекту у дітей. URL: <file:///C:/Users/Notebook/Downloads/Paper+Bian.pdf>
24. Шейхол Р., Сомаєх Е. Посередницька роль емоційного інтелекту. Пренатальні метаемоції та життєскійкість дитини. URL : <http://surl.li/uhwfr>
25. Юркевич В. Проблема розвитку емоційного інтелекту. URL: <http://surl.li/ujeab>
26. Як підтримати підлітка у кризовій ситуації? URL : <http://surl.li/uhwep>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕІн»

Опис тесту

В основу опитувальника покладене трактування ЕІ (емоційного інтелекту) як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе або в іншій людині; може ідентифікувати емоцію, або встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе.

Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції; може контролювати зовнішнє вираження емоцій; може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію.

І здатність до розуміння, і здатність керувати емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так на емоції інших людей. Отже, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ. Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, однак, імовірно, повинні бути пов'язані один з одним. Таким чином, в структурі ЕІ апріорно виділяється два «вимірювання», перетин яких дає чотири види ЕІ.

ТЕСТ

Бланк для відповідей

№ твердження	Зовсім не згідний	Скоріше не згідний	Скоріше згідний	Повністю згідний	№ твердження	Зовсім не згідний	Скоріше не згідний	Скоріше згідний	Повністю згідний
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

Текст опитувальника ЕМІн

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю як відновити з ним хороші стосунки
3. Мені легко здогадатись про почуття людини по її виразу обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятись, щоб покращити собі настрій

5.У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.

6.Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю

7.Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.

8.Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.

9.Я вмю поліпшити настрій оточуючих.

10.Якщо я захоплююся розмовою, то говорю занадто голосно й активно жестикулюю.

11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.

12.В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.

13.Я легко розумію міміку і жести інших людей

14.Коли я злюся, я знаю, чому.

15.Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.

16.Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною.

17.Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.

18.Мені буває важко описати, що я відчуваю стосовно інших.

19.Якщо я ніяковію під час спілкування з незнайомими людьми, то можу це приховати.

20.Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.

21.Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі.

22.Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.

23.У критичних ситуаціях я вмю контролювати вираження своїх емоцій.

24.Якщо треба, я можу розлютити людину.

25.Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.

26.Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.

28.Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився.

29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.

30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.

31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.

32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.

33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.

34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.

35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.

36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.

37. Я вмію контролювати свої емоції.

38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.

39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.

40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.

41. Мені буває весело або сумно без жодної причини.

42. Мені важко передбачити зміну настрою у людей, які мене оточують.

43. Я не вмію долати страх.

44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.

45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.

46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ

У структурі EI виділяється міжособистісний EI (MEI) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний EI (BEI) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій

(PE), здатність до управління своїми і чужими емоціями (UE).

Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно з ключем (Таблиця 2.4).

Опитувальник ЕМІн дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти МЕІ, і за трьома субшкалам, що вимірюють різні аспекти ВЕІ.

Таблиця 3

№ твердження	Шкала	Ключ	№ твердження	Шкала	Ключ
1	MP	+	24	МУ	+
2	МУ	-	25	ВУ	+
3	MP	+	26	BP	+
4	ВУ	+	27	MP	+
5	МУ	-	28	ВУ	+
6	BE	-	29	MP	+
7	BP	+	30	МУ	-
8	BP	-	31	BP	-
9	МУ	+	32	MP	+
10	BE	-	33	ВУ	-
11	MP	+	34	MP	+
12	ВУ	-	35	BP	-
13	MP	+	36	МУ	+
14	BP	+	37	ВУ	+
15	МУ	+	38	MP	-
16	BE	-	39	BE	-
17	МУ	+	40	МУ	-
18	BP	-	41	BP	-
19	BE	+	42	MP	-
20	MP	+	43	ВУ	-
21	BE	+	44	МУ	-

22	BP	-	45	BP	-
23	BE	+	46	MP	-

Значення за шкалами MEI і BEI знаходять шляхом простого підсумовування відповідних субшкал, тобто

$$MEI = MP + MU;$$

$$BEI = BP + BU + BE.$$

Інший спосіб підсумовування субшкал дає ще дві шкали – PE і UE:

$$PE = MP + BP;$$

$$UE = MU + BU + BE.$$

Можна також використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту (ZEI)

$$ZEI = MP + MU + BP + BU + BE$$

Слід мати на увазі, однак, що інтерпретація окремих шкал більш інформативна, тому що вони відносно незалежні (кореляція між MEI і BEI становить 0.477, кореляція між PE і UE становить 0.529)

Міжособистісної EI

Шкала MP. Розуміння чужих емоцій. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і/або інтуїтивно; чуйність до станів інших людей.

Шкала MU. Управління чужими емоціями. Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Внутрішньо-особистісний EI

Шкала BP. Розуміння своїх емоцій. Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опиу.

Шкала ВУ. Управління своїми емоціями. Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані

Шкала ВЕ. Контроль експресії. Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Норми

Наведені нижче норми виведені за 479 випробуваними. Принцип їх побудови: дуже низькі значення відповідають 10% найнижчих балів, низькі значення потрапляють в діапазон від 11% до 30%, середні значення – від 31% до 70%, високі значення – від 71% до 90%, дуже високі значення – від 91% до 100%

Таблиця 4

Шкала	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення
MP	0-19	20-22	23-26	27-30	31 і вище
MU	0-14	15-17	18-21	22-24	25 і вище
BP	0-13	14-16	17-21	22-25	26 і вище
VU	0-9	10-12	13-15	16-17	18 і вище
BE	0-6	7-9	10-12	13-15	16 і вище
MEI	0-34	35-39	40-46	47-52	53 і вище
BEI	0-33	34-38	39-47	48-54	55 і вище

PE	0-34	35-39	40-47	48-53	54 і вище
УЕ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 і вище
ЗЕІ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 і вище

[14]

Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ)

Інструкція до тесту

Пропонований Вам опитувальник містить твердження про Ваше самопочуття будинку, в родині. Читайте по черзі затвердження опитувальника і виберіть відповідь, що відповідає вашому відношенню до даного твердженням.

Намагайтеся, щоб відповідей «Важко сказати» було не більше трьох.

Пам'ятайте, Ви характеризуєте своє самопочуття в сім'ї.

В опитувальнику немає «правильних» і «неправильних» тверджень.

Відповідайте так, як відчуваєте.

Тестовий матеріал

Варіанти відповідей:

- Так це так.
 - Ні це не так.
 - Важко сказати.
1. Знаю, що члени моєї сім'ї часто бувають незадоволені мною.
 2. Відчуваю, що, як би я ні надійшов (а), все одно буде не так.
 3. Я багато чого не встигаю зробити.
 4. Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (а) в усьому, що трапляється в нашій родині.
 5. Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною).
 6. Вдома мені часто доводиться нервувати.
 7. Коли потрапляю додому, відчуваю себе незграбним (незграбною) і незграбним (незручною).
 8. Деякі члени сім'ї вважають мене нетямущим (недолугою).
 9. Коли я вдома, весь час з-за чого-небудь переживаю.
 10. Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї.

11. Іду додому і з тривогою думаю, що ще трапилося під час моєї відсутності.
12. Вдома у мене постійне відчуття, що треба ще дуже багато зробити.
13. Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвої) будинку.
14. Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки.
15. Вдома мені постійно доводиться стримуватися.
16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.

Ключ до тесту

Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї)

Відповіді «Так»: 1,4,7, 10, 13,16, 19.

Субшкала Т - тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї)

Відповіді «Так»: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість)

Відповіді «Так»: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

За кожне збіг відповідей з ключем нараховується один бал.

Наявність у респондента кожного параметра констатується при результатах за даною шкалою: 5 і більше балів.

Так само, методика дозволяє визначити *Рівень загальної сімейної тривожності* = вина + тривожність + напруженість.

Інтерпретація результатів тесту

Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї) - неадекватне відчуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається в родині.

Субшкала Т - тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї) - відчуття, що ситуація в сім'ї не залежить від власних зусиль обстежуваного.

Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість) - відчуття, що виконання сімейних обов'язків є непосильним завданням для індивіда.