

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

*На правах рукопису*

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
на тему «**Вплив батьківських установок на розвиток емоційного  
інтелекту підлітків**»

**Виконав:** студент групи ПСмз-12  
спеціальності 053 «Психологія»

Рибак Руслана Русланівна

**Керівник:** кандидат психологічних  
наук, доцент кафедри соціальної  
психології, доцент

Федоришин Галина Миколаївна

**Рецензент:** кандидат психологічних  
наук, доцент кафедри соціальної  
психології, доцент

Чуйко Оксана Михайлівна

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</b>	
1.1. Вивчення емоційного інтелекту в різних психологічних концепціях...	8
1.2. Особливості ризикованої поведінки у підлітковому віці.....	17
1.3. Вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту і схильність до ризику у підлітковому віці .....	27
Висновки до першого розділу.....	36
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</b>	
2.1. Організація й методика емпіричного дослідження.....	39
2.2. Психологічний аналіз впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту та схильність до ризикованої поведінки у підлітковому віці.....	46
Висновки до другого розділу.....	65
<b>РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</b>	
3.1. Обґрунтування моделі розвитку емоційного інтелекту та формування стійкості підлітків щодо неконструктивної ризикованої поведінки.....	69
3.2. Психологічні рекомендації батькам щодо розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.....	76
Висновки до третього розділу.....	85
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>86</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>95</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>101</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Цікавість до емоційного інтелекту (EQ) зростає у всьому світі. Саме динаміка сьогодення викликає гостру потребу у розвитку емоційного інтелекту задля ефективної соціалізації та успішної самореалізації особистості. Коефіцієнт IQ характеризує можливості людини оперувати інформацією, логічними правилами, схемами. І це важливо для особистості, але недостатньо для того, щоб бути успішною. Потрібно мати розвинений EQ, який дозволяє зрозуміти власні переживання та стани інших людей, налагоджувати взаємодію з оточенням, легко адаптуватися до нового середовища та управляти своєю емоційною сферою [32]. Щодня ми зустрічаємося з подіями й ситуаціями, які викликають певний емоційний стан, і ним потрібно вчитися управляти.

Емоційний інтелект (EQ) характеризують як сукупність здібностей, що дають можливість особистості усвідомлювати й розуміти власні емоції й емоції інших людей [6]. Питання емоційного інтелекту розробляли здебільшого зарубіжні науковці. Початок дослідження даного феномену пов'язаний з іменами Д.Гоулман, П.Селовея і Дж.Майєра, які розглядали емоційний інтелект як форму соціального інтелекту, Р.Бар-Он - як альтернативу до визначення показника когнітивного інтелекту IQ [44]. Надалі К.В.Петридес і Е.Ферхнем досліджували диспозиційну структуру даного явища тощо. Дж.Готтман, Дж.Деклер зосередили увагу на вивченні розвитку емоційного інтелекту у дитячому та підлітковому віці. В останнє десятиріччя воно стало сферою наукових інтересів українських вчених, зокрема С.Дерев'янка, Є.Карпенка, Н.Коврига, Л.Колісник, Е. Носенко та ін.

Особливого значення розвиток емоційного інтелекту набуває у підлітковому віці – віці між дитинством і дорослістю, коли відбувається формування багатьох сфер особистості, здатностей, і гострою постає потреба у розумінні й опануванні власних емоційних станів.

Підлітковий вік охоплює два періоди (ранній підлітковий - від 11 до 12 років; пізній підлітковий - від 16 до 18 років). Якісним новоутворенням цього

віку виступає потреба у самоствердженні, рівноправному й довірливому спілкуванні з однолітками й дорослими. Зміни в інтелектуальній та емоційній сферах породжують новий рівень самосвідомості підлітка. Провідною діяльністю цього віку є це інтимно-особистісне спілкування з ровесниками [31]. Зміни в гормональній сфері та інтенсивний розвиток лімбічної системи мозку у разі збільшують ризик неконструктивної поведінки, пов'язаної з небезпекою для життя і здоров'я. Тому вивчення того, як розвивається емоційний інтелект у підлітковому віці і під впливом яких чинників, особливо актуальне, адже дозволить батькам і освітянам вибудувати навчальний і виховний процес і розвивальне середовище таким чином, щоб мінімізувати ризиковану поведінку шляхом розвитку емоційного інтелекту.

Середовищем, в якому відбувається формування емоційного інтелекту є сім'я, школа, позашкільні інституції, соціальні мережі. Стосовно сімейного інституту соціалізації, то аналіз теоретичних джерел дає можливість описати два види сімей, які умовно можна поділити на такі, що сприяють розвитку емоційного інтелекту підлітка, і такі, що призводять до порушення в його розвитку. Це сім'ї відкриті з чіткими кордонами й авторитетним стилем виховання і закриті з суворими правилами, авторитарним і байдужим стилем виховання, які обмежують комунікацію підлітка і його зв'язок зі світом або, навпаки, не встановлюють жодних обмежень, через що підліток не володіє чіткими уявленнями про межі безпеки.

Вчені виокремлюють наступні параметри сімейних стосунків, які впливають на формування емоційного інтелекту дітей, а саме [24, 25]: батьківські установки, які проявляються у стилі виховання, у комунікації з дитиною і встановленні внутрісімейних і зовнішніх норм поведінки, у способах вираження емоцій і тактиці вирішення конфліктів; сиблінгова позиція дитини в сімейній системі; психофізіологічні та особистісні властивості батьків і дитини (типу темпераменту, типу особистості, типу нервової системи); психічного здоров'я членів сім'ї (можливих психічних захворювань, неврологічних порушень, уражень ц.н.с. тощо); етапу розвитку

сім'ї, на якому народилася дитини; структура і склад сім'ї. Зазначені характеристики можна поділити на конструктивні та деструктивні для розвитку емоційного інтелекту дитини, зокрема підлітка. Конструктивні створюють сприятливі умови для розвитку, деструктивні, навпаки, заважають і провокують неадаптивну й ризиковану поведінку. Якщо сім'я є відкритою, то її члени мають високий рівень емоційного контакту один з одним. У протилежному випадку в емоційному полі сім'ї виникає певний рівень тривоги, яка може посилюватися, і рівень диференційованості її членів поступово знижується.

Емоційний інтелект проявляє себе саме у стосунку і кінцевим результатом його розвитку є не стільки якісне перетворення самої особистості, а й середовища, в якому вона проживає, тих соціальних систем, елементом якої вона є. Згідно структурного підходу С.Мінухіна, 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, адже кожна система прагне гомеостазу [35]. Отже, розвиваючи емоційний інтелект підлітка і формуючи у нього відповідні компетенції, ми непрямо будемо впливати на сімейну систему підлітка, його стосунки з батьками і, зрештою, на самих батьків, сприяючи розвитку в них зазначених якостей.

EQ потенційно виконує роль стабілізуючого фактора, що сприяє підтримці психосоціальної адаптації в умовах дії стресогенних факторів. Дослідження, проведене Е. J. Austin (2005) серед студентів коледжу [43], виявили кореляційний зв'язок між низьким рівнем емоційного інтелекту та ризикованою поведінкою.

Зважаючи на актуальність проблематики впливу сімейного середовища і батьківських настанов на розвиток емоційного інтелекту підлітків й попередження таким чином ризикованої й деструктивної поведінки, ми обрали темою нашого дослідження «Вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків».

**Об’єкт дослідження** – емоційний інтелект підлітків.

**Предмет дослідження** – особливості впливу установок батьків на розвиток емоційного інтелекту у підлітків.

**Мета дослідження** - виявлення впливу установок батьків на розвиток емоційного інтелекту у підлітків.

Для досягнення мети дослідження поставлено виконання наступних завдань:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз впливу установок батьків на розвиток емоційного інтелекту у підлітків.

2. Здійснити емпіричне дослідження впливу установок батьків на розвиток емоційного інтелекту у підлітків.

3. Обґрунтувати модель розвитку емоційного інтелекту та формування стійкості підлітків щодо неконструктивної ризикованої поведінки.

**Методи дослідження** – аналіз теоретичних джерел, синтез, порівняння, узагальнення; емпіричні методи (опитування, анкетування, якісний аналіз); статистичні методи (математична обробка даних, кореляційний аналіз). На етапі обґрунтування моделі розвитку емоційного інтелекту підлітків застосовувались методи узагальнення, групування, логічного та графічного моделювання.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження були представлені на щорічній звітній науковій конференції студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (2023 р., м.Івано-Франківськ) та II Міжнародній конференції «Особистість у кризових умовах воєнного часу» (3.03.2023 р., м. Івано-Франківськ) [26] .

**Наукова новизна роботи** полягає в уточненні механізмів впливу установок батьків на розвиток емоційного інтелекту у підлітків.

**Практичне значення** роботи полягає в обґрунтуванні моделі розвитку емоційного інтелекту та формування стійкості підлітків щодо

неконструктивної ризикованої поведінки, у розробці психологічних рекомендацій щодо формування EQ у підлітків.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (60 найменувань) та додатка. Основний зміст роботи викладено на 100 сторінках (загальний обсяг роботи – 104 сторінок). Робота містить 22 рисунків та одну таблицю.

## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

#### 1.1. Вивчення емоційного інтелекту в різних психологічних концепціях

Ідеї про емоційний інтелект сформувалися на основі поняття соціального інтелекту, яке розробляли Е.Торндайк, Дж.Гілфорд, Г.Айзенк і Х.Гарднер. Зокрема Х. Гарднер розкрив емоційний інтелект в рамках теорії численних інтелектів - внутрішньо-особистісний і міжособистісний інтелект [47]. Х.Вайсбах і У.Дакс тлумачать емоційний інтелект як уміння "інтелектуально" управляти своїм емоційним життям. Згідно з П. Саловеем, структура емоційного інтелекту включає ряд здібностей: розпізнавання власних емоцій, тобто здатність називати (визначати) емоцію, що переживається; володіння емоціями, що, у свою чергу, пов'язано з проблемою самоконтролю; розуміння емоцій інших людей; самомотивація, тобто вплив емоцій на ментальні здібності і діяльність [11].

Д.Гоулман, на відміну від П.Саловея і Дж. Майєра вважає, що емоційний інтелект людина може розвивати й удосконалювати протягом всього свого життя [6]. Автор вважає, що структура EQ має ширші межі. Д. Гоулман стверджує, що велика революція XXI століття полягає в реванші почуття над інтелектом. Якщо раніше мірилом здібностей людини до успіхів у професійній діяльності служив інтелектуальний коефіцієнт (IQ), то сьогодні він поступається місцем емоційному коефіцієнту (EQ).

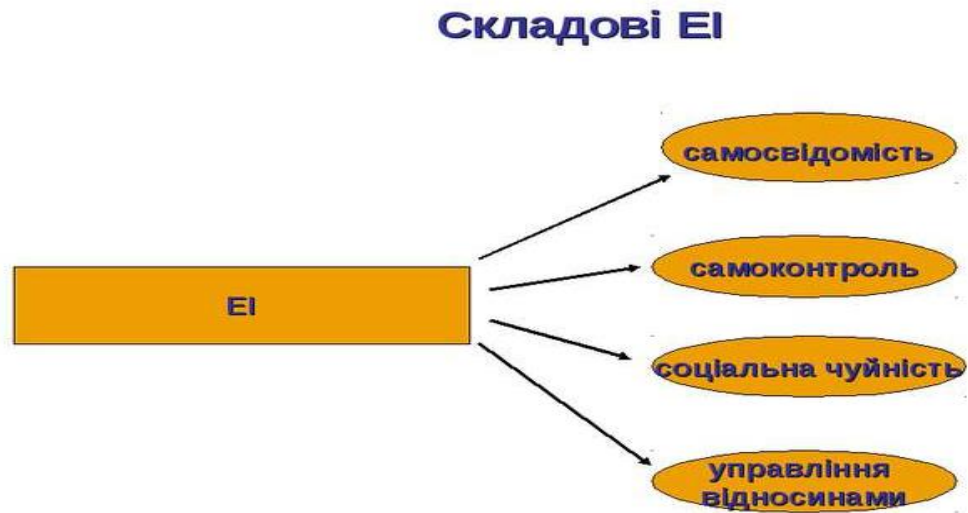
Першим компонентом емоційного інтелекту є усвідомлена регуляція емоцій. Емоціями неможливо керувати прямо, проте це можливо зробити опосередковано: через об'єкт, потребу, знак [6]. Другий компонент - осмислення емоцій. Емоції виконують три основні функції: закріплення досвіду, міжособистісна комунікація, емоційна експресія. Просто назва емоції не передає процесу її переживання. Переживання емоцій – це результат конструктивних процесів, які трансформують перцептивні переживання у



внутрішній досвід, модифікуючи їх. Здатність вербалізувати емоції частково залежить від здатності чітко говорити про них. Розпізнавання емоцій є проблематичним для особистостей з вираженою алекситимією. Третім компонентом емоційного інтелекту є вираження емоцій. Однією з причин труднощів у розумінні емоцій є почуття тривоги, пов'язане з емоціями інших людей або власними, таким чином тривога може гальмувати природне вираження емоцій.

Емоційний інтелект, як здатність управляти собою й іншими людьми, за Д. Гоулманом, містить [6]:

- Самосвідомість (розвиток позиції стороннього спостерігача самого себе, своєї природи, поведінки, суджень, оцінок і т.д.). Добре мати коуча як підтримку;
- Самоконтроль/саморегуляція (попередження власних негативних станів, міжособистісних конфліктів);
- Самомотивація: «Для чого це тобі? Для чого більшого? І що тоді по іншому? Що стане можливим? Яким ви будете? Які навички удосконалите?»;
- Соціальна чуйність (емпатія) – розвиток сенсорів сприйняття інших людей);
- Управління стосунками (створення стосунків, їх розвиток та скерування у потрібне русло – гумором, підтримкою, повагою, уміння слухати, похвала, вдячність, уміння радіти спільно....).

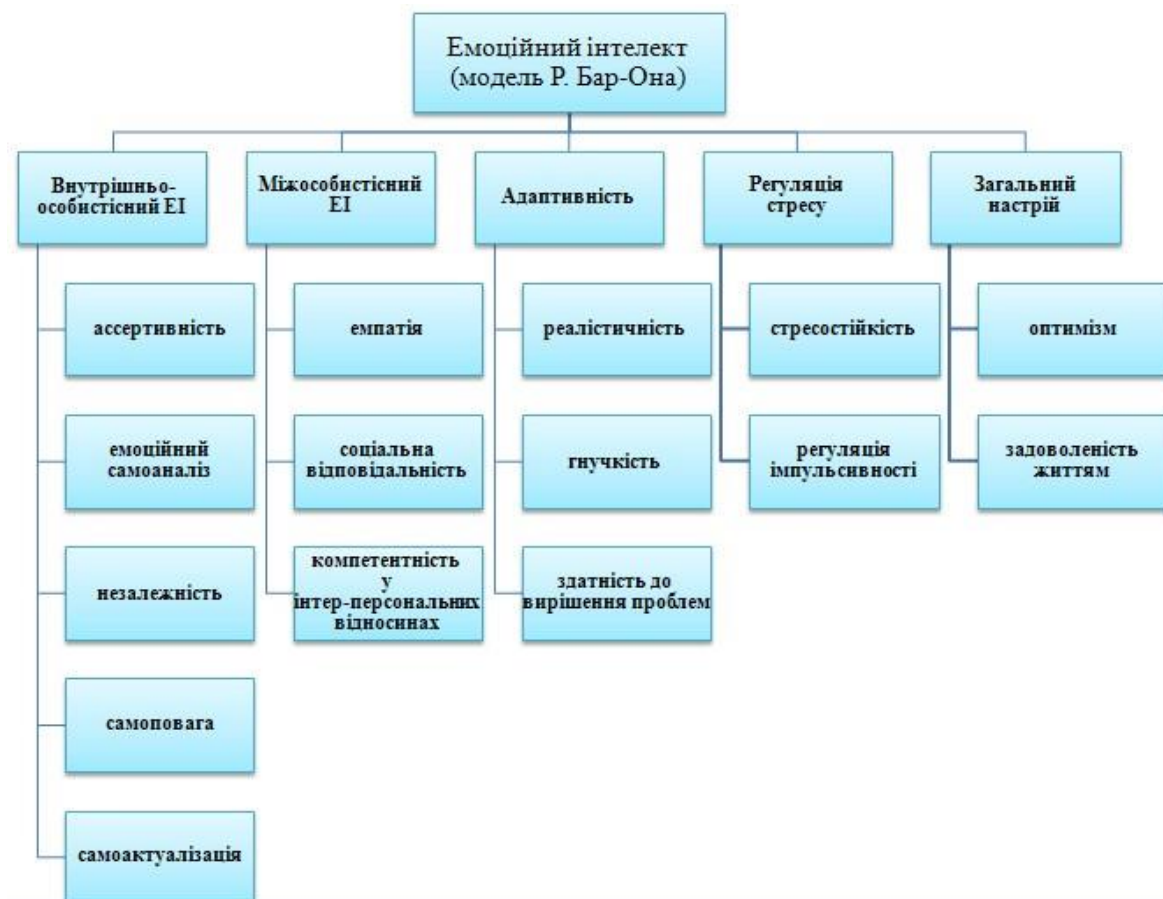


**Рис. 1.1. Складові емоційного інтелекту**

Канадський клінічний психолог Р.Бар-Он представив модель емоційного інтелекту як альтернативу до визначення показника когнітивного інтелекту IQ. Згідно з теорією Р. Бар-Она, емоційний інтелект становить сукупність некогнітивних здібностей і навичок, що впливають на можливості індивіда успішно долати перешкоди і тиск оточення в будь-яких ситуаціях [44].

У запропонованій моделі вчений виділив п'ять наступних компонентів (див. рис.1.2):

- саморозуміння (усвідомлення власних емоцій, упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація);
- комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність);
- адаптаційні здібності (вміння вирішувати проблеми, долати труднощі, емоційна лабільність);
- антистресовий потенціал (стійкість до стресів, самоконтроль);
- загальний настрій (оптимістичність).



**Рисунок 1.2** Модель соціального та емоційного інтелекту Р.Бар-Она

Теорія емоційного інтелекту розробляється практично у всіх галузях психологічної науки: психології розвитку, психології навчання й виховання, психології лідерства, психології спілкування, конфліктології, коучингу, психології управління. У кожній сфері людського буття важливими є компетенції, описані в теорії емоційного інтелекту, адже їх розвиток сприяє гармонізації відносин, успішності, підвищенню продуктивності праці та ін. Розуміючи значення емоційного інтелекту у побудові конструктивних стосунків зі світом і з самим собою, особливого значення надається розвитку емоційного інтелекту у дітей та підлітків у сімейному і шкільному середовищі. І тут важлива співпраця обох інститутів соціалізації. Лише в об'єднанні зусиль школи і сім'ї можна досягти успіху в розвитку емоційного інтелекту дітей та підлітків.

Розвиваючи компетенції емоційного інтелекту підлітків, вчителі і батьки повинні допомогти дітям поставити цілі і визначити результати, яких вони досягнуть завдяки EQ. І таким результатом для більшості підлітків є досягти позиції лідера, стати лідером. Емоційне лідерство - це вплив через емоційну сферу на себе, на свої результати, на стосунки з іншими людьми.

На сьогодні розроблено достатньо теорій емоційного лідерства. Серед них виділимо наступні [34].

*Теорія «внутрішнього стимулювання» лідерства К. Кеїмана.* «Внутрішнє лідерство» можна розвинути, якщо досягти майстерності у восьми сферах: брати повну відповідальність, зробити переконання свідомими (аналізувати їх з точки зору конструкції/деструкції), розвивати вміння розпізнавати характери та самоконтроль, практикувати особисту майстерність з іншими, враховувати фідбек (зворотню реакцію), знайти коуча (тренера), уникати самоомани, швидко реагувати на зміни.

*Теорія опосередкованого лідерства Р. Фішера і А. Шарпа.* Для реалізації функції лідерства не завжди необхідно займати формальну позицію лідера.

Перевагами емоційного лідерства, порівняно з іншими типами лідерства є [46]:

- спроможність аналізувати власні емоції та розпізнавати їх вплив на себе, інших, ситуацію в цілому;
- використання інтуїції при прийнятті рішень;
- адекватна самооцінка: розуміння власних сильних сторін і меж своїх можливостей;
- вміння контролювати руйнівні емоції й імпульси;
- лідерство базується на повазі та довірі, що робить його менш конфліктним та суперечливим, натомість стабільним та надійним;
- висока адаптивність в ситуаціях змін, у кризових умовах;
- висока ефективність роботи групи, яку очолює емоційний лідер;
- ініціативність та креативність дії, що мають місце у професійній діяльності, сприяють розвитку групи, організації;

- сприятливий для роботи емоційний клімат у колективі;
- використання командної роботи та співробітництва.

Тобто емоційний лідер вміє приймати ефективні рішення завдяки здатності, по-перше, управляти власними емоціями та свідомо обирати модель своєї поведінки в залежності від ситуації, по-друге, розпізнавати емоції інших, їх потреби та використовувати ці знання для ефективної взаємодії завдяки спілкуванню, спільній діяльності.

Окремо слід відзначити *диспозиційну модель емоційного інтелекту*, запропоновану англійськими дослідниками К.В. Петридесом та Е. Фернхемом. На думку цих вчених, існують певні особистісні риси, які безпосередньо пов'язані з емоційним функціонуванням особистості [59].

К.В.Петридес і Е.Фернхем, описуючи емоційний інтелект, використовують не тільки набір здібностей, запропонованих Дж.Мейєром і П.Саловеєм, а також пропонують враховувати його диспозиційні компоненти. Як і традиційні риси особистості, емоційний інтелект репрезентує стиль поведінки та досвіду, що носить контекстуалізований характер [51].

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 (див. рис.1.3) [9]. 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. Згідно структурного підходу С.Мінухіна, 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. Адже кожна система прогне гомеостазу [35]. Отже, розвиваючи емоційний інтелект підлітка і формуючи у нього відповідні компетенції і якості, представлені на рисунку, ми непрямо будемо впливати на сімейну систему

підлітка, його стосунки з батьками і, зрештою, на самих батьків, сприяючи розвитку в них зазначених якостей.



**Рис. 1.3. Якості, які здобуваються завдяки розвитку емоційного інтелекту**

Зусилля, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту у підлітків, зосереджуються на розвитку мотивації до навчання, на оволодіння навичками контролю імпульсивної поведінки та конструктивного вирішення проблем, які виникають у навчальній діяльності; на формування соціальних навичок командної роботи, уникнення антисоціальної поведінки тощо [22]. На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах, коли підвищується кількісний показник порушень в емоційній та соціальній сферах життя дитини, шкільні психологи, частіше за психологів в інших сферах діяльності, відчувають необхідність практичного застосування досягнень у напрямку вивчення емоційного інтелекту. EQ потенційно виконує роль стабілізуючого фактора, що сприяє підтримці психосоціальної адаптації в умовах дії стресогенних факторів. Дослідження, проведене Е. J. Austin серед студентів коледжу [43],

виявили кореляційний зв'язок між низьким рівнем емоційного інтелекту та вживанням наркотиків, алкоголю та девіантною поведінкою.

Українська психологічна наука розглядає емоційний інтелект через призму рефлексивної свідомості – настанов, мотивів, системи ставлень до оточуючого світу, до себе й до інших. Ці феномени співвідносяться зі свідомістю людини, що й зумовило означення емоційного інтелекту як «емоційної розумності» [17,19].

М.Журавльова визначає емоційний інтелект на основі структурно-інтеграційного підходу, як особливу форму організації індивідуального емоційного досвіду у вигляді наявних емоційних структур, що породжують емоційний простір відображення і емоційних репрезентацій, які будуються в межах цього простору [11]. Інтегрованим відображенням внутрішніх детермінант емоційного інтелекту у свідомості людини є почуття психологічного благополуччя, самооцінка та вибір долаючих стратегій поведінки в критичних ситуаціях життєдіяльності і спілкування.

Клод Штайнер увів у науковий обіг поняття «емоційна грамотність» - це розуміння власних почуттів і почуттів інших людей для полегшення міжособистісних стосунків, зокрема за допомогою діалогу та самоконтролю. Здатність усвідомлювати і сприймати чужі почуття дає змогу ефективно взаємодіяти з іншими людьми, унаслідок чого виникає навичка раціональної поведінки в ситуаціях, що супроводжуються сильними емоціями. К. Штайнер називає цю здатність "емоційною інтерактивністю". Тож модель емоційної грамотності полягає насамперед у конструктивному розв'язанні емоційних труднощів [58].

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту дозволяє зробити висновок про те, що існуючі концепції даного феномена не визначають його точних меж і не відображають вертикальну структуру EQ. Більшість авторів ототожнюють поняття EQ і сукупність емоційних здібностей. Що, ймовірно, пояснюється порівняльною новизною проблеми. Емоційний інтелект (EQ) характеризують як сукупність здібностей, що дають

можливість особистості усвідомлювати й розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей [56].

Сформована множинність поглядів і концепцій емоційного інтелекту є закономірною оскільки прогрес психології пов'язаний з широтою охоплення, глибинним розумінням і пізнанням складних психічних властивостей, процесів та явищ. Психологічне знання не можна звести в єдину теорію, єдину концепцію, оскільки задача сучасного етапу розвитку психологічного знання полягає в перетворенні неузгоджених концепцій у взаємопов'язану систему знань. Визначення місця емоційного інтелекту серед психічних феноменів та явищ, впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту у підлітків є сьогодні важливим та актуальним.

На сьогоднішній час вчених цікавить питання формування емоційного інтелекту в підлітковому віці, адже це перехідний період між дитинством та дорослістю. Він найбільш складний не лише для взаємодії з оточуючими, а й для самої особистості. Доведено, що новоутворенням підліткового віку є самосвідомість, яка веде до формування почуття дорослості. Саме це зумовлює особливості емоційної поведінки. У цей період дитина вимагає визнання власної індивідуальності та рівності із дорослим. Криза супроводжується емоційними відхиленнями у поведінці, спалахами агресії та непокори. Водночас, зростає необхідність розуміння емоцій інших людей та управління власними емоціями, оскільки провідною діяльністю стає інтимно – особистісне спілкування з однолітками. І добре розвинений EQ є важливою умовою для формування конструктивної поведінки підлітка й попередження високоризикованої поведінки.

## **1.2. Особливості ризикованої поведінки у підлітковому віці**

Бути в юності нормальним – це вже ненормально.

Анна Фрейд.

У науковій психолого-педагогічній літературі період підліткового віку прийнято вважати як вік, коли засновуються принципи моральності,



утворюються соціальні настанови, самоставлення, ставлення до оточення, до суспільства в цілому. У підлітковому віці також відбувається стабілізація рис характеру та провідних форм міжособистісного спілкування.

Для підліткового віку характерні: виникнення переживань, емоційна напруженість, почуття дорослості [31]; формування «Я» - концепції, зростання соціальної активності; інтенсивний розвиток самосвідомості. У процесі свідомого ставлення до реальності, підлітки намагаються розвинути в собі позитивні якості особистості, проте невеликий життєвий досвід, не до кінця сформований світогляд часто призводять до виникнення суперечності між потребою у самовихованні та невмінням реалізувати її. Провідні мотиваційні напрямки пов'язуються з активними прагненнями до власного самовдосконалення - самопізнання, самовираження, самоствердження [38].

У даний час молоді люди обирають ризик як альтернативну можливість відчутти смак життя, випробувати себе і показати необмеженість власних можливостей. Усе частіше ми можемо спостерігати/читати у пресі про випадки ризикованої поведінки, експериментів з метою кращого пізнання підлітками себе, випробування різних стилів життя; стати самостійними, дорослими та показати це оточенню.

О. Санніков, Н.Валентюк дають визначенню ризику як ситуації чи дії, коли існує невизначеність щодо конкретного результату і їх може бути багато. Серед ймовірних результатів принаймні один є небажаним. У цьому визначенні синтезовані дві головні риси, властиві ризику: небажаність, невизначеність, випадковість, з одного боку, стан чи дія – з іншого [29].

Слово «ризик» уперше згадується у середньовіччі і походить від французького «risqué», що означає небезпеку, а воно, у свою чергу, від грецького «rizikon» – скеля (античні мореплавці, вживаючи слово «ризикувати» мали на увазі «лавірувати, обійти скелю»). Спочатку «ризик» розглядався, як уникнення небезпеки. П. Бернстайн простежує етимологію далі і констатує, що термін «ризик» походить від староіталійського risicare, що означає «наважитися» [27]. Головною властивістю ризику є те, що він існує

тільки стосовно майбутнього і нерозривно пов'язаний із прогнозуванням та плануванням, тобто з прийняттям рішення загалом.

Слід відмітити, що вільної від ризику поведінки не існує. Це означає, що не існує абсолютної надійності і, якщо рішення взагалі приймається, то уникнути ризику не можливо [28]. Більш того, навіть якщо суб'єкт відмовляється від рішення, то це теж рішення, що створює ризикову ситуацію, яка, в свою чергу, спричиняє ризик.

Дослідження проблеми ризику та схильністю до ризику в різні роки проводили психологи Л. М. Абсалямова, С. В. Бикова, О. П. Саннікова, О. В. Вдовіченко, Г. М. Солнцева, О. В. Грідін, Е. Р. Хабібуллін, Р. Ю. Васильєва, О. М. Кір'янова, О. Г. Ніазашвілі, М. Ю. Соколов, А. В. Вайнер та інші. Т. Б. Хомуленко та Л. М. Абсалямова трактують схильність до ризику як психологічну властивість, що зумовлює психологічний стан реалізації звичних форм поведінки, викликаний емоційною внутрішньою мотивацією – потребою у гострих відчуттях. Проявляється цей стан у ситуації вибору ризикованої форми активності, у спонтанно обраному способі поведінки в умовах невизначеності та потенційної загрози [28].

О. Г. Ніазашвілі у своїх дослідженнях 2007 року довів, що схильність особистості до ризику може бути різною в залежності від виду ризику, від змісту ризикованих ситуацій діяльності (екстремальний і нормативно-звичайний ризик). Соціальна ситуація розвитку (особливості соціальних відносин особистості, соціально-професійна роль і пов'язана з нею діяльність, соціально-економічний статус) впливає на схильність особистості до різних видів ризику. Вік і зумовлені ним особливості життєдіяльності, потреб і ресурсів особистості також може позначатися на схильності до різних видів ризику. Автор наголошує на тому, що схильність особистості до різних видів ризику (екстремального і нормативно-буденного) може бути пов'язаний з її індивідуально-психологічними якостями [29]:

– гендерні відмінності у ставленні до різних видів ризику;

– схильність особистості до різних видів ризику може бути пов'язана з мотивацією досягнення успіху;

– особистісні властивості можуть бути пов'язані зі схильністю до різних видів ризику.

Р. Джессер виділив такі різновиди ризикованої поведінки підлітків:

– проблемну поведінку (наркоманія, делінквентність, водіння в алкогольному сп'янінні та ін.);

– негативну поведінку, яка негативно впливає на здоров'я (паління, алкоголізм, неправильне харчування та ін.). Негативна поведінка у навчальних закладах (прогули, бійки та ін.).

Р. Джессер також виділив основні фактори, що впливають на поведінку і пов'язані з ризиком вчинки у підлітків: несприятливе довкілля соціуму, несприятливі моделі поведінки, фактори особистості. Все перераховане тягне за собою негативні наслідки для формування «Я-концепцій» [49].

Л. Понтон описував ризиковану поведінку як невід'ємну ланку раннього етапу підліткового віку [29]. Частий ризик вважається нормою, тому що підліток експериментує зі своїм життям та можливостями, що у свою чергу допомагає сформувати свою ідентичність. Слід зазначити, що є і негативний бік ризику, оскільки дитиною у цьому віковому періоді управляє егоцентризм в будь-якій ризикованій ситуації. Індивід упевнений, що «зі мною точно поганого не станеться», «я зможу зупинитись» та інше [42].

У підлітків почуття ризику проявляється у єдності двох протилежних тенденцій. З одного боку, у конструктивній соціально прийнятній діяльності (заняття спортом з підвищеним ризиком) почуття ризику дає можливість просування шляхом саморозкриття. З іншого боку, у деструктивній діяльності (вживання наркотичних речовин) почуття ризику збіднює світовідчуття і призводить до балансування на межі життя та смерті.

Отже, ризикова поведінка є перевіркою власних можливостей, що мотивують потяг випробувати себе та свою силу, наблизити дорослішання. Факти говорять про те, що саме підлітки регулярно беруть участь у різних

ризикованих заходах. Це відображається у статистиці нещасних випадків та дорожньо-транспортних пригод, вчинених ними правопорушень, вживання психотропних (зокрема 96 наркотичних) речовин, зараження венеричними захворюваннями [43].

Серед чинників ризикованої поведінки саме у підлітковому віці виділимо імпульсивність, емоційну нестійкість, екстраверсію, прагнення перевіряти «на практиці» межі дозволеного. У деяких випадках підвищена схильність до ризику пояснюється неблагополуччям емоційної сфери - відображенням тривожності, напруженості та прагненням до агресивних способів вирішення проблем. Емоційний фон у підлітків відрізняється різким коливанням настрою, швидкими переходами від екзальтації до зниженого настрою, тяжіння до нових відчуттів і вражень. Проте цілеспрямованість і наполегливість у цьому віці все ще уживаються з імпульсивністю та нестійкістю. Ризикуючи, підлітки намагаються довести суспільству свою самостійність, самовпевненість і категоричність, але все це, поєднується з чутливістю та невпевненістю у своїх силах [28].

Почуття дорослості призводить до підвищеного рівня вимог. Підлітки прагнуть нав'язати світові власну думку, намагаються вийти за межі сформованих норм суспільства. Саме тому вони схильні до ризику та до небезпечних вчинків.

Також підлітки частіше, ніж дорослі (через невеликий життєвий досвід та невміння прогнозувати) недооцінюють реальний ризик, пов'язаний зі своєю поведінкою, і в результаті діють необачно [42, с. 251]. Причому часто вони вдаються до ризикованих вчинків через неможливість передбачити можливі наслідки, нехтують безпекою, не враховують можливих наслідків.

О.Вдовіченко відзначила певні відмінності за показниками, що характеризують вираженість ризику у підлітків. Так, високі показники пошуку нових вражень, репрезентуються у прагненні змінювати себе, свій зовнішній вигляд, здійснювати необмірковані, зокрема, й асоціальні вчинки. Підлітки схильні до девіантної поведінки, демонстративних форм поведінки, що

підтверджує інші дослідження. Вчена зазначила про високий ризик формування аддикцій. Прагнення до труднощів у цьому віці характеризується високою імпульсивністю, агресивними проявами у поведінці, нехтуванням деталей у виконанні складної роботи, недостатньою довільністю у діяльності загалом. [5].

Аналіз змін, що відбуваються у підлітковому віці, показує, що від недиференційованого, нечіткого знання про себе і свої індивідуальні особливості, від ситуативних оцінок підліток поступово наближується до усвідомлення своєї унікальності, відкриття свого внутрішнього світу, а за допомогою цього і формування життєвої позиції, системи цінностей тощо. Все перераховане дозволяє зробити висновок, що ключовим новоутворенням підліткового віку є виникнення та розвиток самосвідомості у вищій його формі [31].

Д.Елкін описує так званий «нормальний егоцентризм» підлітка. Вчений зазначає, що підлітки перебувають у пошуках самовираження та становлення своєї незалежності. Вони створюють, а потім реагують на «уявну аудиторію», яка бачить їх такими, якими вони самі себе бачать. Ще одним компонентом егоцентризму підлітків є «міф про власну винятковість». Вчений припустив, що підліток здається собі унікальним та особливим, здатним сприймати світ у такий спосіб, якого інші просто не здатні збагнути. Батькам підлітків не раз думку Д.Елкінда, може бути результатом віри підлітка у власну важливість для родини, друзів та уявної аудиторії. Той факт, що підлітки, як вони думають, живуть під пильним поглядом інколи захопливої, а іноді осудливої уявної аудиторії та вірять у міф про власну винятковість, вони повинні уважати себе невразливими. І саме тому ризикують [42]. Звідси висновок про те, що для того, щоб утримати підлітків від ризикованих вчинків, потрібно проводити психоедукацію щодо того, що вони знаходяться у зоні ризику і насправді у край вразливі. Однак наукових підтверджень щодо ефективності такої психоедукації немає.

Однак пізніші дослідження вразливості підлітків довели, що вони у край вразливі до будь-яких поганих наслідків – від малоймовірних подій, як землетруси й урагани, до передачі інфекцій статевим шляхом і ранньої вагітності. Джес П.Шаткін у книзі «Народжені бути вільними. Чому підлітки ризикують та як захистити їх від небезпек» наводить наступні висновки соціологічних досліджень: понад 80% старшокласників рідко або ніколи не користуються велосипедними шоломами. Близько третини рідко або ніколи не вдягають мотоциклетний шолом. Майже половина пише електронні повідомлення за кермом. Кожен четвертий підліток принаймні раз у рік встряє у бійку, а кожен п'ятий зізнається, що його цькували у школі. Кожна четверта дівчинка-підліток заражалася венеричною хворобою, що передається статевим шляхом, і три з десяти вагітніють, кожен п'ятий задумувався над спробою самогубства [42].

У юному віці діагностують значну кількість психічних проблем. Основні види депресивних розладів трапляються у кожного шостого підлітка до досягнення ним вісімнадцятирічного віку, а тривожні розлади виникають у кожного третього підлітка віком 13-18 рр. 50% усіх психічних захворювань уперше діагностують до 14 років, і 75% - до 24 років [42]. У підґрунті більшості цих діагнозів і проблем – травматичний дитячий досвід. Понад половини усіх дітей Сполучених Штатів зазнають подібних травм, що значно збільшує ймовірність ризикованої поведінки у майбутньому, зловживання наркотиками, психічних хвороб, тютюнопаління, захворювань, що передаються статевим шляхом, і ожиріння – усіх головних причин смертності серед дорослих. ЛГБТ – підліткова спільнота ще більше схильна до депресії чи вживання наркотиків, ніж їхні гетеросексуальні однолітки. І ця проблема існує не лише у Сполучених Штатах, а й у всьому світі. Г.Федоришин, М.Процак вивчали як ранній травматичний досвід впливає на «Образ Я» у ранньому дорослому віці. Вчені прийшли до висновку, якщо у дитини у ранньому віці були особи, які надавали підтримку і визнання, то вплив не має руйнівних для Я концепції наслідків. Якщо ж дитина зазнавала численних

травмівних ситуацій і поруч не було значущого дорослого, то у дорослому віці спостерігаються труднощі у встановленні довірливих стосунків [23].

Окрім наведених реальних чинників і наслідків небезпек, підлітки й самі не вважають себе невразливими і навіть більше, вони вважають, що мають великий шанс загинути юними. Дослідження дитячого і підліткового психіатра Джесса П. Шаткін показали, що підлітки схильні переоцінювати ризики практично усіх небезпек (рання вагітність, смерть у ДТП, можливість заразитись венеричними захворюваннями статевим шляхом, ВІЛ/СНІД та ін.) [42]. Оцінка індивідуального ризику визначена багатьма різними переконаннями й досвідом, тому деякі підлітки будуть мати оптимістичніші упередження й уважатимуть свій ризик дещо нижчим, а інші матимуть мало оптимістичних суджень і далі уважатимуть, що їхні особисті ризики величезні.

Підлітки отримують багато інформації та мають чимало різних думок щодо ризиків, які не взаємовиключні для них. Вони сповнені суперечливими, а іноді й протилежними переконаннями, тому надмірні оцінки ризику можуть бути поруч з оптимістичними упередженнями. Такий комплекс суперечливих переконань ускладнює ефективність надання їм допомоги щодо убезпечення себе [20].

Батьки не можуть вакцинувати підлітків від ризиків. Тому необхідно посилити стійкість підлітків до одвічних спокус та ризиків, прищепити їм «імунітет стійкості» щодо неконструктивної ризикованої поведінки. У третьому розділі буде представлено модель розвитку емоційного інтелекту й формування стійкості до ризикованої поведінки.

Схильність підлітків до ризикованої поведінки пояснюється функціонуванням і розвитком мозку у підлітковому віці. Мозок розвивається поетапно, а структури дозрівають з різною швидкістю. Шляхи рухальних нервів, відповідальні за фізичний рух і координацію, добре мієлінізовані й сполучені у віці 15-16 рр. Саме тому у віці 15-16 рр. ми можемо спостерігати приголомшені успіхи у спорті [10].

Мієлінізація – це процес формування швидких зв'язків, тобто утворення нейронних оболонок. Мієлін діє наче ізолятор, перетворюючи шляхи між нейронами на супермагістралі й збільшуючи швидкість передачі до ста разів. Мієлінізація також сприяє ефективній роботі нейронів, допомагаючи витратити менше енергії під час надсилання повідомлень, водночас зменшуючи час їх відновлення між імпульсами до тридцяти разів. Мієлінізація починається зі задньої частини мозку й переходить до передньої – з ділянок поблизу стовбура мозку (пов'язаних з еволюційно старішими та більш примітивними функціями як зір і рух) до новіших, фронтальних кортикальних ділянок, що програмують складніші функції – пам'ять, планування, увагу, організованість та здатність робити вибір. Мієлінізація відбувається за рахунок зменшення пластичності мозку, тобто його пристосовуваності. Це означає, що нейрони мієлінізуються, почасти втрачаючи здатність утворювати нові синапси (контакти) і адаптуватися до змін. Тому, якщо дитина не навчилася їздити на велосипеді до 13 р., пізніше навчатися буде важче [31].

Лімбічні структури, тобто емоційна система мозку, до складу якої входить мигдалеподібне тіло, прилегле ядро, гіпокамп та переднє таламічне ядро, розвиваються рано і найкраще функціонують у середині підліткового віку, що пояснює, чому підлітки так інтенсивно переживають свої емоції. Натомість префронтальні ділянки мозку, пов'язані з виконавчими функціями, такими як планування, організованість, уважність, вміння вирішувати свої проблеми, приборкання імпульсивних реакцій, здатність використовувати досвід у нових ситуаціях, розвиваються повільніше. Вони формуються та поєднуються в мережу з емоційними структурами мозку не раніше 25 рр.

Структури смугастого тіла розвиваються на початку життя й тому у поведінці підлітка можна спостерігати емоційні, охочі до схвалення вчинки, що призводить до високих показників небезпечних дій, випадкових травм, убивств та самогубств. Деякі з них навіть демонструються у соціальних мережах у прямому ефірі. Прилегле ядро (головний центр мотивації у смугастому тілі у ширшому значенні – у межах лімбічної системи) краще



реагує на дофамін у підлітковому віці, ніж у будь який інший період. Дофамін – це важливий нейромедіатор, який, окрім іншого, допомагає вчитися. Коли щось відбувається краще, ніж ми очікували, прилегле ядро отримує насичену дофаміновими нейронами інформацію з вентральної тегментальної ділянки (заздалегідь). Дофамін виділяється удвічі – уперше під час досвіду чогось приємного; удруге – завжди завчасно, у передчутті вражень, які мали б сподобатись. Підсилення ефекту дофаміну ґрунтоване на обіцянці майбутнього задоволення. Саме завдяки дофаміну усі події у підлітковому віці сприймаються і запам'ятовуються яскравіше, гостріше. І це стосується як приємних (прихильність до коледжу, спортивних секцій тощо), так і неприємних (булінг) подій. Шоколад більше не буде смакувати так добре, а атракціони не викликатимуть стільки захоплення. У дорослих дофамін розподіляється між емоційними центрами та префронтальною корою краще, і ці частини головного мозку мають значно ліпший зв'язок між собою і більше контролю. Саме тому дорослі не поспішають з вибором, діють менш імпульсивно й ретельніше обмірковують рішення, що містять елемент ризику [5].

Окрім пошуку схвалення, підліткам також складніше зрозуміти емоції інших. На це мозок затрачає багато зусиль, напружується, що може призвести до сповільнення його дії. Цю навичку деякі вчені називають менталізацією, або «теорією розуму» – концепцією про здатність розуміти переконання, бажання та наміри інших. Отже, щоб опанувати емоційний мозок, складнішим когнітивним структурам і префронтальній корі знадобиться ще біля 10 років. Та все ж розвивати навички менталізації варто заздалегідь [40].

Таким чином, усі ссавці проходять через юність, протягом якої відчувають підвищену чутливість до винагород і загроз, більшу зацікавленість пошуками нових вражень та інтенсивну емоційну реакцію на однолітків. Ці мозкові та поведінкові зміни необхідні для стимуляції дослідницької поведінки, що допоможе їм вижити і розмножуватися. Але коли йдеться про

лікарів чи президентів, ми не хочемо бачити на їхньому місці підлітка. З віком витривалість зменшується, але покращується вміння знаходити розв'язки.

У старшому підлітковому віці з'являється відчуття дорослості як специфічне новоутворення самосвідомості, що є структурним центром особистості підлітка, де формується його життєва позиція та особистісна зрілість. Соціальна ситуація розвитку особистості підлітка має принципові відмінності від дитинства. Підліток проживає у сім'ї, вчиться у школі, бере участь у неформальних об'єднаннях, контактує з однолітками, але соціальна реальність трансформується в його свідомості у зовсім нові ціннісні орієнтації [31]. Підлітковий вік є часом формування основної життєвої цілі. Підліток дорослішає, проявляє різні види активності, самовдосконалюється у різних сферах. Наполеглива робота над пізнанням власного «Я» допомагає подолати кризу адаптації й дозволяє наблизитись до дорослого життя. У підлітковому віці змінюється ставлення до школи і навчання. Виникають нові мотиви навчання, що базуються на бажанні здобути в майбутньому вищу освіту, реалізувати власні мрії, стати професіоналом у якійсь справі, самоствердитись і самовдосконалитись, виконати вимоги батьків [38].

Труднощі й суперечності підліткового віку є типовими, неминучими. Завдяки вмілому виховному впливу з боку батьків і соціальних інститутів, вони послаблюються, або, навпаки, неефективна взаємодія призводить до ризикованої поведінки.

### **1.3. Вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту і схильність до ризику у підлітковому віці**

Підлітковий вік – це величезна можливість розвитку. У ці роки батьки надають дітям багато простору для експериментів із незалежністю. Водночас - продовжують пильно наглядати за вибором їхніх дітей. Важливо допомогти підліткам самореалізуватися, навчитися керувати емоціями і поведінкою, регулювати ними. Це означає, що батькам доводиться кожного разу балансувати між контролем й індивідуалізацією підлітків, надаючи їм простір для дослідження. Це доволі складне завдання і для багатьох батьків більш стресове, ніж для самих підлітків [35].

Між суворим наглядом за дітьми та довірою до їхньої здатності приймати правильні рішення потрібний баланс. Дітям необхідна практика у прийнятті рішень у ризикованих ситуаціях і водночас контроль за їхньою поведінкою. Найкраще – пояснювати дітям про свої наміри, про необхідність контролю, обґрунтовувати вимоги і заохочувати до обговорення, показувати, що готові взаємодіяти, чути їх і тлумачити власні міркування, запроваджувати правила. Пояснення правил показує, що батьки поважають їх і залишають відкритими канали комунікації [41]. Щобільше підлітки вважають своїх батьків надійними, близькими, то більше виявляють бажання ділитися з ними. Щире спілкування батьків і підлітків допомагає зменшувати ризиковану поведінку, адже батьки можуть надати рекомендації, поради. Будь яку складну розмову з дітьми варто починати з позитивної інформації, нагадуючи їм щось хороше, що вони зробили нещодавно.

Підлітки, виховані батьками, які застосовують позитивні підходи у вихованні та в родинях яких відбувається менше конфліктів, мають менш вимогливі центри винагороди мозку [30]. Це відкриття свідчить про те, що ці підлітки рідше вдаватимуться до ризикованої поведінки, оскільки мають меншу чутливість до потенційних нагород унаслідок ризику – можливо, тому що їм вистачає позитиву в родині та в інших міжособистісних взаємодіях.

Натомість підлітки, які зізнаються в родинних негараздах і відсутності батьківської підтримки, мають активніші центри винагороди мозку і з більшою ймовірністю ризикуватимуть.

Без сумніву, на розвиток і соціалізацію дитини найбільшим чином впливає сім'я. Харчування, режим дня, гуртки тощо встановлюють батьки. Емоційний клімат, подружні стосунки, розлучення, трудова міграція, втрата батьками житла чи роботи, народження молодших сиблінгів тощо – це теж те, що впливає на виховання підлітків і на формування схильності до ризикованої поведінки [35]. Це все поле, в якому виховуються підлітки, і на яке батьки не завжди мають стовідсотковий вплив. Та є річ, яку батьки можуть обирати свідомо, - це стиль виховання, у якому проявляються *установки батьків щодо дитини і виховання*.

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 [3].

У науковій психолого-педагогічній літературі ми можемо знайти велику кількість класифікацій стилів виховання [7]. Найбільш ґрунтовне дослідження типів ставлення батьків до дітей здійснено Діаною Баумрінд (D.Baumrind, 1980), психологинею з університету Берклі. Автор вказує, для того, щоб оволодіти мистецтвом виховання потрібно навчитися балансувати ступінь контролю за дитиною і духовної теплоти [45].

Таким чином, для аналізу батьківського ставлення використано два критерії: *ступінь емоційної близькості, теплоти батьків до дитини* (любов, прийняття, тепло або емоційне відторгнення, холодність) і *ступінь контролю за її поведінкою* (високий – із найбільшою кількістю обмежень, заборон; низький – із мінімальними заборонами). Батьківський контроль і теплота

впливають на прояв дітьми агресії й просоціальної поведінки, формування Я-концепції, інтерналізацію моральних цінностей і розвиток соціальних навичок. Різні співвідношення ступеня контролю і теплоти утворюють авторитетний, авторитарний і ліберальний тип ставлення батьків до дитини [45].

*Авторитетний тип* батьківської поведінки поєднує високий рівень контролю із теплотою, прийняттям і підтримкою зростаючої автономії своїх дітей. І якщо певні обмеження щодо поведінки дітей накладаються, їм пояснюються смисл і причини цих обмежень. Ці причини і рішення не видаються дітям несправедливими, вони спокійно із ними погоджуються. Авторитетні батьки готові вислухати заперечення своїх дітей і поступитись, якщо це буде доречно. Напр., якщо дівчинка захоче затриматися у гостях довше, ніж звичайно, то авторитетні батьки поцікавляться причиною такого прохання, обставинами (у кого затримається, чи будуть батьки вдома), а також чи не вплине це на виконання її обов'язків (виконання уроків). Якщо відповіді дитини задовольняють батьків, то вони швидше за все дозволять їй залишитись.

Діти авторитетних батьків адаптовані найкраще. Вони більш упевнені у собі, рідше відчують тривожність і депресію, повністю себе контролюють й соціально компетентні й самостійні, значно рідше вдаються до антисоціальної поведінки – бійок, брехні, крадіжок. Навіть якщо алкоголь і наркотики стають проблемою дітей, авторитетні батьки діють значно ефективніше. З часом у цих дітей розвивається висока самооцінка, у школі вони навчаються набагато краще, ніж діти, виховані батьками з іншими стилями поведінки й установками [45].

Отже, авторитетні батьки – доброзичливі та зацікавлені, однак суворі й послідовні у встановленні правил та обмежень, і саме вони – «правильні». Вони діють відповідно до рівня розвитку власних дітей і висловлюють відповідні для їхнього віку очікування. Вони здатні збалансовувати своє активне втручання в життя власних дітей, нагляд за ними та встановлення чітких стандартів поведінки з наданням автономії, відповідної до їхнього віку.

Діти, виховані в таких родинах, ставляться до себе більш позитивно, відчують більший контроль над власним життям і пишаються своїми досягненнями.

*Авторитарні* батьки контролюють поведінку дітей і спонукають їх суворо дотримуватися встановлених ними правил. Вони зазвичай стримані у відносинах з дітьми, хоча бувають і виключення. У ситуації, зазначеній вище, вони б відповіли: „Порядок є порядок”. Якщо дитина почне капризувати і настоювати на своєму проханні, можуть її покарати – можливо, й фізично. Авторитарні батьки віддають розпорядження й очікують їх чіткого й беззаперечного виконання. Усі спроби дитини здобути незалежність від таких батьків можуть залишитися для неї фруструючими. Діти авторитарних батьків відрізняються замкнутістю і несміливістю, майже зовсім не прагнуть до незалежності, зазвичай похмурі, невибагливі і дратівливі. У підлітковому віці ці діти, особливо хлопчики, можуть бурхливо реагувати на заборони або покарання, на осіб, що їх здійснюють, стають неслухняними й агресивними. Дівчатка залишаються пасивними і залежними [35, 45].

Авторитарні батьки іноді походять з нижчих соціально-економічних страт і прагнуть, щоб їхні діти виробили такі самі навички, які допомогли їм самим пробитися в житті, наприклад, дисципліну та суворе дотримання правил.

*Ліберальні (потуральні) батьки* – повна протилежність авторитарним: вони практично не обмежують поведінки дітей. І запитання дітей, чи можна залишитися у гостях, швидше за все, не стане предметом для обговорень, оскільки у такій сім'ї немає чітко встановлених правил. Замість того, щоб запитати батьків, дівчинка могла просто повідомити їх про те, що вона затримається, або пояснити усе після повернення додому. У такій ситуації діти практично позбавлені батьківського керівництва. Навіть якщо вчинки дітей сердять і виводять із рівноваги, ліберальні батьки намагаються стримати свої почуття. Більшість з них настільки захоплюються демонстрацією безумовної любові, що припиняють виконувати безпосередні батьківські функції, зокрема

встановлювати необхідні заборони для своїх дітей. Д. Баумрінд вважає, що ліберальні батьки ставляться до дітей із сердечністю й душевною теплотою, приймають їх такими, якими вони є [45]. Вони рідко дисциплінують своїх дітей, терпимі, іноді надміру пробачають і часто радіють радше як друзі, ніж як батьки. Поблажливі батьки можуть мати невеликі очікування й не вірити, що їхні діти здатні до прийняття зрілих рішень та самоконтролю. Або ж поблажливі батьки можуть занедбувати своїх дітей, балансуючи між роботою та іншими зобов'язаннями, вагаючись у своїх батьківських у своїх батьківських навичках, відчуваючи провину за те, що вимагають чогось від своїх дітей, або просто бути розгубленими. Ця категорія батьків мають хорошу освіту і хороший матеріальний рівень, обирають ті самі методи виховання, що допомогли їм самим досягнути чогось у житті, такі як емпатія, цікавість та любов до новизни.

Як не дивно, але діти ліберальних батьків теж можуть бути агресивними й неслухняними. До того ж вони схильні потурати своїм слабінкам, імпульсивні і часто не вміють себе поводити на людях. У деяких випадках вони стають активними, рішучими й творчими людьми [24].

Е.Маккобі і С.Мартін (1983) виокремили ще четвертий, *індиферентний* тип батьківської поведінки, який відрізняється низьким контролем за поведінкою дітей і відсутністю теплоти й сердечності до них. Батьки не встановлюють обмежень для своїх дітей або через недостатність інтересу й уваги, або у результаті того, що турботи повсякденного життя залишають їм мало сил на виховання дітей. У випадку, коли потурання поєднується із відкритою неприязню, дитина відкрито дає волю своїм руйнівним імпульсам [7]. Більшість неповнолітніх правопорушників виховувалися саме у таких сім'ях.

У повних сім'ях батьки зазвичай притримуються різних стилів поведінки. В українському суспільстві батьківська поведінка більшою мірою визначається давніми традиціями. Батько може бути досить авторитарним, а

мати – більш турботливою й терплячою. Вплив одного із батьків урівноважується впливом іншого [35].

Батьки можуть переймати ці стилі несвідомо, наслідуючи поведінку своїх батьків та друзів, або свідомо, ґрунтуючись 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. 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 батьківської 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.

Останніми роками у науковій психолого-педагогічній літературі все частіше можемо зустріти дослідження, присвячені новому стилю виховання, а саме емоційного виховання, тобто виховання, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту дітей та підлітків. Цей тип виховання уміщує у себе усі ознаки авторитетного виховання і левову частку уваги приділяє розвитку у дітей прихильності, емпатії, самоконтролю, побудові відносин. Методологічною основою досліджень згаданого стилю виховання є концепція емоційного інтелекту, розроблена Дж.Готтман, Дж.Деклер, Д. Гоулман та ін.

Емоційне виховання – це послідовність дій, яка допомагає створювати емоційні зв'язки. Мистецтво виховання полягає у тому, як батьки спілкуються з дітьми в емоційні моменти. Коли батьки співчують дітям і допомагають упоратися з негативними почуттями, такими як гнів, печаль і страх, вони створюють взаємну довіру й прихильність [8]. І хоча батьки, що практикують емоційне виховання, схильні встановлювати деякі заборони, причиною є не непослух дітей. Поступливість, слухняність і відповідальність народжуються



з почуття любові і зв'язку, який діти мають у сім'ї. Тобто основою прихильності цінностям сім'ї та виховання високоморальних людей є емоційні [8]. Коли батьки використовують техніку емоційного виховання, діти стають стійкішими до ризику.

Дж. Готман з колегами виділяють чотири стилі сімейного виховання [8]:

- 1) батьки, які відштовхують;
- 2) батьки, які не схвалюють;
- 3) батьки, які не втручаються;
- 4) емоційні вихователі.

Емоційні вихователі – це ті, які:

- ✓ Розцінюють негативні емоції дитини як можливість для зближення;
- ✓ Легко можуть перебувати поруч з сумною, сердитою або переляканою дитиною; емоції їх не дратують;
- ✓ Усвідомлюють і цінують власні емоції;
- ✓ Вважають світ негативних емоцій тією сферою, яка вимагає батьківської участі;
- ✓ Чутливі до емоційних станів дитини, навіть якщо вони мало проявляються;
- ✓ Не губляться і не тривожаться через емоційні висловлювання дитини; знають, що робити;
- ✓ Поважають емоції дитини;
- ✓ НЕ жартують і НЕ применшують негативні почуття дитини;
- ✓ Не говорять, як дитина повинна почуватись;
- ✓ Не відчують, що повинні розв'язувати замість дитини всі проблеми;
- ✓ Використовують емоційні моменти, щоб: висловити дитині підтримку; поспівчувати й заспокоїти її; допомогти дитині назвати емоції, які та відчуває; запропонувати варіанти врегулювання емоцій, встановити межі й навчити прийняттого вираження емоцій, виробити навички розв'язання проблем.

Завдяки емоційному вихованню підлітки навчаються довіряти своїм почуттям, управляти емоціями й розв'язувати проблеми. Вони мають високу самооцінку, краще навчаються, добре ладнають з іншими дітьми. Емоційне виховання добре працює з позитивними формами підтримування дисципліни: похвала, заохочення тощо [7] [7].

*Метод модифікації, переучування* – полягає у виокремленні певних позитивних моментів у поведінці, їх посиленні і максимальному схваленні. Початковим етапом такого переучування є оцінка (діагностика) поведінки дитини. Необхідно враховувати дитячу індивідуальність з погляду чинників мотивації (підкріплення): який з них є для кожної конкретної дитини найбільш дієвим.

Способами формування поведінки є позитивне підкріплення – заохочення, винагорода. В основному практикується схвалення за правильні вчинки (у формі зацікавленості дорослого, заохочення і похвали або матеріальної винагороди). Методична складність вказаних прийомів полягає у їх систематичності і точності виконання.

Серед інших дієвих методів, які застосовуються даним стилем є наступні [53]:

1. *Метод моделювання* передбачає ефект переносу бажаної поведінки, а батько – зразок правильних дій.
2. *Метод поетапних змін*, заснований на тому, що явні зміни у поведінці досягаються у результаті кроків, кожен з яких є таким незначним, що майже не відрізняється від попереднього. Цей метод практикується для усунення надмірної прив'язаності до об'єктів в аутичних дітей.
3. *Методика „виключеного часу” або тайм-аут* – використовується у якості альтернативи методам покарання (за непослух дітей карають п'ятихвилинним тайм-аутом і якщо їхня поведінка змінювалася на краще, то вона схвалювалася або матеріально заохочувалася).
4. Техніка „гіперкорекції” - спрямована на усунення заподіяної шкоди дитиною і засвоєння конструктивних правил формування поведінки.

Цей метод вимагає, щоб дитина самостійно усунула наслідки свого негативного вчинку (напр., якщо вона кидає їжу на підлогу, то можна запропонувати помити і почистити підлогу, або сервірувати стіл і допомагати розкласти їжу).

Основою емоційного виховання є емпатія. Саме вона дозволяє побачити у своїх батьках союзників. Чим емпатія відрізняється від співчуття? Тим, що батьки не дають порад і рекомендацій, не читають мінілекцій, а вислуховують підлітка і намагаються зрозуміти мотиви його поведінки, почуття.

Кроки встановлення емпатії у стосунках з дітьми [8]: усвідомлення емоцій дитини; ставлення до емоцій дитини як до можливості зближення і навчання; співчутливе вислуховування дитини й підтвердження обґрунтованості її почуттів; допомога дитині правильно назвати свої емоції; позначення меж переживання і допомога у розв'язанні проблем.

Чим більше родина упроваджує стиль емоційного виховання, тим краще поведуться діти і знижується ймовірність неконструктивної ризикованої поведінки [10]. По перше, ці батьки завжди реагують на емоції дітей до того, як ті стали надто інтенсивними. Емоції не встигають набрати обертів, як дитина отримує увагу, якої домагається. Згодом діти відчують упевненість, що батьки їх розуміють, співчують їм і цікавляться всім, що відбувається у їхньому житті. По друге, якщо батьки з раннього віку опікуються емоційним вихованням, то діти засвоюють змалечку інструменти саморегуляції, що зменшує ймовірність ризикованої поведінки. По третє, батьки не засуджують дітей за прояви емоцій, тому у них менше приводів для конфліктів. Батьки встановлюють певні межі й чітко та послідовно пояснюють, яка поведінка є прийнятною, а які – ні. Коли діти знають правила і розуміють наслідки їх порушення, то поведуться згідно вимог. І наприкінці, цей стиль виховання підсилює емоційний зв'язок між батьками і дітьми, тому діти стають більш чутливими до прохань батьків. Вони бачать у батьках довірених осіб і союзників. Маючи добре розвинений емоційний інтелект, ці діти і підлітки підготовлені до ризиків і труднощів, з якими їм доведеться справлятися.

## Висновки до першого розділу

Теорія емоційного інтелекту розробляється практично у всіх галузях психологічної науки: психології розвитку, психології навчання й виховання, психології лідерства, психології спілкування, конфліктології, коучингу, психології управління. У кожній сфері людського буття важливими є компетенції, описані в теорії емоційного інтелекту, адже їх розвиток сприяє гармонізації відносин, успішності, підвищенню продуктивності праці та ін. Розуміючи значення емоційного інтелекту у побудові конструктивних стосунків зі світом і з самим собою, особливого значення надається розвитку емоційного інтелекту у дітей та підлітків у сімейному і шкільному середовищі. І тут важлива співпраця обох інститутів соціалізації. Лише в об'єднанні зусиль школи і сім'ї можна досягти успіху в розвитку емоційного інтелекту дітей та підлітків.

І навпаки, несприятливе сімейне середовище, антисоціальна поведінка батьків або неконгруентне виховання, батьківські установки, які проявляються у стилі виховання, у способах взаємодії батьків з дітьми на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях здатні значно послабити розвиток EQ. Обраний батьками стиль виховання означає цілеспрямоване застосування певних методів і методичних прийомів, специфічного ставлення до дитини з врахуванням конкретних дозволів і заборон.

Зусилля, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту у підлітків, зосереджуються на розвитку мотивації до навчання, на оволодінні навичками контролю імпульсивної поведінки та конструктивного вирішення проблем, які виникають у навчальній діяльності; на формуванні соціальних навичок командної роботи, попередженні антисоціальної, неконструктивно ризикованої поведінки тощо. Останнє є надзвичайно важливим саме в юному віці. Дослідження зарубіжних вчених виявили кореляційний зв'язок між низьким рівнем емоційного інтелекту та ризикованою поведінкою підлітків, зокрема, вживанням наркотиків, алкоголю та деліктами.

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.

У підлітків почуття ризику проявляється у єдності двох протилежних тенденцій. З одного боку, у конструктивній соціально прийнятній діяльності (заняття спортом з підвищеним ризиком) почуття ризику дає можливість просування шляхом саморозкриття. З іншого боку, у деструктивній діяльності (вживання наркотичних речовин, бродяжність, втечі з дому тощо) почуття ризику збіднює світовідчуття і призводить до балансування на межі життя та смерті. У деяких випадках підвищена схильність до ризику пояснюється неблагополуччям емоційної сфери - відображенням тривожності, напруженості та прагненням до агресивних способів вирішення проблем. Часто вони вдаються до ризикованих вчинків через неможливість передбачити можливі наслідки, нехтують небезпекою.

Підлітковий вік - це перехідний період між дитинством та дорослістю. Він найбільш складний не лише для взаємодії з оточенням, а й для самої особистості. Доведено, що новоутворенням підліткового віку є самосвідомість. Аналіз змін, що відбуваються у підлітковому віці, показує, що

від недиференційованого, нечіткого знання про себе і свої індивідуальні особливості, від ситуативних оцінок підліток поступово наближується до усвідомлення своєї унікальності, відкриття свого внутрішнього світу. А за допомогою цього і формування життєвої позиції, системи цінностей, до формування почуття дорослості. У цей період дитина вимагає визнання власної індивідуальності та рівності з дорослим і ризикова поведінка є перевіркою власних можливостей, що мотивують потяг випробувати себе та свою силу, наблизити дорослішання.

Криза супроводжується емоційними відхиленнями у поведінці, спалахами агресії та непокори. Емоційний фон у підлітків відрізняється різким коливанням настрою, швидкими переходами від екзальтації до зниженого настрою, тяжіння до нових відчуттів і вражень. У поведінці підлітка можна спостерігати емоційні, охочі до схвалення вчинки, що призводить до високих показників небезпечних дій. Цілеспрямованість і наполегливість у цьому віці все ще уживаються з імпульсивністю та нестійкістю. Ризикуючи, підлітки намагаються довести суспільству свою самостійність, самовпевненість і категоричність, але все це, поєднується з чутливістю та невпевненістю у своїх силах. Водночас, зростає необхідність розуміння емоцій інших людей та управління власними емоціями, оскільки провідною діяльністю стає інтимно – особистісне спілкування з однолітками. І добре розвинений EQ є важливою умовою для формування взаємин, конструктивної поведінки підлітка й попередження високоризикованої поведінки.

## РОЗДІЛ II.

### ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Організація й методика емпіричного 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 EQ, ми виділили чотири діагностичні критерії дослідження впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків, а саме : самосвідомість (обізнаність про емоції, їх ідентифікація), самоконтроль (управління власними емоціями), управління ризиком і взаєминами. Для досягнення мети і відповідно до визначених критеріїв дослідження нами було підбрано комплекс психодіагностичних методик: вивчення батьківських установок здійснювалось з допомогою методики І. Марковської [25] та авторської анкети; для визначення коефіцієнту EQ та його складових використано тест Н.Холла [14]; вивчення схильності до ризикованої поведінки та управління ризиком здійснювалося з допомогою тесту Шуберта [12].

У дослідженні взяли участь 58 осіб підліткового віку (14–16 років), які проживають у м. Івано-Франківську (26 осіб), с.м.т. Перегінське і с.Товмачик Івано-Франківської області (34 особи). З них 48 осіб жіночої статі і 10 – чоловічої.

**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** «Самомотивація»- 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.

Вивчення батьківських установок здійснювалось з допомогою методики І. Марковської [25]. Це один з небагатьох опитувальників, яких з самого початку передбачалося два (для дітей і для батьків), що вимірюють одні й ті ж параметри дитячо-батьківської взаємодії. Психологу важливо знати не лише оцінку взаємин з боку батьків, а й бачення цієї взаємодії з іншого боку - з позиції дітей. Така необхідність часто виникає під час психологічного консультування підлітків та батьків.

Авторка поставила своїм завданням створити дзеркальні опитувальники, що мають дві форми: для батьків і для дітей. На першому етапі роботи здійснювався вибір критеріїв для оцінки взаємодії батьків і дітей, які могли б



надалі стати шкалами опитувальника. Вчені виділяють такі параметри взаємодії батьків з дитиною: автономія-контроль (Е. С. Шеффер, Р. К. Белл, С. Броуді, Е.Е.Маккобі, В. Шутц); відкидання - прийняття (А. Рое, М.Се-гелман, А.Я. Варга); вимогливість (Е. Е. Маккобі, О. Коннер, П. Слатер); ступінь емоційної близькості, прихильності (Дж. Боулбі, В. Шутц, Г.Т.Хоментаскас); суворість (Е.Е.Маккобі, П.Слатер); непослідовність-послідовність (С. Броуді, Е. Е. Маккобі, У. Х. Севелл). Ці параметри і були взяті для розробки шкал опитувальника взаємодії батьків з дітьми. В опитувальник увійшли також шкали співробітництво і згода, авторитетність як важливі параметри взаємодії згідно з Р. Ф. Бейлз. Було складено більше ста тверджень, що описують взаємодію в сім'ї, в результаті подальшого аналізу були залишені 60 тверджень.

При заповненні опитувальника батькам і дітям пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною системою: 1 бал – «зовсім не згоден, це твердження зовсім не підходить», 5 балів – «абсолютно згоден, це твердження абсолютно підходить». В опитувальнику «Взаємодія батьки-дитина» для підлітків та їх батьків представлені наступні шкали.

1. «Невимогливість-вимогливість батьків». Дані цієї шкали показують той рівень вимогливості батьків, який проявляється у взаємодії. Чим вищий бал за цією шкалою, тим більш вимогливими є батьки, тим більше очікують вони високого рівня відповідальності від дитини.
2. «М'якість-строгість». За результатами цієї шкали можна засвідчити про суворість заходів, що застосовуються до дитини, про жорсткість правил, встановлюваних у взаєминах між батьками і дітьми, про ступінь примусу дітей до чого-небудь.
3. «Автономність-контроль». Чим вищі показники за цією шкалою, тим більше виражений контроль поведінки дитини. Високий контроль може виявлятися у дріб'язковій опіці, нав'язливості, прагненні обмежувати; низький контроль може приводити до повної автономії дитини, до вседозволеності, яка може бути наслідком або байдужого

ставлення до дитини, або милування. Можливо також, що низький контроль пов'язаний з проявом довіри до дитини або прагненням батьків прищепити їй самостійність.

4. «Емоційна дистанція - емоційна близькість». Діти оцінюють дистанцію з батьками, своє бажання ділитися найпотаємнішим і важливим з батьками.
5. «Заперечення – прийняття». Ця шкала відображає базове ставлення батьків до дитини, прийняття або відкидання особистісних якостей і поведінкових проявів дитини. Прийняття дитини як особистості є важливою умовою сприятливого розвитку дитини, її самооцінки.
6. «Відсутність співпраці – співпраця». Наявність співпраці між батьками і дітьми якнайкраще відображає характер взаємодії. Співпраця є наслідком включення дитини у взаємодію, визнання її прав і переваг. Вона відображає рівність і партнерство у взаєминах батьків і дітей. Її відсутність може бути результатом порушених стосунків, авторитарного, байдужого або поблажливого стилю виховання.
7. «Незгода - згода». Ця шкала теж описує характер взаємодії між батьками і дитиною і відображає частоту і ступінь згоди між ними в різних життєвих ситуаціях.
8. «Непоследовність – последовність». Последовність батьків є важливим параметром взаємодії. В цій шкалі відображається, наскільки последовні і постійні батьки у своїх вимогах, у ставленні до дитини, у застосуванні покарань і заохочень і т.д. Непоследовність поведінки батьків може бути наслідком емоційної невривноваженості, виховної невпевненості.
9. «Авторитетність батьків». Результати цієї шкали відображають самооцінку батьків у сфері їхнього впливу на дитину, на скільки їхні думки, вчинки, дії є авторитетними для дитини. Коли діти дають

високу оцінку авторитету батьків, то найчастіше це означає виражене позитивне ставлення до батьків в цілому.

Тип взаємодії батьків з дітьми встановлюється шляхом визначення шкали, за якою набрано найбільшу кількість балів, що відповідає певному типу взаємодії та свідчить про ступінь прояву певного типу дитячо-батьківської взаємодії. Оскільки опитувальник містить прямі твердження та непрямі, під час підрахунку балів ми застосовували інверсію значень за непрямыми твердженнями. Це дало змогу отримати достовірніші дані. Максимальна кількість балів за кожною шкалою дорівнює 25. Відповіді підлітків структуруються за шкалами відповідно до отриманих балів:

- високі бали — від 17 до 25 — яскраво виражені особливості взаємодії батьків і дітей відповідно до шкал;
- середні бали — від 9 до 16 — цей показник свідчить про помірний рівень вираження особливостей за шкалами;
- низькі бали — від 1 до 8 — свідчать про відсутність чіткого вираження особливостей процесу взаємодії батьків та дітей відповідно до шкал.

Авторська анкета спрямована на вивчення стилю виховання (1-5 запитання) і ступеня задоволення взаєминами дитини з батьками. За даними анкети можна свідчити про загальний ступінь задоволення стосунками між батьками і дітьми і стиль виховання. Низький ступінь може свідчити про порушення в структурі батьківсько-дитячих відносин, можливі конфлікти або про стурбованість наявною сімейною ситуацією.

#### **АНКЕТА «Взаємодія батьки – дитина» (підлітковий варіант)**

1. Як би Ваші батьки вчинили у ситуації, якщо б Ви захотіли залишитися в друзів довше, ніж звичайно? Оберіть один із варіантів відповіді.

- А) вони вислухають, поцікавляться причиною прохання, обставинами, чи не вплине це на виконання обов'язків, напр., виконання уроків. Якщо відповіді задовольнять батьків, то вони, швидше за все, погодяться
- Б) батьки би відповіли «Порядок є порядок» і не дозволили;

В) батьки дозволять навіть без прохання. Можна їх просто поставити перед фактом, або пояснити все після повернення додому. Батьки не забороняють

Г) батьки й не помітять, що Ви повернулися пізно, їм байдуже

2. Чи трапляється так, що до Вас застосовують фізичне покарання? Так \_ В основному так\_ В основному ні\_ Абсолютно ні\_
3. Чи намагаються батьки постійно Вас контролювати? Так, абсолютно\_ В основному так\_ В основному ні\_ Абсолютно ні\_
4. Чи уважають ваші батьки, що головне – слухатись їх? Так, абсолютно\_ В основному так\_ В основному ні\_ Абсолютно ні\_
5. Чи критикують Вас батьки за дрібниці? Так, абсолютно\_\_ В основному так\_\_ В основному ні\_\_ Абсолютно ні\_\_
6. Чи хотіли б Ви, щоб Ваші майбутні діти ставилися до Вас так само, як Ви до них: Так, абсолютно\_\_ В основному так\_\_ В основному ні\_\_ Абсолютно ні\_\_
7. Чи подобаються Вам ваші з батьками взаємини? Так, абсолютно\_\_ В основному так\_\_ Ні так ні ні\_\_ В основному ні\_\_ Абсолютно ні\_\_
8. Як Ви вважаєте, чи правильно вони виховують Вас? Так, абсолютно\_\_ В основному так\_\_ Ні так ні ні\_\_ В основному ні\_\_ Абсолютно ні\_\_
9. Чи втомлює Вас повсякденне спілкування з батьками? Так, абсолютно\_\_ В основному та\_\_ Ні так ні ні\_\_ В основному ні\_\_ Абсолютно ні\_\_
10. Чи хочете Ви, щоб батьки ставились до Вас завжди так само як зараз? Так, абсолютно\_\_ В основному так\_\_ Ні так ні ні\_ В основному ні\_ Абсолютно ні\_

Перше запитання - кейс – передбачало обрати типову ситуацію, яка відображає один зі стилів (демократичний, авторитарний, ліберальний). Наступні чотири запитання також включають ситуації, притаманні тому чи іншому стилю. За кількістю стверджувальних відповідей визначався

провідний стиль виховання. Наступні 5 запитань, з допомогою яких ми вивчали рівень задоволеності стосунками, містили 5-ти бальну шкалу і передбачали вибір одного із варіантів відповіді, яка пізніше переводилася нами у бали від 5 (яскраве вираження) до 1 (відсутність). Відповіді на 9 запитання, зворотнє, переводились у шкалу від 1 (яскраве вираження) до 5 (відсутність).

Теоретичний аналіз показав, що у підлітковому віці діти стурбовані питанням самоідентифікації «Хто я? Ким я стаю?». Тому в дітей слабше інтерес до батьків і сімейних справ, а наперед виходять стосунки з друзями. Саме через дружбу поза звичними межами сім'ї, дитина дізнається, хто вона така. Однак навіть у стосунках з однолітками підліток зосереджений переважно на собі. Підлітки вивчають свою особистість, свою сутність, риси свого характеру у спробах знайти правильний шлях, повертають то в один бік, то в інший. Таке дослідження для них є нормальним і не завжди буває легким. Гормональні коливання можуть викликати неконтрольовані й різкі міни настрою. У цьому віці діти дуже вразливі і схильні до ризикованої поведінки, до багатьох небезпек, серед яких раннє статеве життя, наркотики, насильство та ін [15].

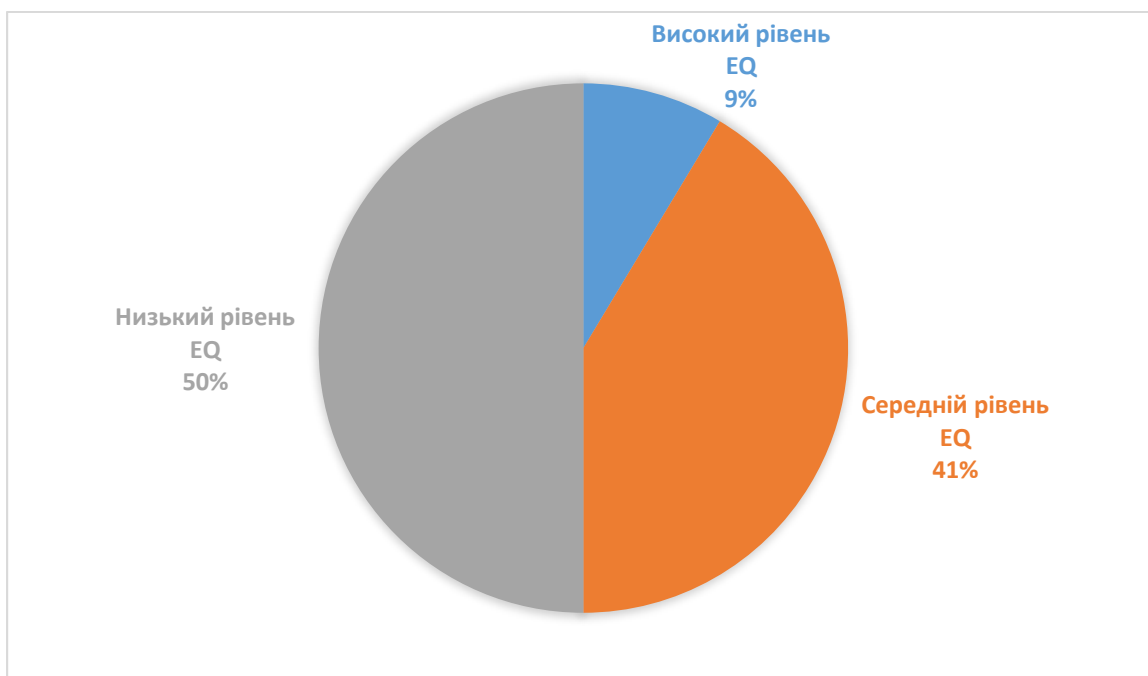
Для вивчення схильності до ризикованої поведінки та управління ризиками було застосовано методику «Діагностика ступеня готовності до ризику» Шуберта [12]. Метою даної методики є визначення показника величини схильності до ризику. Перевагою методики є універсальність, зручність та економність у проведенні дослідження та обробці результатів. Респонденти оцінювали міру своєї готовності здійснити дії, про які їх запитували. При відповіді на кожне з 25 запитань вони обирали відповідь, які ми переводили у бали за такою схемою: 2 бали – «повністю згоден, повне ТАК»; 1 бал – «більше ТАК, ніж НІ»; 0 балів – «ні ТАК, ні НІ, дещо середнє»; -1 бал – «більше НІ, ніж ТАК»; -2 бали – «повне НІ».

Значення тесту: від -50 до +50 балів. Менше -30 балів – занадто обережний. Від – 10 до +10 балів – середнє значення. Понад +20 балів – схильний до ризику.

Наступний етап емпіричного дослідження передбачав кількісну обробку даних і подальший їх якісний аналіз. Математична обробка даних здійснювалася з допомогою програмного забезпечення Excel.

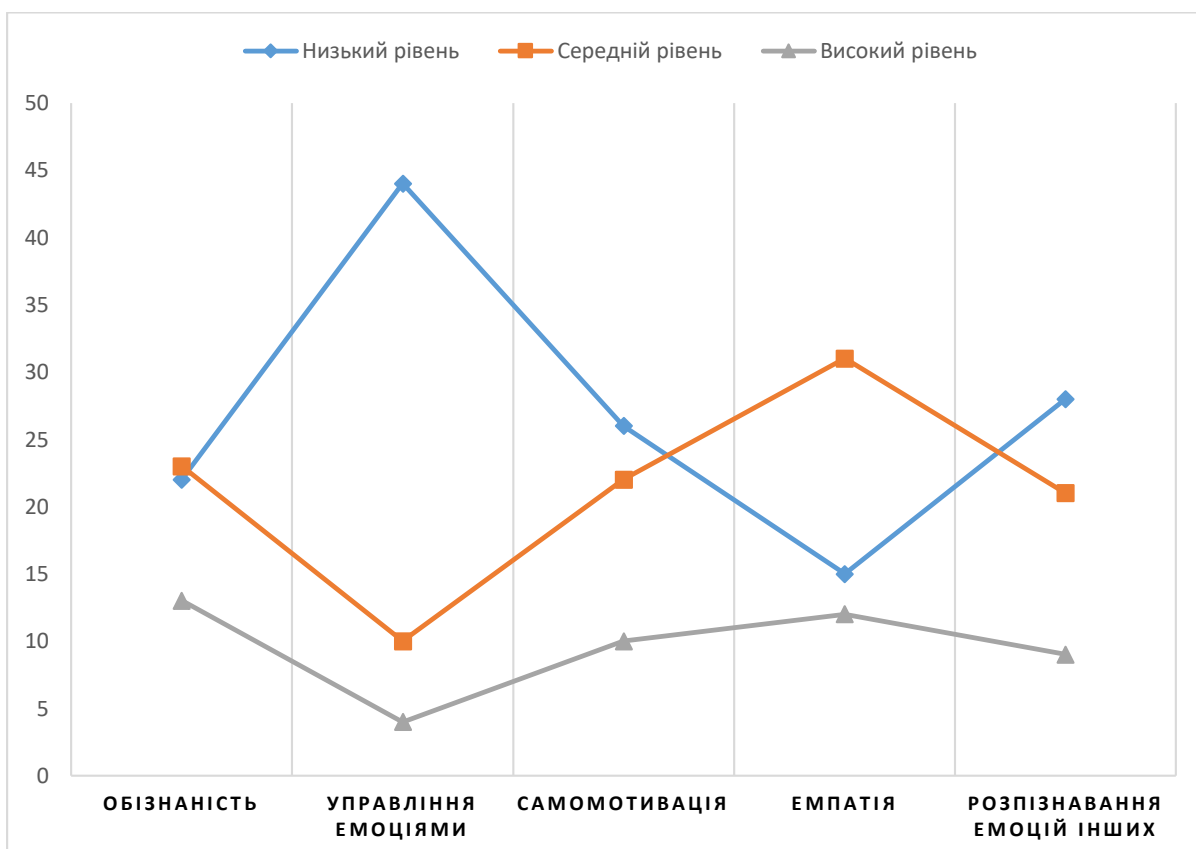
## **2.2. Результати дослідження**

Першим етапом дослідження було виявлення рівня емоційного інтелекту у підлітків досліджуваної вибірки. Результати діагностики EQ узагальнено і відображено на рис.2.1. Фактично, цей тест показує, як підлітки використовують емоції у своєму житті, і включає різні структурні компоненти емоційного інтелекту: ставлення до себе і до інших, здатності до спілкування; здатності до управління. Зокрема, він зосереджений на ряді емоційних та соціальних здібностей, а також на здатності усвідомлювати себе, розуміти себе й самовиражатися, здатності усвідомлювати інших, розуміти їх і підтримувати стосунки з ними, на вмінні справлятися з сильними емоціями, а також на здатності пристосовуватися до змін. Оцінювання загального рівня емоційного інтелекту здійснюється сумуванням результатів відповідей. Так, високий рівень емоційного інтелекту присутній у 9% опитуваних підлітків. Середній рівень емоційного інтелекту виявлено у 41 % респондентів. У половини опитуваних підлітків діагностовано низький рівень емоційного інтелекту.



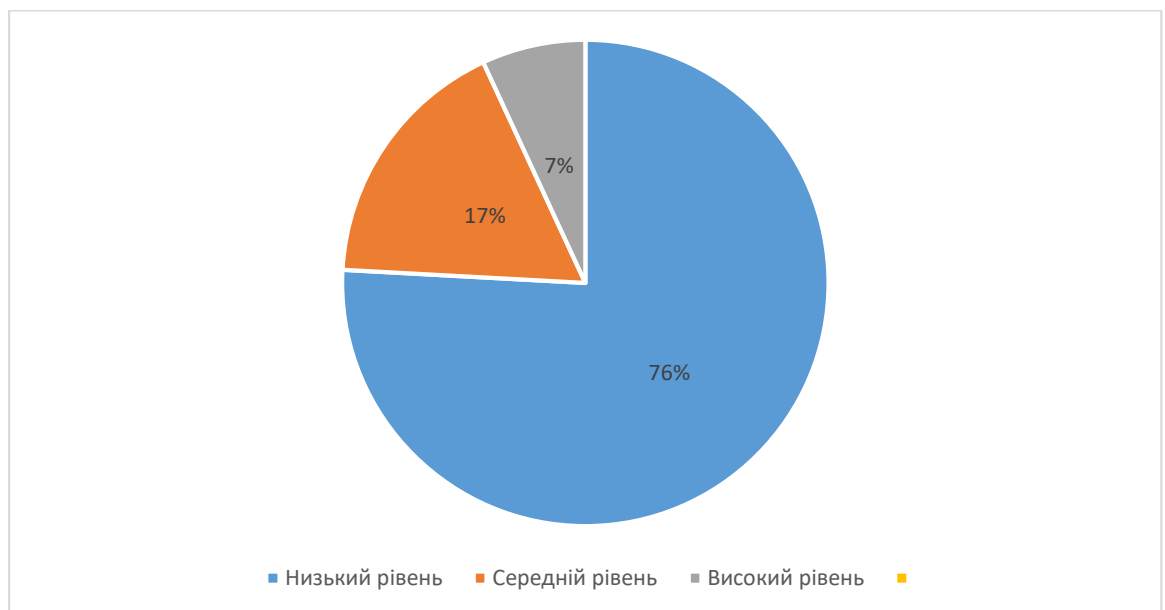
**Рис. 2.1. Результати діагностики емоційного інтелекту за Холлом.**

При цьому показники складових EQ є доволі різними і дозволили нам у подальшому змоделювати програму розвитку емоційного інтелекту підлітків. Узагальнені результати зображено на рис.2.2.



**Рис.2.2 Розподіл відповідей респондентів за компонентами EQ.**

Як бачимо, найнижчі показники компонентів EQ є за шкалою *управління емоціями*. 76% опитуваних респондентів вказують на те, що емоційна гнучкість, довільне керування своїми емоціями, самоконтроль і вміння стримувати руйнівні переживання знаходяться у них на низькому рівні розвитку (див. рис.2.3). Частково це пов'язано з віковими особливостями підліткового віку, значними гормональними змінами. Водночас, цей факт потребує додаткових зусиль від батьків і педагогів, необхідності психоедукації, формування навичок емоційного контролю, врахування цих даних у налагодженні сімейної і педагогічної взаємодії з підлітками. Високі показники притаманні 7% і можуть свідчити про чітке мислення і збереження самоконтролю у стресових ситуаціях. Ці діти тактовні, обов'язкові, вміють визнавати помилки, брати відповідальність за досягнення цілей, гнучкі. 17% опитували оцінили розвиток даної компоненти як середній, що має тенденцію перерости у високий рівень за умови належного психолого-педагогічного супроводу.

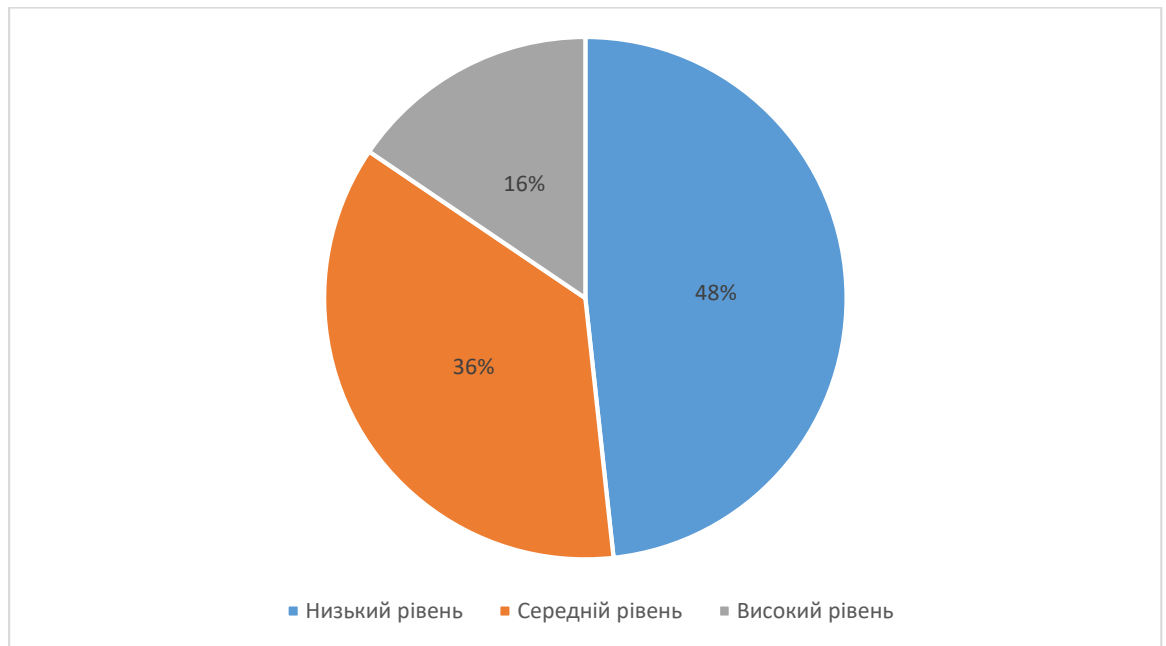


**Рис. 2.3. Розподіл відповідей за шкалою «Управління своїми емоціями».**

Чимала кількість респондентів зазначила про низький розвиток *уміння розпізнавати емоції інших людей*, вміння впливати на емоційний стан інших,



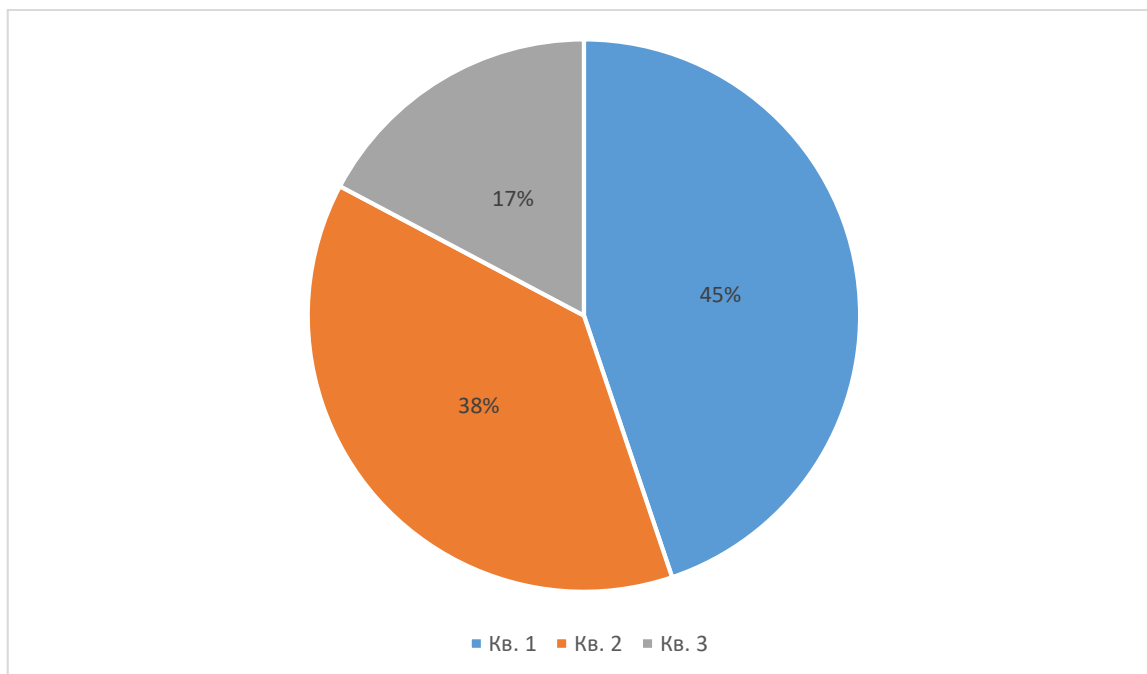
уміння переконувати (див.рис.2.4). Низькі показники у 48% підлітків. Середній рівень розвитку у 36% і високий – у 16% опитуваних. Дана компонента виявляється в умінні завойовувати прихильність, йти на компроміс, переконливо презентувати інформацію.



**Рис.2.4. Розподіл відповідей респондентів за шкалою «Уміння розпізнавати й управляти емоціями інших людей».**

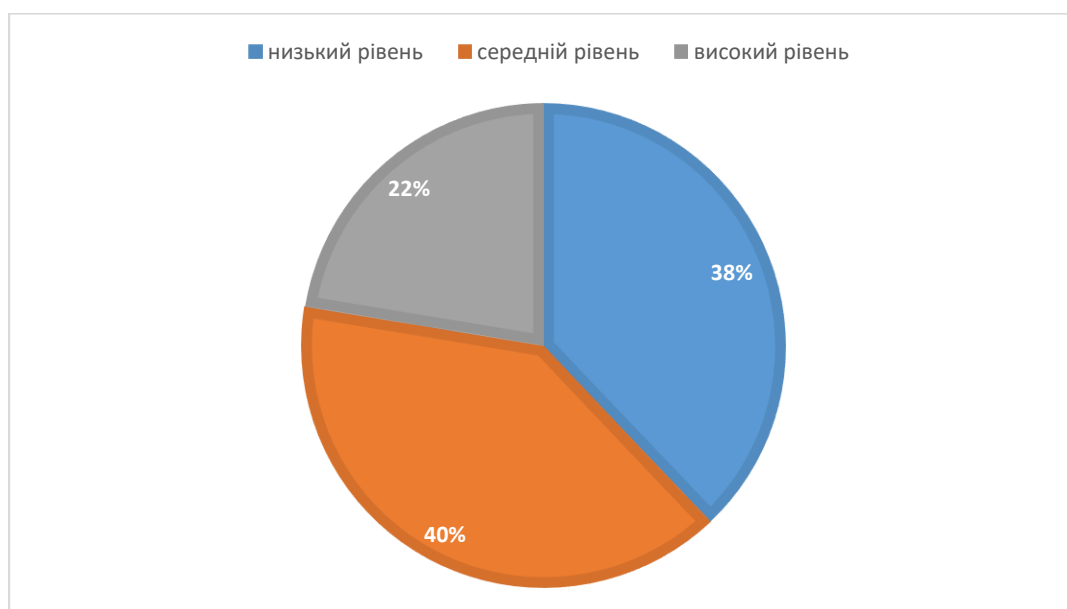
Розподіл відповідей за шкалою «Самомотивація», управління своєю поведінкою за рахунок керування власними емоціями, що може використатися у прагненні до самореалізації, наступний: 45% - низький рівень, 38% - середній рівень і 17% високий рівень (див. рис 2.5).

Високий рівень розвитку проявляється в орієнтації на результат, у пошуку ефективних способів досягнення мети. Підлітки з високою мотивацією вміють працювати в групі, прагнуть виконувати поставлені завдання. Вони не бояться невдач і можуть піти на виправданий ризик. І навпаки, підлітки з низьким розвитком даної компоненти бояться можливої невдачі, не йдуть навіть на конструктивний ризик, переживають труднощі у самореалізації через страх і тривожність.



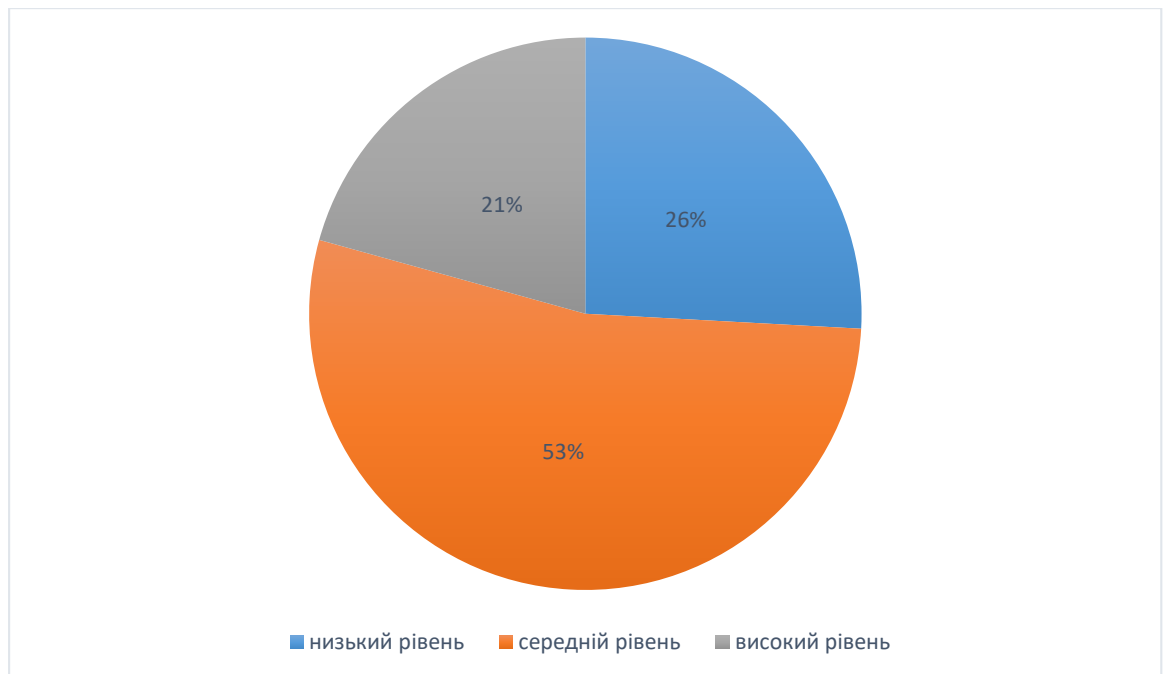
**Рис.2.5. Розподіл балів за шкалою «Самотивація»**

Емоційна обізнаність, тобто усвідомлення і розуміння своїх емоцій, постійне поповнення власного словника емоцій знаходиться переважно на середньому (40%) і низькому (38%) рівнях (див.рис 2.6.). Підлітки з високою емоційною обізнаністю (22%) обізнані про свій внутрішній стан. Вони розуміють, які емоції і чому переживають ті чи інші почуття, усвідомлюють сильні і слабкі сторони емоційної сфери, схильні до рефлексії і навчаються на своєму досвіді.



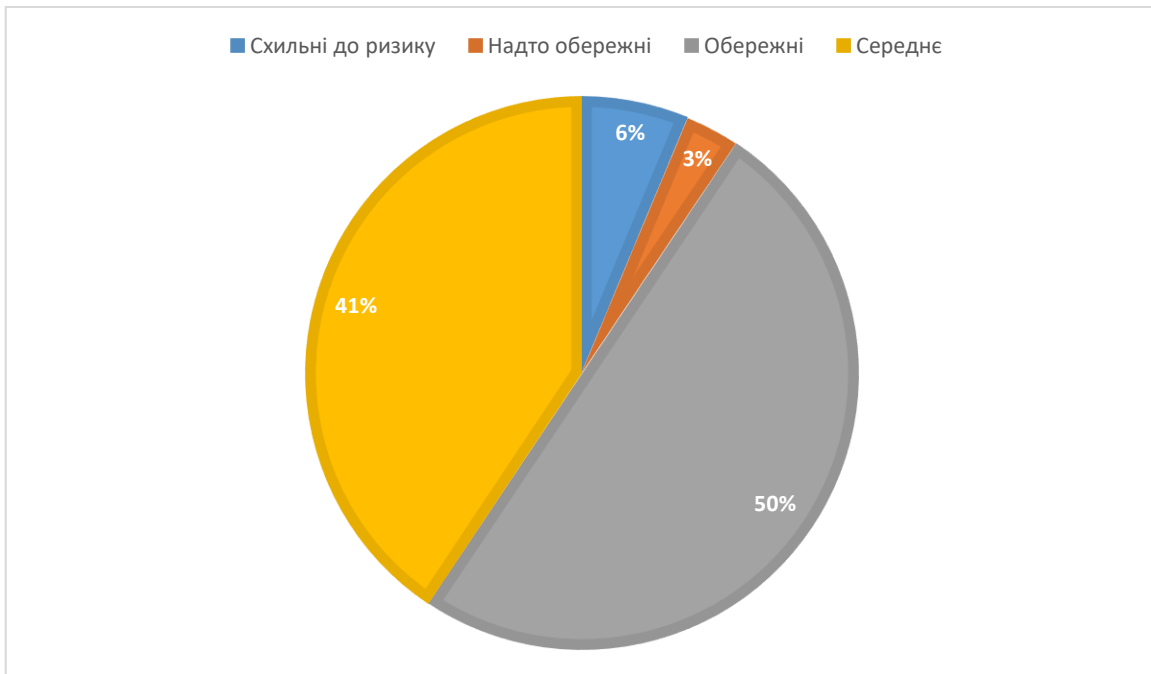
**Рис.2.6. Розподіл відповідей респондентів за шкалою «Обізнаність».**

Переважно середній рівень розвитку *емпатії*, тобто розуміння емоцій інших людей, зацікавленість ними, виявлено у 53% підлітків даної вибірки (див рис. 2.7). Високий рівень вміння співпереживати наявному емоційному стану іншої людини, готовність надати підтримку притаманні 21%. Учні, які опанували цю якість, вміють слухати, уважні до невербальних проявів, міміки і жестів, здатні розрізняти емоції і настрої, виявляють повагу до інших, толерантні і терпимі до недоліків оточуючих. Низький рівень розвитку даної якості у 26% опитуваних.



**Рис.2.7. Розподіл відповідей респондентів за шкалою «Емпатія»**

Однією з складових емоційного інтелекту є вміння управляти ризиками. Ми провели порівняльний аналіз даних респондентів, які проживають у сільській і у міській місцевості. Результати діагностики схильності до ризику підлітків, які проживають у сільській місцевості, узагальнені та відображені на рис. 2.8. Аналіз даних показує, що низька схильність до ризику (обережні) спостерігається у 50% досліджуваних. Один учень виявився надміру обережним (3%). Середній рівень (помірний) схильності до ризику у 41%. Висока схильність до ризику становить 6% групи досліджуваних.

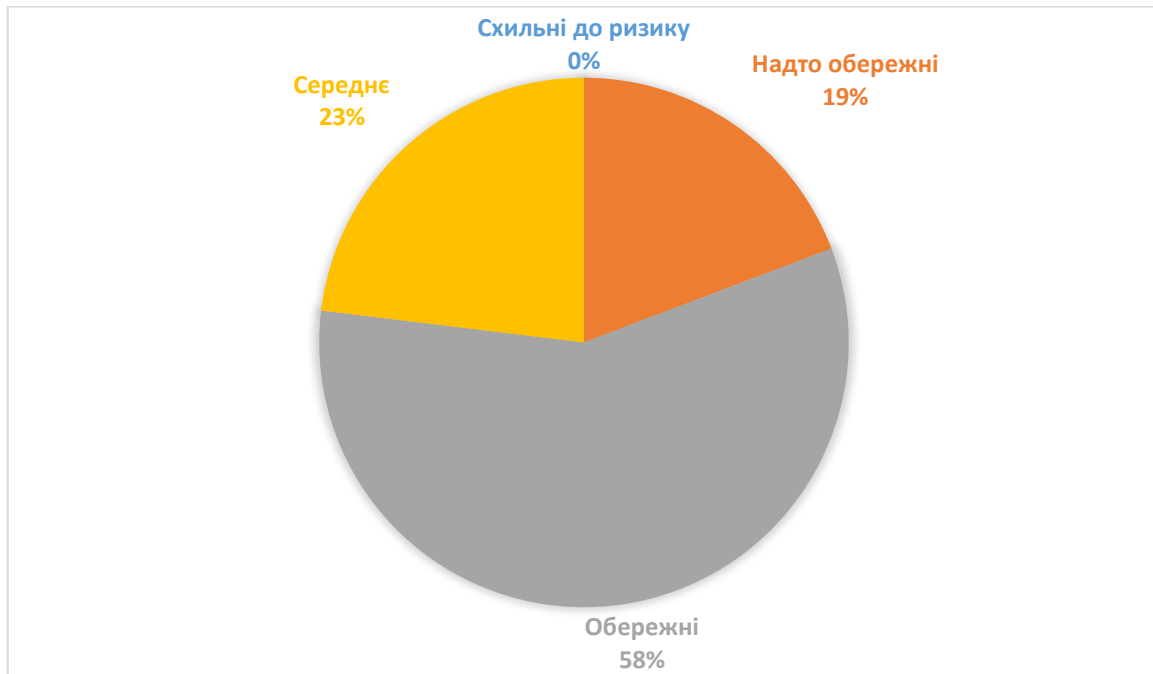


**Рисунок 2.8. Результати діагностики за методикою «Схильність до ризику» (с.Товмачик, смт.Перегінськ)**

Аналіз даних підлітків, які проживають в місті, показує, що низька схильність до ризику (обережні) спостерігається у 58% досліджуваних (див. рис.2.9). П'ятеро учнів - надміру обережні (19%). Середній рівень (помірний) схильності до ризику у 23%. Учні з високою схильністю до ризику не виявлено.

Порівняльний аналіз даних показує, що підлітки, які проживають у місті, виявляють надміру обережну й обережну поведінку (77% і 53%). Середні показники у підлітків сільської місцевості вищі – 41% у порівнянні з учнями міста – 23%. Також виявлено двох учнів з високим рівнем схильності до ризику. У вибірці школярів, які проживають у місті, таких не виявлено.

Оскільки дослідження проводилося у воєнний час, то можемо припустити, що чинник війни відіграє вагомий роль у формуванні стратегії поведінки. Кількість стресових факторів і об'єктивних ризиків через масове скупчення людей і можливість обстрілів, значно вищі. Тому цілком зрозуміло, що у місті більша чисельність підлітків проявляє надмірно обережну й обережну поведінку.



**Рисунок 2.9. Результати діагностики за методикою «Схильність до ризику» (м.Івано-Франківськ)**

У цілому, аналіз поведінки підлітків з низькою схильністю до ризику, які проявляють обережність і надмірну обережність, показав, що вони не роблять необдуманих дій. Як правило, такі підлітки, перш ніж зробити необачний вчинок, все обмірковують і зважують, і лише потім обирають шляхи вирішення. Такі підлітки уважно ставляться до свого життя, намагаються не допускати помилок. Як показують дослідження вчених [54], у підлітків із низькою схильністю до ризику у майбутньому, як правило, буде відсутня тенденція прояву високої схильності до ризику, оскільки такі підлітки вже на ранніх етапах свого життя уважно ставляться до себе, не допускаючи у своїй поведінці явищ, які можуть нести за собою негативні наслідки та ризик для життя і здоров'я. Вони не ризикнуть їхати на великій швидкості з не пристебнутим ременем, зрідка пропускатимуть заняття без причини. Підлітки із середньою схильністю до ризику ризикуватимуть у тих випадках, які цього потребуватимуть. При цьому вони будуть обережними й усвідомлюватимуть результат вчинку й рішення. У майбутньому є ймовірність того, що схильність до ризику може набути високого показника, оскільки маючи вже досвід ризику

один раз, зможуть ризикнути і вдруге, а тому підвищується ймовірність дедалі частішої ризикованої поведінки. Такі учні ризикнули б взяти участь в екстремальних видах спорту чи експедиціях. Вони допускають пропуски занять без причини, але все ж усвідомлюють негативні наслідків прийнятих рішень.

Підлітки з високим рівнем схильності до ризику вдаються до нього майже завжди. Сама подія, як правило, їх менше цікавить, головне – викид адреналіну, отримання задоволення від вчинків, нові почуття та емоції. Прагнення нових вражень та відчуттів на першому місці. При цьому спостерігається обережність у діях, але дуже мінімальна. Це свідчить про те, що підлітки з високою схильністю до ризику могли б легко зіграти в азартні ігри, вільно проїхати у громадському транспорті, не заплативши за проїзд, а під час походів - відхилитися від маркувальних вказівників. Вони готові брати участь в екстремальних ситуаціях без підстрахування, перевищувати швидкість і не пристебувати ремені безпеки, піти на заняття не підготовленими до уроку. Водночас підлітки, які мають високу схильність до корисного ризику, мають більші можливості реалізації свого потенціалу, оскільки відкриті новому досвіду, не бояться випробовувати власні сили у нових видах діяльності, змінювати звичний спосіб поведінки. Кореляційний аналіз даних методики схильності до ризику і шкали «Самомотивація» методики визначення рівня EQ показав наявність від'ємного зв'язку ( $r = -0,085$ ). Це означає, що чим нижчий рівень розвитку уміння регуляції емоцій задля досягнення цілей і самореалізації, тим вищий рівень схильності до ризикованої поведінки.

Наступним етапом дослідження було вивчення батьківських установок та їх впливу на розвиток емоційного інтелекту. Особливості взаємодії батьків і дітей ми діагностували з допомогою опитувальника для підлітків «Батьки очима дитини» І.Марковської. З допомогою порівняльного аналізу даних цієї методики і методики визначення рівня EQ ми вивчали як тип взаємодії впливає

на розвиток EQ та окремих його складових. Результати діагностики типу взаємодії підлітків з батьками узагальнено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Розподіл відповідей респондентів за методикою «Батьки очима дитини»**

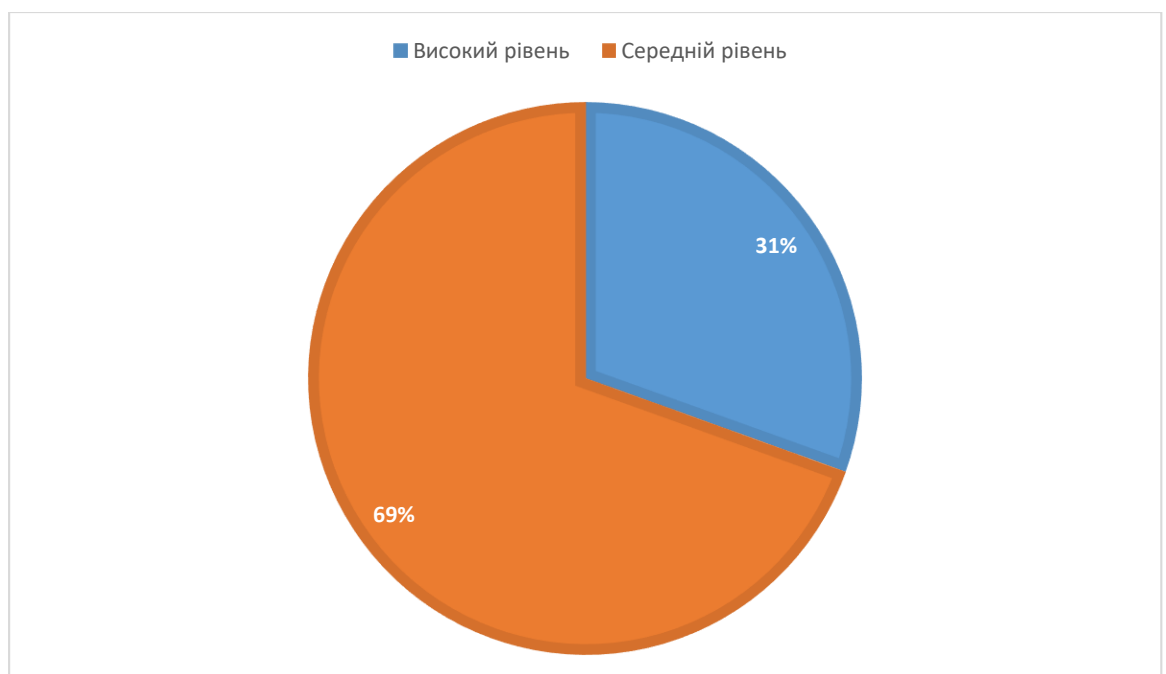
Назва шкали і рівень прояву показників		Рівень EQ		
		Високий, % (100% - 5 осіб)	Середній, % (100%-24 особи)	Низький, % (100%-29 осіб)
Вимогливість-невимогливість	високий	60	-	13,7
	середній	40	100	82,7
	низький	-	-	3,4
М'якість- суворість	високий		4,16	20,7
	середній	100	70,8	68,9
	низький		25	10,3
Автономність - контроль	високий	100	29,2	20,68
	середній	-	70,8	79,31
	низький	-	-	-
Емоційна дистанція - близькість	високий	60	66,7	58,6
	середній	40	33,3	41,4
	низький	-	-	-
Відсторонення - прийняття	високий	-	83,7	58,6
	середній	100	16,3	41,4
	низький	-		-
Відсутність співпраці - співпраця	високий	80	91,7	41,4
	середній	20	4,1	58,6
	низький	-	4,2	
Непослідовність - послідовність	високий	40	-	-
	середній	40	45,8	72,4
	низький	20	54,2	27,6
Авторитетність	високий	60	50	58,6
	середній	40	50	37,9

	низький	-	-	3,5
--	---------	---	---	-----

Так, особливості взаємодії батьків і дітей, відповідно до шкали «Вимогливість-невимогливість», показав, що у сім'ях, де вимогливість проявляється яскраво (високий рівень), є підлітки як з високим рівнем EQ – 3 осіб, так і з низьким рівнем – 4 осіб. Всього виявлено 7 таких сімей. Переважна більшість підлітків виховується у сім'ях, де батьки проявляють помірну (середній рівень) вимогливість – 50%. Один учень вказав про низький рівень вимогливості. У нього також виявлено низький рівень EQ.

У підлітків, до яких батьки виявляють середній рівень вимогливості, переважає *середній* (100% вибірки з середнім рівнем EQ) і *низький* рівень EQ (82,7% з вибірки підлітків з низьким рівнем EQ). Оскільки у підлітків найнижчі показники компонентів емоційного інтелекту за шкалою «Управління емоціями», то ми порівняли дані за цією шкалою і дані за шкалою «Вимогливість». Так, підлітки з високим рівнем за показником «Управління емоціями» однаково виховувались у сім'ях з високими і помірними вимогами. У цьому випадку ми зв'язку не виявили.

Розподіл відповідей респондентів за шкалою «Автономність-контроль» наступні: високий рівень – 69 %, низький рівень – 31 % (див. рис.2.10).

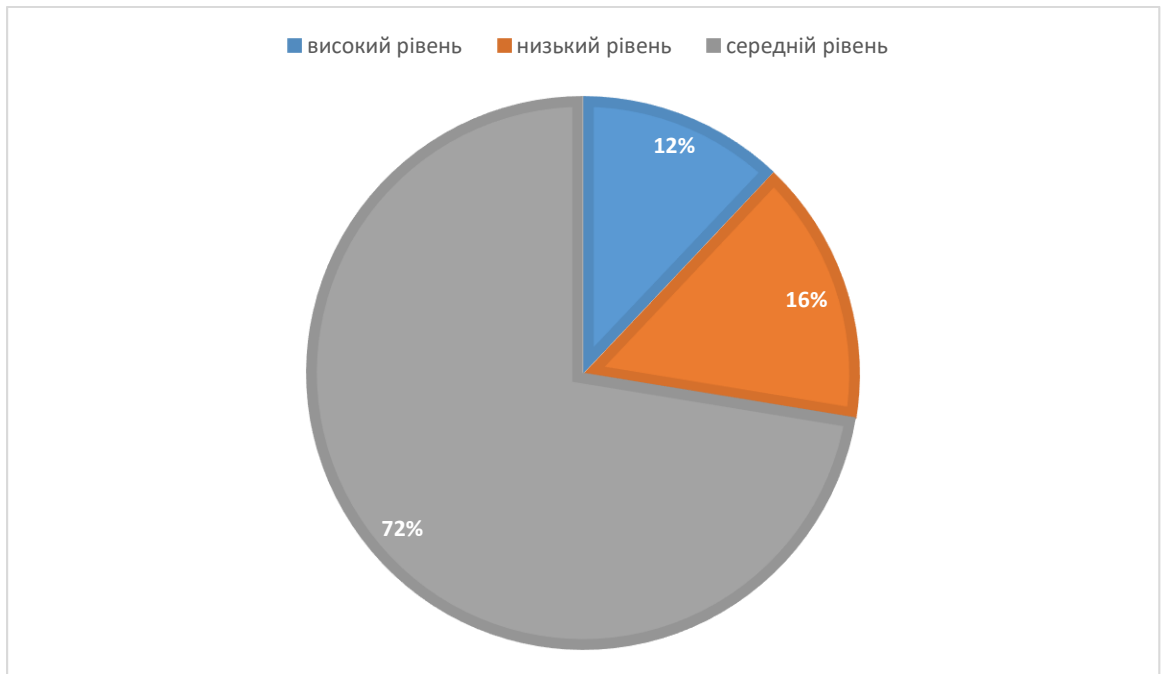




**Рис. 2.10. Розподіл відповідей респондентів за шкалою «Автономність – контроль»**

Підлітки з високим рівнем EQ виховуються у сім'ях з високим рівнем контролю. До 20,68 % підлітків з низьким рівнем EQ батьки також застосовують високий рівень контролю. До решти (79,31%) – помірний контроль. Так само і до підлітків з низьким рівнем EQ батьки проявляють в основному помірний рівень контролю (79,31%) і високий (20,68%). Враховуючи той факт, що провідним психологічним новоутворенням у підлітковому віці є почуття «дорослості», а домінуючою є потреба зрозуміти себе, самоідентифікація, батьки, які проявляють поміркованість у контролі і дають достатньо простору для прояву індивідуальності підлітків і пошуку відповідей на запитання «Хто я?», створюють сприятливе середовище для розвитку компетенцій емоційного інтелекту. З іншого боку, підліткам необхідні чіткі рамки поведінки, які дають почуття захищеності і стабільності, а також контроль, адже діти цього віку ще не навчилися у достатній мірі передбачати наслідки власної поведінки. Приходимо до висновку, що контроль з боку батьків з помірними вимогами у підлітковому віці сприяє розвитку емоційного інтелекту.

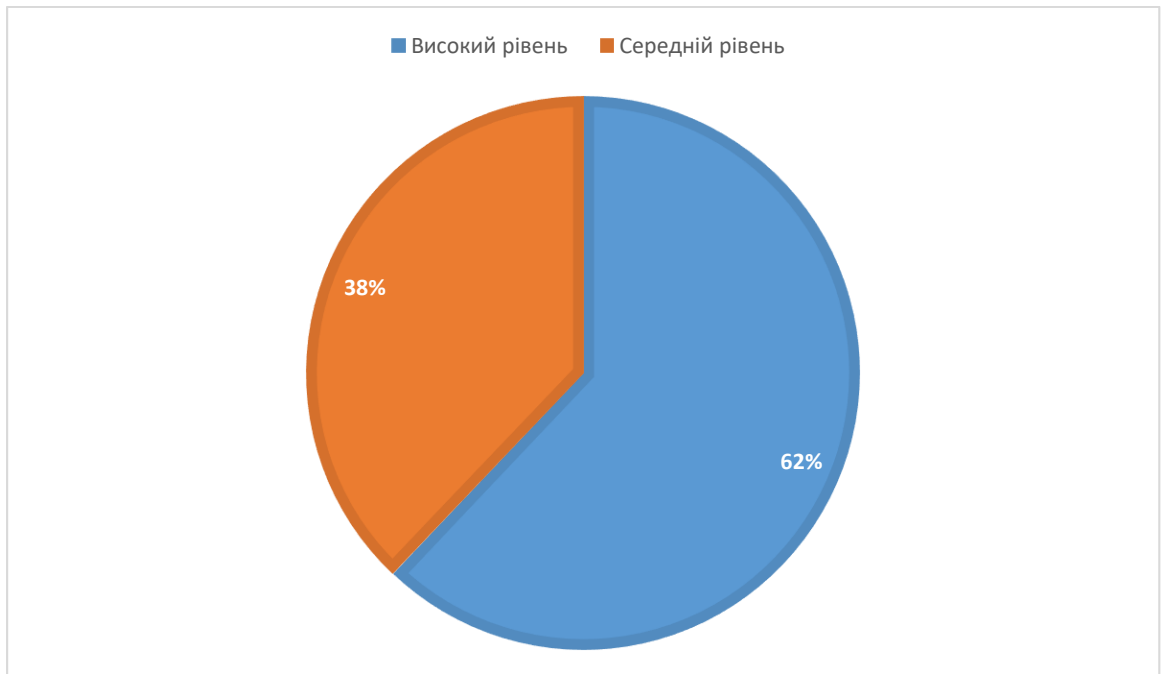
Розподіл відповідей респондентів за шкалою «М'якість-суворість» представлено на рис. 2.11.: до переважної більшості батьки проявляють помірний середній рівень строгості по встановленню правил (72%). 12% підлітків вказують, що батьки застосовують доволі суворі правила і межі взаємодії і 16 % зазначають про м'якість.



**Рис. 2.11. Розподіл відповідей респондентів за шкалою «М'якість-суворість»**

Підлітки з високим рівнем EQ виховуються у сім'ях з середнім рівнем проявів строгості у взаєминах. Батьки проявляють емпатію, м'якість і гнучкість. Натомість 20,7 % підлітків з низьким рівнем EQ виховуються у сім'ях з високим рівнем суворості, 68,9% - з середнім рівнем і 10,3 % - низьким рівнем. З таблиці 2.1. можемо побачити, що фактично у всіх сім'ях з високим рівнем суворості у встановленні правил підлітки мають сформований EQ на низькому рівні.

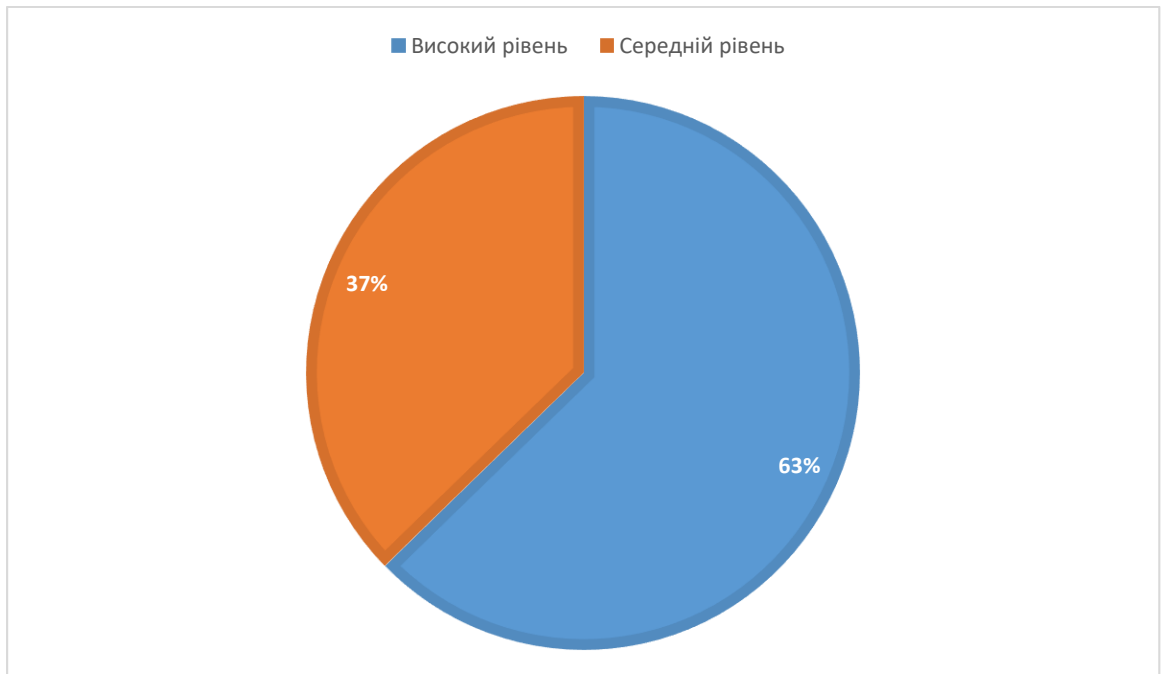
Наступний параметр батьківських установок, який ми вивчали, був «відсторонення – прийняття». Згідно відповідей респондентів, більшість дітей відчують на достатньо високому рівні емоційну близькість з батьками (див. рис. 2.12.). 62 % вказали про високий рівень близькості, 38 % опитуваних – про середній рівень. Діти готові розповідати батькам про свій внутрішній стан. Якщо трапляються негаразди, то діляться у першу чергу з батьками. Батьки співчують дітям. Діти не бояться показувати батькам свої слабкості і з впевненістю можуть сказати, що батьки – найближчі їм люди.



**Рис. 2.12 Розподіл відповідей респондентів за шкалою «Емоційна дистанція - близькість»**

Підлітки з високим рівнем EQ однаково зростають у сім'ях високим і середнім рівнем емоційної близькості. Більшість підлітків з середнім і низьким рівнем EQ також відзначили високий рівень близькості, відповідно 66,7% і 58,6% (див. табл 2.1). Можемо зробити висновок, що емоційна близькість батьків і підлітків сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Ще один параметр батьківських установок, який ми вивчали, був «відсторонення – прийняття». Згідно відповідей респондентів, більшість батьки приймають і підтримують (див. рис. 2.13). 63 % вказали про високий рівень прийняття, 37 % опитуваних – про середній рівень. Батьки вірять в дітей, розділяють їхні захоплення. Підлітки зауважують, що відчувають, що їх характер подобається батькам, як більше помічають переваги, аніж недоліки. Середній рівень прийняття засвідчує про те, що водночас батьки висловлюють невдоволення і бажають дещо змінити у поведінці дітей, уважають їх не такими здібними, як би їм хотілось.

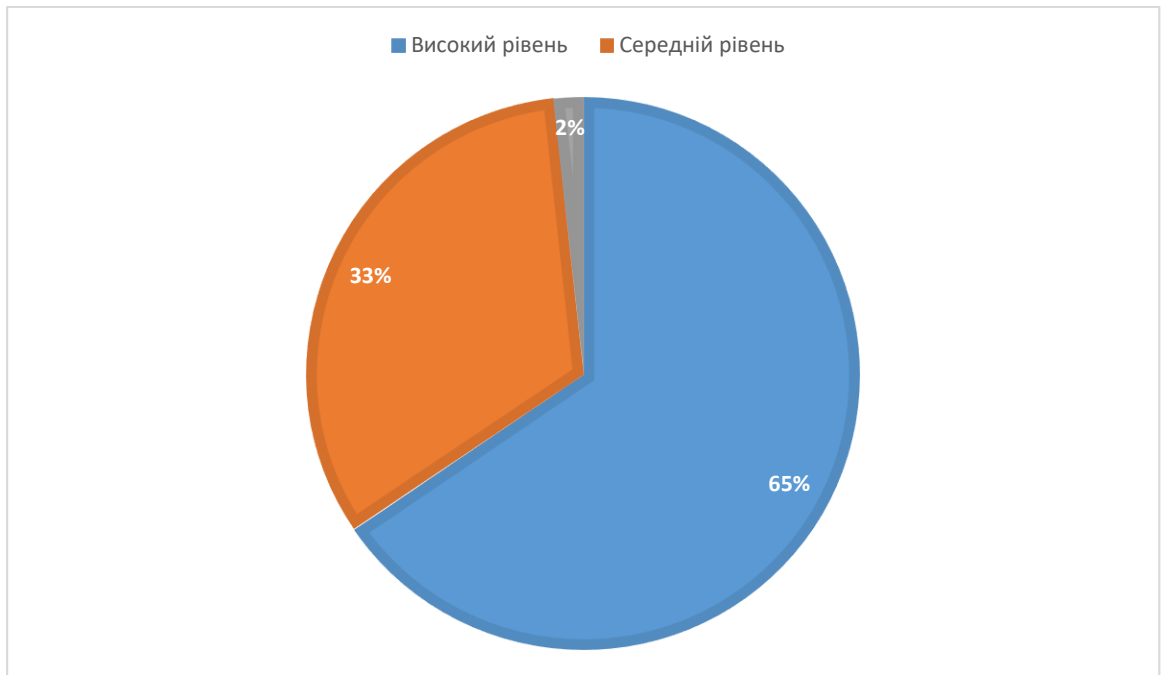


**Рис. 2.13. Розподіл відповідей респондентів за шкалою «Відсторонення-прийняття»**

Підлітки з високим рівнем EQ однаково зростають у сім'ях високим і середнім рівнем прийняття. Більшість підлітків з середнім і низьким рівнем EQ також відзначили високий рівень прийняття, відповідно 83,7% і 58,6% (див. табл 2.1). Кореляційний аналіз даних цієї шкали і методики визначення рівня EQ показав наявність прямого зв'язку ( $r= 0,07$ ). Це означає, що із збільшенням прийняття дітей, рівень їх емоційного інтелекту зростатиме. Можемо зробити висновок, що прийняття батьками індивідуальних особливостей, зацікавленості і спрямувань, помірна критика підлітків сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Наступний параметр батьківських установок, який ми вивчали, був «відсутність співпраці – співпраця». Згідно відповідей респондентів, більшість дітей співпрацюють з батьками на достатньо високому рівні (див. рис. 2.14.). 65% вказали про високий рівень співпраці, 33 % опитуваних – про середній рівень, 2% (одна дитина) – про низький. Батьки часто доручають підліткам важливі і складні завдання, довіряють і вірять в них. Вони також визнають свої помилки і можуть за них вибачитись перед дитиною, під час прийняття

сімейних рішень враховують думку дитини, готові вислухати думку дитини і взяти участь у справах, які вона організовує.

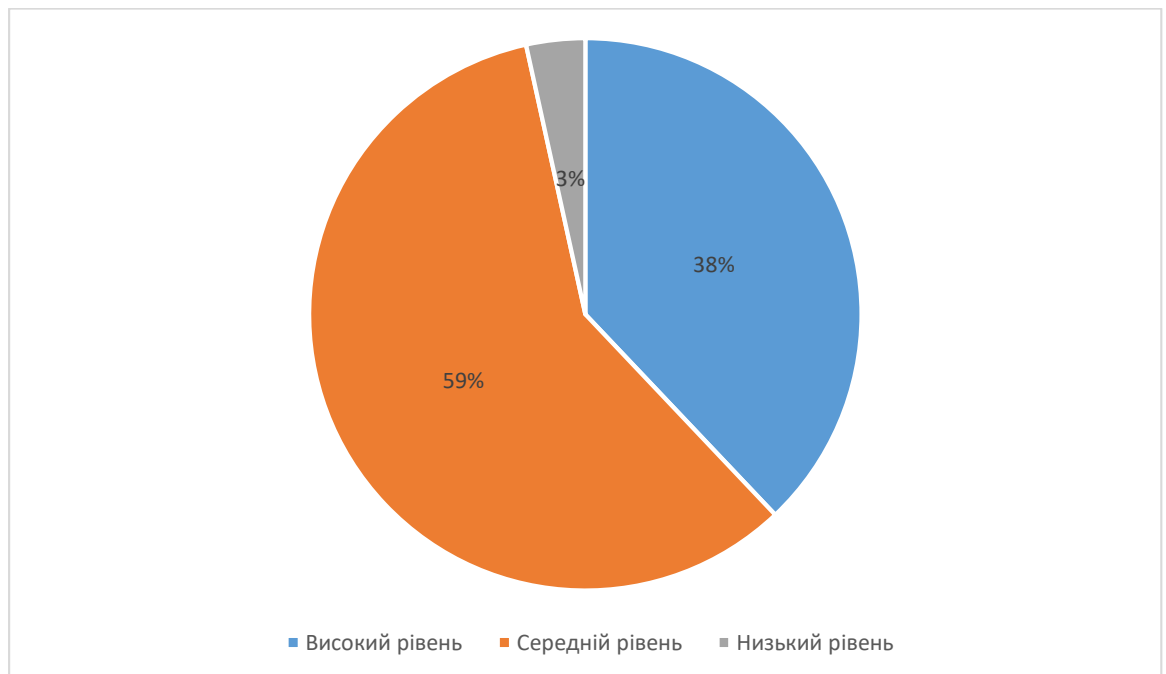


**Рис. 2.14 Розподіл відповідей респондентів за шкалою «Відсутність співпраці - співпраця»**

80% підлітків з високим рівнем EQ зростають у сім'ях з високим рівнем співпраці. Переважна більшість підлітків з середнім рівнем EQ (91,7%) також відзначили високий рівень співпраці з батьками (див. табл 2.1). Більша частина підлітків з низьким рівнем EQ зазначила про середній рівень співпраці. Отримані дані дають підстави стверджувати, що співпраця батьків і підлітків сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Наступним параметром батьківсько-дитячих взаємин була послідовність чи непослідовність батьків у виховних впливах. Шкала в опитувальнику є зворотньою, тобто оцінюється рівень непослідовності у батьківських установах. Непослідовність і, відповідно, неочікуваність позицій, дій, реакції батьків призводить до емоційного напруження й порушення почуття безпеки дитини. Дані нашої вибірки розподілилися наступним чином (див. рис. 2.15): 59 % респондентів зазначають, що батьки не завжди послідовні у своїх оцінках і у своєму ставленні до них. Трохи менше половини засвідчили про високий рівень непослідовності (38%) і двоє учнів (3%) – про низький. Щодо

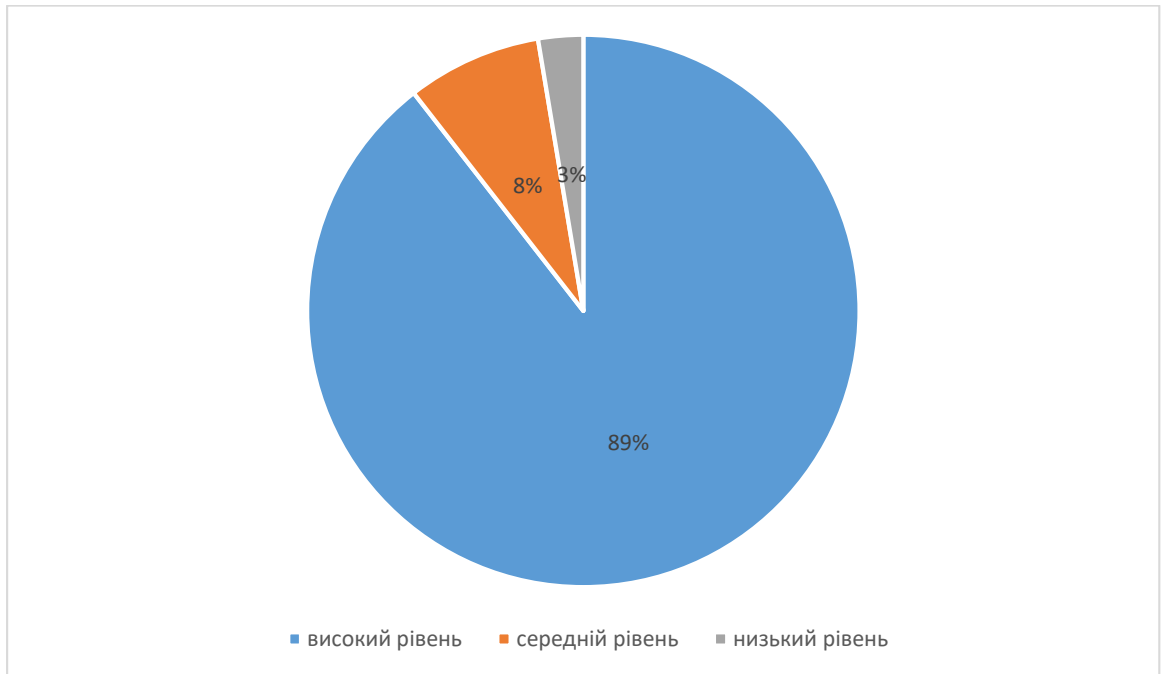
останнього, то ці двоє респондентів мають високий рівень EQ. Інші опитувані з високим рівнем емоційного інтелекту зазначили про високий (1 особа) і середній рівень непослідовності (дві особи). Практично порівну розділилися результати на високий і середній рівень непослідовності в групі респондентів з середнім рівнем розвитку EQ (54,2% і 45,8%). В учнів з низьким рівнем EQ все ж переважають сім'ї середнім рівнем прояву непослідовності у стосунках з батьками.



**Рис. 2.15 Розподіл відповідей респондентів за шкалою «Непослідовність – послідовність»**

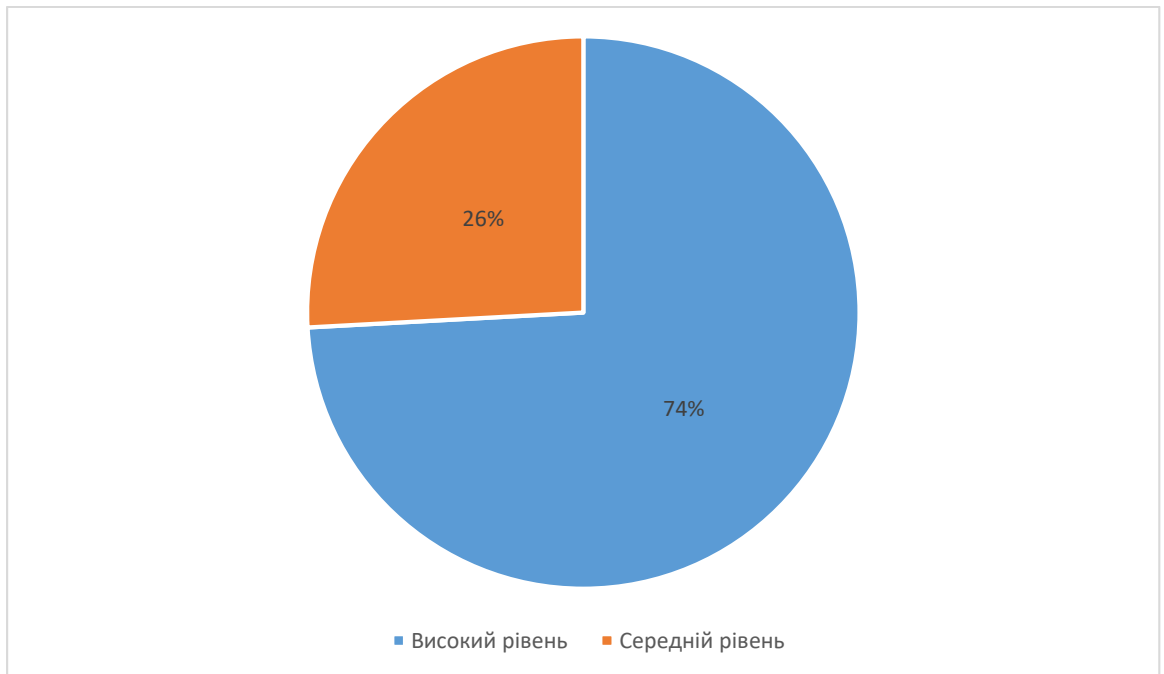
Це означає, що іноді батьки можуть дозволяти те, що ще вчора забороняли. Підлітки не завжди можуть сказати, як батьки поставляться до їхнього вчинку. Вони не завжди знають чого очікувати від батьків. Батьки інколи карають підлітків за ті вчинки, які здійснюють самі. Одній й ті ж вчинки підлітків можуть викликати у батьків різні реакції, то осуд, то схвалення. Кореляційний аналіз даних цієї шкали і методики визначення рівня EQ показав наявність непрямого зв'язку ( $r = -0,09$ ). Це означає, що чим вищий рівень непослідовності у виховних впливах батьків і у стосунках системи «батьки – діти», тим нижчий рівень їх емоційного інтелекту.

Авторитет виступає важливим чинником не лише гармонійного виховання дітей, а й, згідно численних досліджень, розвитку EQ. Для 89 % опитуваних нашої вибірки батьки є авторитетом (див. рис. 2.16) і високо оцінюються підлітками. Діти враховують точку зору батьків. Батьки для них є еталоном і зразком, вони хотіли б бути схожими на батьків. Більшість поглядів батьків розділяються підлітками.



**Рис. 2.16 Розподіл відповідей респондентів за шкалою «Авторитет»**

Результати анкетування задоволеності стосунками з батьками наступні: відповіді 74 % респондентів свідчать про високий рівень задоволення, відповіді 26 % - про середній рівень. Усі підлітки з високим рівнем EQ висловлюють задоволення стосунками і намір ставитись до своїх дітей так само. 91,7 % підлітків з середнім рівнем EQ також високо оцінюють ступінь задоволення, однак лише 58,6 % підлітків з низьким рівнем EQ так само оцінили стосунки.



**Рис 2.17. Розподіл відповідей респондентів щодо задоволеності стосунками з батьками**

Результати анкетування дозволяють констатувати, що у сім'ях підлітків з високим EQ переважає демократичний стиль виховання (80%). У 70,8 % підлітків з середнім рівнем EQ – авторитарний. Так само у групі підлітків з низьким рівнем EQ переважає авторитарний стиль виховання (79,3%). Шестеро учнів вказало, що зазнають фізичного насилля, троє з них – з низьким рівнем EQ. Можемо припустити, що демократичний стиль виховання, за якого до думки підлітків прислухаються, виховні засоби обговорюються сприяє розвитку EQ. Підлітків залучають до прийняття сімейних рішень, до них висувають вимоги і встановлюють правила з врахуванням вікових особливостей та інтересів. Рішення батьків не імпульсивні, а виважені, вони вдало керують взаєминами. Тобто за такого стилю присутні і контроль, і турбота, і водночас певна автономія і можливість прийняття самостійних рішень. Батьки зберігають з підлітком теплі стосунки. Вони залишаються авторитетом, зразком для наслідування, створюючи таким чином безпечний психологічний простір для самодослідження, розуміння себе й своєї палітри емоцій, а також емоцій інших, їх врахування і побудови ненасильницької комунікації.



### Висновки до другого розділу

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження, можемо констатувати, що у більшості частини вибірки розвиток емоційного інтелекту знаходиться на низькому (50%) і середньому рівні (41%). Найнижчі показники компонентів EQ є за шкалою *управління емоціями*. 76% опитуваних респондентів вказують на те, що довільне керування своїми емоціями, самоконтроль і вміння стримувати руйнівні переживання знаходяться у них на низькому рівні розвитку. Високі показники притаманні 7% і можуть свідчити про чітке мислення і збереження самовладання у стресових ситуаціях. 17% опитували оцінили розвиток даної компоненти як середній, що має тенденцію перерости у високий рівень за умови належного психологічного супроводу.

Чимала кількість респондентів зазначила про низький розвиток уміння розпізнавати емоції інших людей (48%). Середній рівень розвитку у 36% і високий – у 16% опитуваних. Дана компонента виявляється в умінні завойовувати прихильність, йти на компроміс. Фактично ті ж показники й за шкалою «самотивація», управління своєю поведінкою за рахунок керування власними емоціями, що може використатися у прагненні до самореалізації, наступний: 45% - низький рівень, 38% - середній рівень і 17% високий рівень. Дана компонента проявляється в орієнтації на результат, на пошук ефективних способів досягнення мети. Підлітки з високою мотивацією вміють працювати в групі, прагнуть виконувати поставлені завдання. І, навпаки, підлітки з низьким розвитком самотивації бояться можливої невдачі, не йдуть навіть на конструктивний ризик, переживають труднощі у самореалізації через тривожність.

Емоційна обізнаність, тобто усвідомлення і розуміння своїх емоцій знаходиться на середньому (у 40%) і низькому (у 38%) рівнях. Показники *емпатії*, тобто розуміння емоцій інших людей, зацікавленість ними, дещо кращі - середній рівень (у 53% підлітків даної вибірки). Високий рівень вміння співпереживати, готовність надати підтримку притаманні 21%. Низький рівень розвитку даної якості у 26% опитуваних.

Однією з складових емоційного інтелекту є вміння управляти ризиками. Аналіз даних показує, що низька схильність до ризику (обережні) притаманна 50% досліджуваних. Середній рівень (помірний) схильності до ризику у 41%. Висока схильність до ризику становить 6% досліджуваних. Порівняльний аналіз даних показує, що підлітки, які проживають у місті, виявляють надміру обережну й обережну поведінку (77% і 53%). Середні показники у підлітків сільської місцевості вищі – 41% у порівнянні з учнями міста – 23%.

У цілому, аналіз поведінки підлітків з низькою схильністю до ризику, які проявляють обережність і надмірну обережність, показав, що вони не роблять необдуманих дій. Як правило, такі підлітки, перш ніж зробити вчинок, все обмірковують і зважують, і лише потім обирають шляхи вирішення. У підлітків із низькою схильністю до ризику у майбутньому, як правило, буде відсутня тенденція прояву високої схильності до ризику, оскільки такі підлітки вже на ранніх етапах свого життя уважно ставляться до себе, не допускаючи у своїй поведінці явищ, які можуть нести за собою негативні наслідки та ризик для життя і здоров'я. Кореляційний аналіз даних методики схильності до ризику і шкали «Самомотивація» показав наявність зворотного зв'язку. Це означає, що чим нижчий рівень розвитку вміння регуляції емоцій задля досягнення цілей і самореалізації, тим вищий рівень схильності до ризикованої поведінки.

Результати вивчення батьківських установок та їхнього впливу на розвиток емоційного інтелекту наступні: усі 100% підлітків з середнім рівнем розвитку EQ виховуються у сім'ях, де батьки проявляють помірну вимогливість. У сім'ях, де вимогливість проявляється яскраво (високий рівень), є підлітки як з високим рівнем EQ, так і з низьким рівнем. Один учень вказав про низький рівень вимогливості. У нього виявлено низький рівень EQ.

Підлітки з високим рівнем EQ виховуються у сім'ях з високим рівнем контролю. До 20,68 % підлітків з низьким рівнем EQ батьки також застосовують високий рівень контролю. До підлітків з низьким рівнем EQ батьки проявляють в основному помірний рівень контролю (79,31%).

Приходимо до висновку, що контроль з боку батьків з помірними вимогами у підлітковому віці сприяє розвитку емоційного інтелекту.

До переважної більшості підлітків даної вибірки батьки проявляють помірний рівень строгості (72%). Фактично у всіх сім'ях з високим рівнем строгості у встановленні правил підлітки мають сформований EQ на низькому рівні. Однак батьки при цьому зберігають теплі стосунки з дітьми. 62 % вказали про високий рівень емоційної близькості, 38 % опитуваних – про середній рівень. Підлітки з високим рівнем EQ однаково зростають у сім'ях високим і середнім рівнем емоційної близькості. Більшість підлітків з середнім і низьким рівнем EQ також відзначили високий рівень близькості, відповідно 66,7% і 58,6%. Можемо зробити висновок, що емоційна близькість батьків і підлітків сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Ще один параметр батьківських установок, який ми вивчали, був «відсторонення – прийняття». Згідно відповідей респондентів, більшість батьки приймають і підтримують: 63 % вказали про високий рівень прийняття, 37 % опитуваних – про середній рівень. Батьки вірять в дітей, розділяють їхні захоплення. Середній рівень прийняття засвідчує про те, що водночас батьки висловлюють невдоволення і бажають дещо змінити у дітях, уважають їх не такими здібними, як би їм хотілось. Підлітки з високим рівнем EQ однаково зростають у сім'ях з високим і середнім рівнем прийняття. Більшість підлітків з середнім і низьким рівнем EQ також відзначили високий рівень прийняття, відповідно 83,7% і 58,6%. Кореляційний аналіз даних цієї шкали і методики визначення рівня EQ показав наявність зв'язку. Це означає, що із збільшенням прийняття дітей, рівень їх емоційний інтелект зростатиме. Можемо зробити висновок, що прийняття батьками індивідуальних особливостей, зацікавленості і спрямувань, помірна критика підлітків сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Згідно відповідей респондентів, 65 % співпрацюють з батьками і беруть активну участь у сімейному житті. Батьки часто доручають їм важливі і складні завдання, довіряють і вірять в них, під час прийняття сімейних рішень

враховують їхню думку, готові взяти участь у справах, які вони організують. 80% підлітків з високим рівнем EQ зростають у сім'ях високим рівнем співпраці. Переважна більшість підлітків з середнім рівнем EQ (91,7%) також відзначили високий рівень співпраці з батьками. Більша частина підлітків з низьким рівнем EQ – зазначили про середній рівень співпраці. Отримані дані дають підстави стверджувати, що співпраця батьків і підлітків сприяє розвитку емоційного інтелекту.

59 % респондентів зазначають, що батьки не завжди послідовні у своїх оцінках і у ставленні до дітей. Трохи менше половини засвідчили про високий рівень непослідовності виховних впливів (38%) і двоє учнів (3%) – про низький. Ці двоє респондентів мають високий рівень EQ. Практично порівну розділилися результати на високий і середній рівень непослідовності в групі респондентів з середнім рівнем розвитку EQ (54,2% і 45,8%). В учнів з низьким рівнем EQ переважають сім'ї з середнім рівнем прояву непослідовності у стосунках з батьками. Це означає, що іноді батьки можуть дозволяти те, що ще вчора забороняли. Підлітки не завжди знають, чого очікувати від батьків. Кореляційний аналіз даних цієї шкали і методики визначення рівня EQ показав наявність непрямого зв'язку, тобто чим вищий рівень непослідовності в установках батьків, тим нижчий рівень емоційного інтелекту дітей.

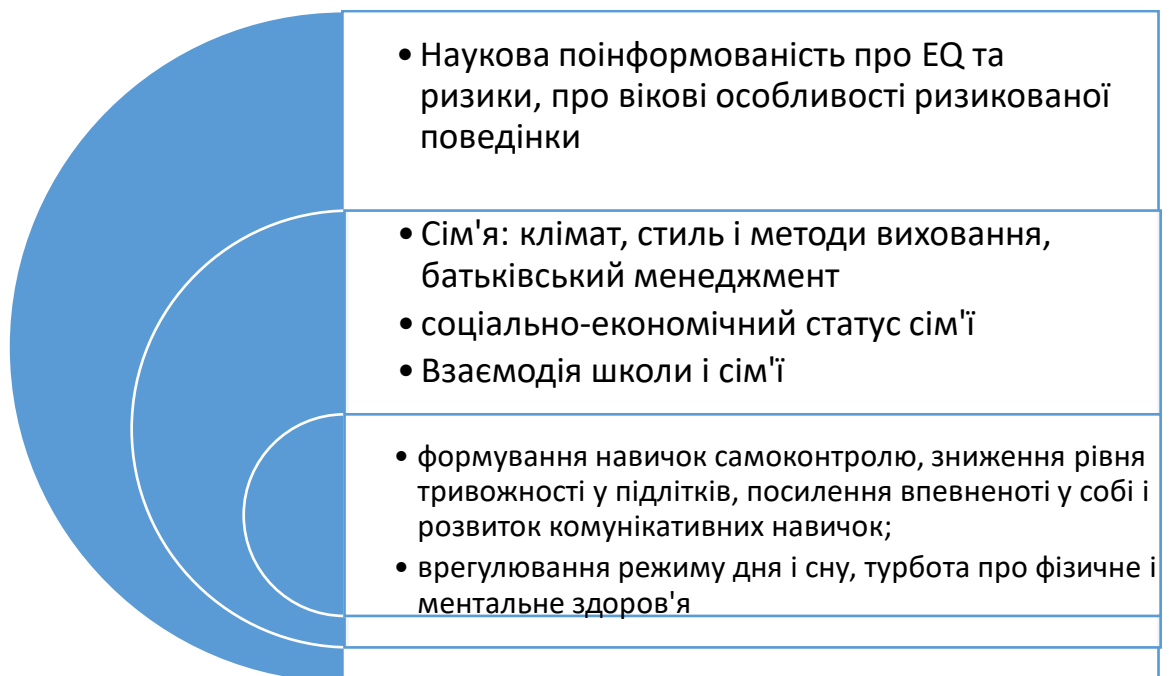
Для 89 % опитуваних батьки є авторитетом, зразком. Вони хотіли б бути схожими на батьків. 74 % респондентів вказали про високий рівень задоволення взаєминами з батьками, решта - про середній рівень. Усі підлітки з високим рівнем EQ висловлюють задоволення стосунками і намір ставитись до своїх дітей так само. 91,7 % підлітків з середнім рівнем EQ високо оцінюють ступінь задоволення, однак лише 58,6 % підлітків з низьким рівнем EQ так само оцінили стосунки. У 80 % підлітків з високим EQ діагностовано демократичний стиль виховання. У 70,8 % підлітків з середнім рівнем EQ – авторитарний. Так само у групі підлітків з низьким рівнем EQ переважає авторитарний стиль виховання (79,3). Можемо припустити, що демократичний стиль виховання створює сприятливі умови для розвитку EQ.

## РОЗДІЛ III.

### ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 3.1. Обґрунтування моделі розвитку емоційного інтелекту та формування стійкості підлітків щодо неконструктивної ризикованої поведінки

Результати емпіричного дослідження впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків, теоретичний аналіз вікових особливостей підліткового віку дають підстави обґрунтувати модель розвитку емоційного інтелекту, чільне місце якої є розвиток емоційної саморегуляції та стійкості щодо ризикованої поведінки. Сферами, де відбувається розвиток, є сім'я, освітнє й інформаційне середовище. Структурні блоки - зміцнення сімейних стосунків, наукова поінформованість і психоедукації, формування життєвих соціальних навичок.



**Рис. 1.3. Модель розвитку емоційного інтелекту й стійкості до ризиків.**

**Наукова поінформованість про EQ та ризики.** Висновки учених, описані у першому розділі, свідчать про те, що підлітки схильні

перебільшувати ризики. І це перебільшення відбувається завдяки поінформованості про ризики, формування уявлень про здоров'я і здоровий спосіб життя батьками, учителями, медійними інституціями. Звідусіль транслюється інформація про небезпеку ризикованої поведінки. Та чи це стримує підлітків і чи додає їм стійкості? Насправді, лише третина рішень зумовлена власними переконаннями та намірами [42, с.145]. Інформація для підлітків повинна чітко враховувати чинники, які керують поведінкою підлітків, – гормональний фон й особливості розвитку мозку у цей період й у зв'язку з цим емоційність, ірраціональність, імпульсивність, бажання винагороди й соціального успіху. Мають значення також фізичний стан та актуальні потреби, як фізичні (спрага, голод), так і емоційні. Іншою причиною прийняття рішень на користь ризикованої поведінки є відсутність досвіду та зрілості. З одного боку, цей чинник спонукає молодь до участі у цікавих соціальних проєктах, адже у них відсутній досвід помилок і страх помилитися. З іншого боку, тінейджери таки потрапляють у халепи як от незахищені статеві стосунки. Багато з них готові і здатні йти на ризик, але в них немає таких намірів. Та за певних обставин вони ризикують життям і здоров'ям. Є потреба у розробці таких інформаційних повідомлень, які б змогли захистити їх від самим себе.

### **Соціально-економічний статус сім'ї.**

Підлітки, які зростали у незадовільних побутових умовах, а також чії матері відчували хронічну депресію, демонструють значно вищі, навіть токсичні, рівні гормонів стресу, що може призвести до погіршення пам'яті та зменшення здатності префронтальної кори заспокоювати мигдалину (мозковий цент виявлення загроз). Такі хронічно високі рівні гормонів стресу у молоді також збільшують ризик депресії, ожиріння, серцево-судинних захворювань у старшому віці. Збіднілі батьки з більшою ймовірністю народять недоношених дітей з підвищеним внаслідок цього рівнем інсуліну в крові, що також може призвести до передчасного збільшення ваги і більшої ймовірності передчасного статевого дозрівання. Так, дівчатка, які дозріли раніше, схильні

до заниженої самооцінки та депресії. Вони частіше потрапляють під вплив старших девіантних однолітків, раніше розпочинають статеве життя, вживати алкоголь та наркотичні речовини. Діти, у яких рініше почалося статеве дозрівання, на кілька років довше житимуть з активно лімбічною системою і незрілою префронтальною корою. Їм буде важко зрозуміти й стримвати свої емоції, що подовжить їхню юність і ставитиме їх під загрозу триваліший час. Та найголовніше, у період статевого дозрівання вони вимушено зіткнуться з емоційною нестабільністю та ризиками – задовго до того, як будуть готові до них [50].

Просоціальні діти та підлітки – ті, хто легко знаходить друзів – стійкіші, бо в природний спосіб розвивають мережу взаємопідтримки. Тож якщо батьки будуть допомагатимуть батькам ефективно взаємодіяти з однолітками і здобувати соціальні навички, як от здатність до ефективного самовираження і вміння уважно читати, комунікувати, вони сприятимуть закріпленню просоціальної спрямованості дитини. Дослідження показали, що такі характеристики, як уміння керувати емоціями й зберігати спокій в умовах стресу, самоконтроль та емпатія, наявність життєвого сенсу, мети і наполегливості, а також відчуття самодостатності або переконання у здатності певного контролю над власним життям сприяють підвищенню рівня стійкості у підлітків [36]. Так само, як запобігання інфекційних епідемій завдяки чистій воді, допомога в опануванні навичок, необхідна для профілактики тривоги й депресії, для зменшення впливу емоційних розладів та зловживання наркотичних речовин [57].

**Сон.** Оскільки в юному віці відбувається повна перебудова мозку, неповнолітнім по справжньому потрібен сон. Саме під час сну зміцнюються синапси (зв'язки) між нейронами. Сьогодні існує безліч відволікаючих чинників, які створюють проблеми для сучасних підлітків. Серед них гаджети та інші електронні пристрої, які знаходяться у спальних кімнатах. Природний циркадний ритм підлітків порушується через затримку фази сну, пізніше засинання й прокидання. Нестача сну призводить до численних

нейропсихологічних труднощів, серед яких проблеми з вирішенням математичних розрахунків та добором слів, порушення вербальних здібностей, проблем з вивченням абстрактних понять, неухважність та сповільнена реакція, проблеми з концентрацією, неспокій, імпульсивність, підвищена емоційність. Описані труднощі спостерігаються у дітей, які сплять на годину менше, ніж зазвичай. Найважливіше те, що брак сну значною мірою впливає на широке коло когнітивних функцій, задіяних у прийнятті рішень [49].

**Самоконтроль й управління імпульсивністю.** У 1960 році доктор психології Мішень провів свій перший експеримент з 32 дітьми віком від 3 до 5-ти років. Протягом наступних десяти років в експерименті взяло участь п'ятсот дітей, які відвідували дитячий садок «Бінг» при Стенфордському університеті. Дітям пропонували зефірки і два варіанти що з ними зробити на вибір: одразу з'їсти одну або зачекати 15 хв і посмакувати двома зефірками. За сотнями дітей, залучених до цього експерименту, спостерігали упродовж багатьох років. Виявилось, що ті, хто проявив стійкість мали вищу самооцінку, виявляли менше фізичної та вербальної агресії і мали меншу схильність до цькування інших. У юності вони краще переносили стрес, застосовуючи когнітивні й емоційні навички, отримували кращі оцінки на екзаменах. У віці ранньої дорослості вони мали кращу освіту й кращі навички долаття труднощів, вищу самооцінку й меншу схильність до зловживання наркотикам. Спостереження за шістдесятьма учасниками експерименту через сорок років показало, що виявлені закономірності збереглися в середньому віці. У людей з високим рівнем самоконтролю префронтальна кора була активнішою, натомість у людей з низьким рівнем самоконтролю було активніше смугасте тіло (центр винагороди в мозку). Даний експеримент дозволяє припустити про корисність формування самоконтролю й управління власною імпульсивністю у підлітковому віці [48].

Розвиток лімбічної системи (емоційного мозку) в юному віці, з погляду еволюції, корисний для нашої еволюції. Тисячі років тому, коли люди жили



менше, найважливішими були раннє розмноження, боротьба за територію, пошук нових земель та їжі. Лише керовані сильним емоційним імпульсом ссавці йдуть на ризики, а юні якнайкраще для цього підходять. Вони сильні, мають чудову імунну систему, краще переносять перепади температур, можуть працювати швидше й легше витримують біль, ніж у будь-який інший період життя. Звісно ж, багато з тих, хто ризикнув, загинули. Та ми завдячуємо їм нашому прогресу [49].

Підлітки завжди у пошуку вражень. Вони люблять усе нове та незвичне. Щоразу, коли ми пробуємо щось нове, що нам подобається, а потім ще раз це повторюємо, дофамін вивільняється у центрі винагороди, смугастому тілі. Оскільки дофамінова система найефективніше діє в юному віці й уже ніколи більше не буде такою чутливою, світом молоді керує новизна. Розвитку самоконтролю та емоційної саморегуляції сприяють навчальні і спортивні навантаження. І хоч не усі знання стануть у підліткам у пригоді у майбутньому, та вирішуючи складні завдання у спілкуванні з викладачами, спілкуючись і співпрацюючи з однолітками й спонукаючи себе зробити те, що виглядає неможливим, підліток тренує самоконтроль та емоційну саморегуляцію [38].

Ще одним цікавим фактом підліткового віку є те, що підлітки сприймають невизначеність легше, ніж дорослі і діти. Тобто підлітки, ризикуючи, почувають себе комфортніше, навіть в умовах браку повної інформації і непевності щодо можливих наслідків [42].

**Страх.** Страх посідає в нашому житті особливе місце. Розташований у межах підкоркових структур, мозковий цент виявлення загрози формується рано, і в юному віці ним керує префронтальна кора, так само як смугасте тіло керує центром винагород.

Ссавці можуть відтермінувати такі винагороди як їжа, сон, секс на декілька днів, але на жодну секунду не можуть відкласти реакцію на небезпеку, що піддає їх значному ризику [54]. Задля виживання людина більше налаштована на загрозливі, аніж приємні враження. Пережиті підлітками

неприємні враження дуже яскраво запам'ятовуються їм на усе життя й допомагають у майбутньому їх уникати, що без сумніву має позитивний ефект. Слід зауважити, що уникання можуть бути корисними і некорисними. Корисним є уникання, напр., зруйнованих будвель, високої трави у лісосмузі, де можуть бути або вибухонебезпечні речовини, або плазуни. Некорисними можуть бути уникання місць, де людина пережила травмівну подію, що може призвести до сепараційної тривоги, відмови виходити з дому, уникання контактів. Тому важливо опрацьовувати з підлітками їхні спогади, особливо, якщо вони інтрузивні, такі, що негативно впливають на якість життя дитини, й виникають за будь-якого нагадування (тригерів). Тригери (нагадування) жахають людину так само, як і травмівна ситуація.

Як підтверджують експерименти, підлітки чутливіші до загрози, ніж діти і дорослі. Та як це не парадоксально, вони тягнуться до того, що їх лякає. Існує декілька припущень щодо такої поведінки. Можливо, ними настільки керує дофамін і пошук винагороди, що інколи притлумлює страх. А можливо вони намагаються приборкати свої страхи, щоб досягнути успіху в дорослому віці [42]. Інші дослідники вважають, що підлітками керує потенційна обіцянка винагороди (завдяки активації смугастого тіла), їхню поведінку зумовлюють сильні загрози (завдяки активації мигдалини) [58]. З цих припущень робимо висновок, що підлітки не стільки безстрашні, скільки їх вабить небезпека. Їм подобається відчуття долаття власних страхів.

**Комунікація і соціальний статус.** Коли у підлітків розпочинається статеве дозрівання усі залози їхнього тіла починають виділяти ціле розмаїття хімічних елементів – гормонів, які спонукають підлітків щось здобувати, аби забезпечити повагу однолітків та підвищити свій статус. Соціальний успіх для підлітків – головне. Без хоча б часткової поваги від однолітків вони не матимуть суспільної підтримки, необхідної для пошуку партнера, виховання дітей, кар'єрного зростання. Тестостерон – соціальний гормон, який спонукає їх більше перейматися тим, як їх сприймуть інші. Інший гормон – окситоцин – має єднальний ефект, який допомагає підліткам визначати «своїх» і «чужих».

Схоже до тестостерону, який вишиковує підлітків за соціальним статусом, окситоцин посилює нашу емпатію та довіру до ровесників з групи, але збільшує агресію та насторогу щодо людей поза межами групи однолітків [54].

Важливо пам'ятати, що задля теперішнього і майбутнього виживання підлітки залежні від міцних взаємин з однолітками значно більше, ніж діти і дорослі. Підвищуючи винагороду за соціальні зв'язки й соціальний успіх, тестостерон й окситоцин фокусують увагу підлітків на чиннику, що допоможе їм стати успішними дорослими – на дружбі з іншими підлітками. Життя – це командний вид спорту. Ті, хто досягає успіху, уміють спілкуватися з однолітками. Завдання батьків, вчителів і психологів – допомогти підліткам у розвитку комунікативних навичок та емпатії.

**Стресостійкість.** Міцні стосунки з однолітками, підсилені дією тестостерону та окситоцину, пом'якшують реакцію на стрес, знижуючи рівень кортизолу. Це допомагає підліткам опановувати власні тривоги і стресостійкість. Навчання технік зниження тривоги й першої психологічної допомоги сприятимуть розвитку стресостійкості [36].

Таким чином, у підлітковому віці діти, як можуть уважати батьки чи вчителі, не марнують свій час. Щоб стати успішними дорослими, їм потрібна ця сила, швидкість, спритність, імунна система, присутність друзів і зв'язок з ними, а також ризикована поведінка.

### **3.2. Психологічні рекомендації батькам щодо розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці**

У напрямку розвитку емоційного інтелекту працювали Д.Нельсен, Л.Лотт, Х.Гленн (2002). Їхні основні ідеї виховання наступні:

- контроль батьками власної поведінки (виконання обов'язків, режиму, відповідальність);
- визнання прав на особисте життя (як дитини, так і дорослого);
- підтримання почуття власної гідності і поваги до себе і до дитини;

- перспективна мета виховання – формування здорової самооцінки і життєвих навичок дітей.

Ключові поняття даної системи виховання: співпраця, творчий гнучкий підхід до виховання дітей різного віку, емоційна чесність, атмосфера любові, схвалення.

Для досягнення позитивної поведінки дітей психологи рекомендують [7]:

- використовувати спільні сімейні обговорення проблем і досягнень сім'ї;
- розпитувати дитину про її проблеми за умови справжньої зацікавленості думкою і почуттями дитини;
- критикуючи поведінку дитини, краще використовувати Я-висловлювання: „Я помітив, що ти не почистив зуби. Зробімо це зараз”.

У 50-х роках у США виник напрямок групової роботи з батьками, заснований Х.Джайноттом, американським дитячим психотерапевтом. У науковій літературі цей напрямок отримав назву „модель групового психологічного консультування”. Концепція ученого заснована на ідеї розвитку емоційної сфери батьків з допомогою усвідомлення ними своїх справжніх почуттів, цінностей та очікувань. У посібниках для батьків Х.Джайнот не пропонує теорій, а у доступній формі розглядає такі питання: як спілкуватися з дітьми, коли хвалити і коли сварити їх, питання дисципліни, привчання до гігієни та ін. [35]. Сьогодні цей напрям отримав назву «батьківський менеджмент».

Принципи виховання за Х.Джайноттом (1986):

- уважно вислуховувати дитину. Батьки, які уважно слухають дитину, повідомляють їй, що до її думки прислухаються і цінують її, зміцнюють повагу дитини до самої себе;
- уникати й не допускати таких вчинків і висловлювань, які можуть образити дитину або викликати у неї злість;

- проявляти думки й почуття без агресії; батьки повинні чесно повідомляти про те, що вони переживають, і з появою зайвих емоцій поважати особистість дитини.

На погляд Х.Джайнотт, батькам слід надавати практичну допомогу у сімейному вихованні шляхом формування у них навичок комунікації та управління поведінкою дітей. Вчений описує три принципи спілкування батьків і дітей:

- по-перше, у всіх ситуаціях батьки повинні прагнути підтримувати позитивний образ „Я” у дитини;
- по-друге, слід обговорювати ситуації, вчинки дитини, уникаючи особистісних негативних оцінок. Висловлювання дорослого не повинні містити діагнозу і прогнозу подальшої долі дитини;
- по-третє, дорослий повинен виступати ініціатором кооперації. Ця пропозиція не повинна вичерпуватися прямими вказівками, а навпаки, має розкривати перед дитиною можливості самостійного вирішення проблемної ситуації.

Деякі положення Х.Джайнотта погоджуються з ідеями іншої моделі сімейного виховання – програмою Т.Гордона „Тренінг ефективності батьків”.

Методи і прийоми виховання, розроблені Т.Гордоном [24]:

- 1) будь-яка проблема вирішується батьками спільно з дітьми. Її вирішення відбувається поетапно: визначається сама проблема, продумуються варіанти її вирішення, обирається найбільш вдалий варіант, підшуковуються способи вирішення проблеми, оцінюється можливість успіху. Наголошується на наданні дітям можливості вибору хоча б між двома допустимими варіантами. Рекомендовано не заставляти і не карати, а виховувати, дозволяти дітям висловлюватися про логічні наслідки своїх вчинків, застосовувати некаральні методи корекції поведінки.
- 2) батькам важливо з’ясувати чия проблема? Слід прослідкувати, для кого вирішення даної проблеми має безпосереднє значення. Якщо проблема

- дитини, то вона має право прийняти рішення і пережити всі його наслідки;
- 3) метод моделювання – надання дитині зразка для наслідування у любові і піклуванні про своє внутрішнє Я.
  - 4) заохочення, підтримка здібностей дитини приймати самостійне рішення;
  - 5) рекомендується міркувати і висловлюватися про своїх дітей у термінах конкретних особливостей і фактів їхньої поведінки, а не з погляду перманентних якостей особистості (напр., „Оленка забула свої речі у вітальні” замість „Олена неакуратна і неуважна”).
- б) реагувати на недопустиму з батьківського погляду поведінку дітей з допомогою Я-повідомлень, висловлювань, які містять тільки вираження власних почуттів, а не нотацій або обвинувачень (напр., „Я надто стомилася, щоб гратися з тобою” замість „Перестань скиглити, бо підеш у свою кімнату”).

Головні ідеї цієї моделі можна спостерігати у феноменологічній теорії особистості К.Роджерса (1986). Вчений стверджував, що людині притаманні потреба позитивного ставлення, яка задовольняється схваленням і любов'ю з боку оточуючих, необхідністю самоповаги, яка розвивається у міру задоволення першої потреби. Умовою розвитку здорової дитини є відсутність протиріч між Я-ідеальним і Я-реальним (тобто уявленням про те, як тебе люблять і дійсним рівнем любові). Важливими поняттями моделі сімейного виховання К.Роджерс вважав прояв справжніх, щирих почуттів (як негативних, так і позитивних) всіма членами сім'ї, безумовне прийняття своїх почуттів і почуттів ближніх, відданість своєму внутрішньому Я.

Основні ідеї виховання К.Роджерса [25].

1. Батьківська любов має різні рівні – це любов-турбота про тілесне благополуччя дитини, любов стосовно внутрішнього Я дитини і її здатності індивідуально приймати рішення.

2. Батькам слід впливати на цінності і переконання дітей, залишаючи за ними свободу вибору конкретних дій.
3. Стиль спілкування у сім'ї повинен базуватися на відкритості, свободі, взаємній повазі.
4. Потрібно навчити дитину самостійно приймати рішення і справлятися зі своїми проблемами.
5. Батькам доцільно навчитися приймати допомогу від дітей.

На думку К.Роджерса, для позитивної взаємодії з дітьми батькам необхідні три уміння: слухати, що дитина хоче повідомити; висловлювати власні думки і почуття у такій формі, щоб вони були зрозумілі дитині; вирішувати питання таким чином, щоб результатами були задоволені усі сторони [25].

Звернімося до ідей ще одного представника гуманістичної психології – Е.Фромма [18]: батьки повинні контролювати, у першу чергу, власну поведінку, виховувати дитину не спричиняючи тиску, їм слід намагатися зрозуміти причину поведінки дитини, упевнити дитину, що її люблять і що їй допоможуть. Ключові поняття його моделі: повага, близькість з батьками, прояви любові. Вчений підкреслює значущість виховання у перші роки життя. Батькові він відводить особливу роль – бути зразком чоловіка, формувати у хлопчиків чоловіче ставлення до життя. Особливу увагу звертає на необхідність фізичного контакту з дітьми (обійми, похлопування по плечу тощо), а також на безперервність у передачі дитині відчуття любові, симпатії; на щирю готовність ділитися із дітьми часом, досвідом, знаннями.

Альфред Адлер у статті „Виховання батьків” (1912) вчений пропонує батькам наступні рекомендації з виховання розумово здорової дитини [25]:

1. Вихователь або батьки повинні завоювати любов дитини. Найважливіший помічник виховання – любов. Любов дитини – безумовна гарантія її вихованості.
2. Найкращою підтримкою у розвитку дитини є її упевненість у власних силах, сміливість.

3. Слабкі й хворобливі діти легко втрачають впевненість у собі, так само, як і розбалувані, і позбавлені опіки діти.
4. За жодних обставин дитина не повинна боятися свого вихователя.
5. Що стосується виховних санкцій, то похвала й винагорода кращі за покарання. Якщо покарання неможливо уникнути, то воно повинно інформувати дитину про те, що вона зробила невірно, і концентрувати увагу на кращих способах поведінки.
6. Замість того, щоб вимагати сліпої покори, слід у максимально можливому степені залишати за дитиною свободу прийняття рішення.

Основними поняттями сімейного виховання, згідно з А.Адлером, є: рівність, але не тотожність між батьками і дітьми у правах і мірі відповідальності, співробітництво, природні результати. З ними пов'язані два центральні принципи виховання: відмова від боротьби за владу і врахування потреб дитини [18].

Послідовник А.Адлера, Рудольф Дрейкурс (2003), розвинув і конкретизував ідеї свого вчителя. Р.Дрейкурс започаткував організаційні дискусійні групи батьків, що проживають по сусідству, сприяв розробці ідей „сімейної ради” як одного із засобів встановлення атмосфери довіри і любові у домі. Завдання батьків стосовно виховання дітей він вбачав у [7]:

- 1) повазі унікальності, індивідуальності й недоторканності дітей раннього віку;
- 2) розумінні дітей (умінні розуміти мотиви і значення вчинків дітей);
- 3) відпрацюванні конструктивних взаємин з дитиною;
- 4) знаходженні власних прийомів виховання з метою подальшого розвитку дитини.

Методи виховання, сформульовані Р.Дрейкурсом [7]:

- 1) батькам слід будувати взаємини з дітьми на їхній щирій підтримці, але не варто при цьому допускати необмеженої свободи;
- 2) у співробітництві з дитиною потрібно визначити обов'язки кожного і сферу його відповідальності;



- 3) встановлення обмежень створюють у дитини почуття безпеки і надають впевненості у правильності своїх вчинків;
- 4) не слід карати дітей, оскільки покарання викликає таку ж озлобленість, що і насильство;
- 5) не можна ображати словами;
- 6) застосовувати заохочення та ін.

Вирішуючи конкретні завдання, психолог пропонує такі принципи:

- невтручання батьків у конфлікти між дітьми;
- рівноправна участь всіх членів сім'ї у справах;
- розуміння кожним членом сім'ї відповідальності за виконання сімейних обов'язків.

Особливу увагу Р.Дрейкурс надавав тлумаченню негативної поведінки дітей, спрямованої на батьків і вчителів. При цьому форми поведінки дітей він розглядає як помилкові спроби дітей віднайти своє місце у сім'ї чи групі і забезпечити собі почуття причетності, безпеки і визнання [35].

Негативна поведінка має на меті:

- привернення до себе уваги оточуючих;
- прояв демонстративної непокори як результат хибного висновку дітей про те, що вони можуть самоутвердитися і довести свою перевагу у протистоянні з дорослими;
- бажання помститися або спричинити біль іншим, які іноді видаються дітям єдиним способом відчуття себе „важливими”, „значущими”;
- утвердження своєї неспроможності, неповноцінності як ухилення від відповідальності, спілкування.

Деякі види ризикованої поведінки – крадіжки, брехливість – можуть бути вираженням одного з наведених прагнень [15]. Дорослий, висловивши дитині свої думки про причини такої поведінки, повинен уважно спостерігати за емоційними проявами, орієнтуватися на спонтанну реакцію, особливу посмішку або блиск в очах, рефлекс визнання. Пізніше у слухну мить можна розкрити підлітку зміст вчинку у гіпотетичній відстороненій манері. При

такому підході підлітки можуть по-новому усвідомити свої дії, опираючись на логічні докази дорослого.

Кроки і методи розвитку емоційного інтелекту [8, 30, 53, 56].

Крок 1 в емоційному вихованні – це *усвідомлення емоцій дитини*. Емоційна усвідомленість означає, що батьки визначають емоцію, можуть ідентифікувати свої почуття і поділяти емоції інших людей.

На те, як люди висловлюють свої емоції впливають традиції і правила сім'ї, а також культурний фактор. Але культурні традиції не впливають на здатність людини відчувати. Нездатність висловлювати власні почуття може завадити батькам, які бояться втратити контроль над негативними емоціями, напр., гнівом, сумом і страхом. Вони можуть боятися, що діти скопіюють їхню манеру виходити з себе. Такі батьки можуть намагатися компенсувати свої страхи, ставши супербатьками й приховуючи емоції від дітей, такі батьки часто ігнорують або уникають емоційних моментів зі своїми дітьми. Приховуючи свої емоції, ці батьки виховують дітей, які значно гірше справляються з негативними емоціями, ніж ті діти, чий батьки проявляють свої почуття.

Перешкодою у розвитку емоційного інтелекту дитини є страх батьків утрачати контроль над своєю поведінкою [53]. Батькам слід навчитися усвідомлювати рівень свого емоційного збудження. Для цього рекомендуємо застосовувати техніку «Термометр почуттів», де 10 – це гнів, а 1 – спокій. Якщо гнів наблизився до верхніх поділок і заважає чіткому висловленню думок, краще взяти тайм-аут і повернутися до розмови пізніше. Демонстрація поведінки без приниження дитини і сарказму, контроль власних емоцій і самовладання – найкращі вихователі. Цілющим інструментом у випадку виходу гніву з-під контролю є прощення. Батьки припускаються помилок і це нормально – визнати свою помилку і попросити за неї пробачення. Це збереже відносини з дитиною і позбавить докорів сумління. Діти чекають від батьків близькості і зацікавлені у налагодженні стосунків. Відмінним інструментом у розвитку усвідомлення емоцій є «Щоденник емоцій», у якому можна

записувати свої думки і почуття або скласти список емоцій і відмічати їх прояв протягом тижня. Таким чином емоції, які колись здавали неконтрольованими, набувають своїх кордонів. Під час ведення щоденника емоцій варто звертати увагу на тригери – думки, образи, слова, які викликають ту чи іншу емоцію. Емоції можна описувати метафорично. Метафора – це ще один інструмент в роботі з емоціями. Батьки, які усвідомлюють власні емоції, краще налаштовуються на емоції своїх дітей.

Крок 2. Емоція як засіб зближення і навчання [56]. Китайський ієрогліф, який означає «можливість», є частиною ієрогліфа «криза». Хоч що спричинило кризу у підлітка – погана оцінка чи зрада друга, - негативні почуття є чудовою можливістю для співчуття і зближення з дитиною. Також дають шанс навчити її керувати своїми почуттями.

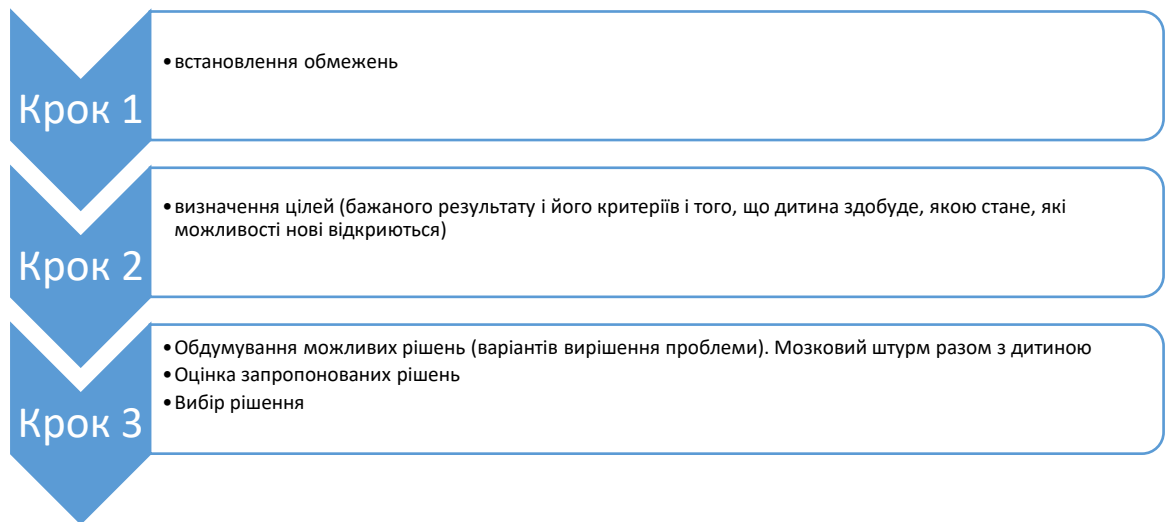
У той час, коли підліток відчуває гнів, сум або страх, він найбільше потребує батьків. Можливість заспокоїти засмучену дитину як ніщо інше дозволяє батькам «відчувати себе батьками» [56]. Визнаючи емоції підлітків, батьки навчають їх мистецтву самозаспокоєння, яким вони будуть користуватися протягом усього життя. Важливо! Звертатись до почуттів перед тим, як вони нарастають.

Крок 3. Співчутливе вислуховування і підтвердження обґрунтованості почуттів дитини [53]. Співчутливо вислуховувати означає відкласти усі справи і цілковито налаштуватися на хвилю емоцій дитини і звертати увагу на мову тіла, жести, міміку, перебувайте на одному рівні з дитиною. Не варто влаштовувати допитів і зайвих розпитувань. Можна висловлювати припущення, навести приклади із власного життя.

Крок 4. Допомогти дитині позначити емоцію словами. Якщо підліток з дитинства навчиться називати свої емоції, він значно швидше навчиться і контролю їх. Емоції можуть бути змішаними, амбівалентними, і це нормально. Важливо нормалізувати емоції дітей і розширювати словник емоцій.

Крок 5. Встановлення меж, які допомагають дитині розв'язати проблему [54]. Цей процес складається з таких етапів (див рис.3.2): уведення обмежень;

визначення цілей; обдумування можливих рішень; оцінка запропонованих рішень на основі цінностей сім'ї; допомога дитині у виборі рішень.



**Рис. 3.2. Етапи встановлення меж поведінки**

Важливим елементом емоційного виховання є повага конфіденційності і особистого простору дитини. Тому батькам підлітків важливо визнати, що підлітковий вік – це час, коли діти віддаляються від батьків. Читання щоденника або підслуховування розмов можуть остаточно підірвати довіру до батьків.

Поряд з повагою до особистого життя дитини батьки мають поважати її право на занепокоєння і невдоволення, сум, гнів і тривогу, зневіру. І якщо дитина розповідає про свої почуття – слухати стільки, скільки потрібно, і говорити тоді, коли вона готова слухати.

Підлітковий вік – це час, коли розвивається індивідуальність. Дитина може вибирати стиль одягу, зачіску, мистецтво, мову спілкування. Батькам не слід схвалювати її вибір, його потрібно просто прийняти. Важливо не наклеювати ярликів на дитину і ставитися до неї з повагою. У розмові керуватися фактами і спиратися на дії. Ще одним невід’ємним елементом виховання підлітка є створення середовища емоційного виховання, як сімейного, так і інституціолізованого (гуртки, референтні особи) і заохочення самостійного ухвалювання рішень.

### Висновки до третього розділу

Результати емпіричного дослідження впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків, теоретичний аналіз вікових особливостей підліткового віку показали зв'язок між батьківськими установками, стилем виховання, психологічним благополуччям підлітка у сім'ї і рівнем EQ. Це дало підстави обґрунтувати модель розвитку емоційного інтелекту підлітків, чільне місце якої є розвиток емоційної саморегуляції та стійкості щодо ризикованої поведінки. Сферами, де відбувається розвиток, є сім'я, освітнє й інформаційне середовище. Інформаційно-практичні блоки моделі – це зміцнення сімейних стосунків і створення середовища емоційного виховання, наукова поінформованість і психоедукації щодо складових емоційного інтелекту, формування життєвих соціальних навичок.

Без сумніву, надважливим завданням розвитку EQ підлітка є створення середовища емоційного виховання, як сімейного, так і інституціонізованого (гуртки, референтні особи), заохочення самостійного ухвалювання рішень.

Основні принципи емоційно чутливого сімейного виховання наступні: авторитетність батьків; повага конфіденційності і особистого простору дитини, визнання прав на особисте життя (як дитини, так і дорослого); підтримання почуття власної гідності і поваги до себе і до дитини; формування здорової самооцінки і життєвих навичок дітей; повага права на занепокоєння і невдоволення, сум, гнів і тривогу, зневіру. спільні сімейні обговорення і досягнення сім'ї; зацікавленість думкою і почуттями дитини; Я-висловлювання батьків; заохочення самостійного ухвалювання рішень. Ключові поняття даної системи виховання: співпраця, творчий гнучкий підхід до виховання дітей різного віку, емоційна чесність, атмосфера любові, схвалення.

Кроки і методи розвитку емоційного інтелекту у сімейному середовищі.

По перше, *усвідомлення емоцій дитини*. По друге, демонстрація поведінки без приниження дитини і сарказму, контроль власних емоцій і самовладання, прощення. По третє, емпатія до станів дитини. Визнаючи емоції підлітків,

батьки навчають їх мистецтву самозаспокоєння, яким вони будуть користуватися протягом усього життя. По четверте, співчутливе вислуховування і підтвердження обґрунтованості почуттів дитини. Наступне, допомогти дитині позначити емоцію словами. Якщо підліток з дитинства навчиться називати свої емоції, він значно швидше навчиться і їх контролю.

Підлітковий вік – це час, коли розвивається індивідуальність. Дитина може вибирати стиль одягу, зачіску, мистецтво, мову спілкування. Батькам не слід схвалювати її вибір, його потрібно просто прийняти. Важливо не наклеювати ярликів на дитину і ставитися до неї з повагою. У розмові керуватися фактами і спиратися на дії. І якщо дитина розповідає про свої почуття – слухати стільки, скільки потрібно, і говорити тоді, коли вона готова слухати.

## ВИСНОВКИ

Теорія емоційного інтелекту розробляється практично у всіх галузях психологічної науки: психології розвитку, психології навчання й виховання, психології лідерства, психології спілкування, конфліктології, коучингу, психології управління. У кожній сфері людського буття важливими є компетенції, описані в теорії емоційного інтелекту, адже їх розвиток сприяє гармонізації взаємин, успішності, підвищенню продуктивності праці та ін. Розуміючи значення емоційного інтелекту у побудові конструктивних стосунків зі світом і з самим собою, особливого значення надається розвитку емоційного інтелекту у дітей та підлітків у сімейному середовищі. Несприятливе сімейне середовище, антисоціальна поведінка батьків або неконгруентне виховання й установки, які проявляються у стилі виховання, у способах взаємодії батьків з дітьми на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях здатні значно послабити розвиток EQ.

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. Оскільки людина соціальна, а емоційний інтелект проявляє себе саме у стосунку, то і кінцевим результатом його розвитку є не стільки якісне перетворення самої особистості, скільки середовища, в якому вона проживає, тих соціальних систем, елементом якої вона є. Так, згідно структурного підходу у сімейній психотерапії, зміни одного елемента сімейної системи, 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 в цілому, на сімейні стосунки і, зрештою, на самих батьків, сприяючи розвитку у них емоційного інтелекту й авторитетного стилю виховання.

Підлітковий вік - це перехідний період між дитинством та дорослістю. Він найбільш складний не лише для взаємодії з оточенням, а й для самої

особистості. Доведено, що новоутворенням підліткового віку є самосвідомість. Аналіз змін, що відбуваються у підлітковому віці, показує, що від недиференційованого, нечіткого знання про себе і свої індивідуальні особливості, від ситуативних оцінок підліток поступово наближується до усвідомлення своєї унікальності, відкриття свого внутрішнього світу. А за допомогою цього і формування життєвої позиції, системи цінностей, до формування почуття дорослості. У цей період дитина вимагає визнання власної індивідуальності та рівності з дорослим. Підліткова криза супроводжується різким коливанням настрою, швидкими переходами від екстації до зниженого настрою, тяжінням до нових відчуттів і вражень. Цілеспрямованість і наполегливість у цьому віці все ще уживаються з імпульсивністю та нестійкістю. Водночас, зростає необхідність розуміння емоцій інших людей та управління власними емоціями, оскільки провідною діяльністю стає інтимно – особистісне спілкування з однолітками. І добре розвинений EQ є важливою умовою для формування взаємин, конструктивної поведінки підлітка, попередження високоризикованої поведінки.

Спираючись на дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених про структурні компоненти EQ, ми виділили наступні діагностичні критерії дослідження впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків, а саме : самосвідомість (обізнаність про емоції, їх ідентифікація), самоконтроль (управління власними емоціями), управління ризиком і взаєминами. Для досягнення мети дослідження і відповідно до визначених критеріїв нами було підібрано комплекс психодіагностичних методик: вивчення батьківських установок здійснювалось з допомогою методики І. Марковської та авторської анкети; для визначення коефіцієнту EQ та його складових використано тест Н.Холла; вивчення схильності до ризикованої поведінки та управління ризиком здійснювалось з допомогою тесту Шуберта. У дослідженні взяли участь 58 осіб підліткового віку (14–16 років), які проживають у м. Івано-Франківську, с.м.т. Перегінське і с.Товмачик Івано-Франківської області . З них 48 осіб жіночої статі і 10 – чоловічої.



Підсумовуючи результати емпіричного дослідження, можемо констатувати, що у більшості частини вибірки розвиток емоційного інтелекту знаходиться на низькому (50%) і середньому рівні (41%). Найнижчі показники компонентів EQ є за шкалою управління емоціями. 76% опитуваних респондентів вказують на те, що довільне керування своїми емоціями, самоконтроль і вміння стримувати руйнівні переживання знаходяться у них на низькому рівні розвитку. Високі показники притаманні 7% і можуть свідчити про чітке мислення і збереження самовладання у стресових ситуаціях. 17% опитували оцінили розвиток даної компоненти як середній, що має тенденцію перерости у високий рівень за умови належного психологічного супроводу.

Чимала кількість респондентів зазначила про низький розвиток уміння розпізнавати емоції інших людей (48%). Середній рівень розвитку у 36% і високий – у 16% опитуваних. Дана компонента виявляється в умінні завойовувати прихильність, йти на компроміс. Фактично ті ж показники й за шкалою «самотивація», управління своєю поведінкою за рахунок керування власними емоціями: 45% - низький рівень, 38% - середній рівень і 17% високий рівень. Дана компонента проявляється в орієнтації на результат, на пошук ефективних способів досягнення мети. Підлітки з високою мотивацією вміють працювати в групі, прагнуть виконувати поставлені завдання. І, навпаки, підлітки з низьким розвитком самотивації бояться можливої невдачі, не йдуть навіть на конструктивний ризик, переживають труднощі у самореалізації через тривожність.

Емоційна обізнаність, тобто усвідомлення і розуміння своїх емоцій знаходиться на середньому (40%) і низькому (38%) рівнях. Показники емпатії, тобто розуміння емоцій інших людей, зацікавленість ними, дещо кращі - середній рівень (у 53% підлітків даної вибірки). Високий рівень вміння співпереживати, готовність надати підтримку притаманні 21%. Низький рівень розвитку даної якості у 26% опитуваних.

Однією з складових емоційного інтелекту є вміння управляти ризиками. Аналіз даних показує, що низька схильність до ризику (обережні) притаманна

50% досліджуваних. Середній рівень (помірний) схильності до ризику у 41%. Висока схильність до ризику виявлена у 6% досліджуваних. Порівняльний аналіз даних показує, що підлітки, які проживають у місті, виявляють надміру обережну й обережну поведінку (77% і 53%). Середні показники у підлітків сільської місцевості вищі – 41% у порівнянні з учнями міста – 23%.

У цілому, аналіз поведінки підлітків з низькою схильністю до ризику, які проявляють обережність і надмірну обережність, показав, що вони не роблять необдуманих дій. Як правило, такі підлітки, перш ніж зробити вчинок, все обмірковують і зважують, і лише потім обирають шляхи вирішення. У підлітків з низькою схильністю до ризику у майбутньому, як правило, буде відсутня тенденція прояву високої схильності до ризику, оскільки такі підлітки вже на ранніх етапах свого життя уважно ставляться до себе, не допускають у поведінці явищ, які можуть нести за собою негативні наслідки та ризик для життя і здоров'я. Кореляційний аналіз даних методики схильності до ризику і шкали «самотивація» показав наявність зворотного зв'язку. Це означає, що чим нижчий рівень розвитку уміння регуляції емоцій задля досягнення цілей і самореалізації, тим вищий рівень схильності до ризикованої поведінки.

Результати вивчення батьківських установок та їхнього впливу на розвиток емоційного інтелекту наступні: усі 100% підлітків з середнім рівнем розвитку EQ виховуються у сім'ях, де батьки проявляють помірну вимогливість. У сім'ях, де вимогливість проявляється яскраво (високий рівень), є підлітки як з високим рівнем EQ, так і з низьким рівнем.

Підлітки з високим рівнем EQ виховуються у сім'ях з високим рівнем контролю. До 20,68 % підлітків з низьким рівнем EQ батьки також застосовують високий рівень контролю. До підлітків з низьким рівнем EQ батьки проявляють в основному помірний рівень контролю (79,31%). Приходимо до висновку, що контроль з боку батьків з помірними вимогами у підлітковому віці сприяє розвитку емоційного інтелекту.

До переважної більшості підлітків даної вибірки батьки проявляють помірний рівень строгості (72%). Фактично у всіх сім'ях з високим рівнем

строгості у встановленні правил підлітки мають сформований EQ на низькому рівні. Однак батьки при цьому зберігають теплі стосунки з дітьми. 62 % респондентів вказали про високий рівень емоційної близькості, 38 % опитуваних – про середній рівень. Підлітки з високим рівнем EQ однаково зростають у сім'ях з високим і середнім рівнем емоційної близькості. Більшість підлітків з середнім і низьким рівнем EQ також відзначили високий рівень близькості, відповідно 66,7% і 58,6%. Можемо зробити висновок, що емоційна близькість з батьками сприяє розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Ще один параметр батьківських установок, який ми вивчали, був «відсторонення – прийняття». Згідно відповідей респондентів, більшість батьки приймають і підтримують: 63 % вказали про високий рівень прийняття, 37 % опитуваних – про середній рівень. Батьки вірять в дітей, розділяють їхні захоплення. Середній рівень прийняття засвідчує про те, що водночас батьки висловлюють невдоволення і бажають дещо змінити у дітях, уважають їх не такими здібними, як би їм хотілось. Підлітки з високим рівнем EQ однаково зростають у сім'ях з високим і середнім рівнем прийняття. Більшість підлітків з середнім і низьким рівнем EQ також відзначили високий рівень прийняття, відповідно 83,7% і 58,6%. Кореляційний аналіз даних цієї шкали і методики визначення рівня EQ показав наявність зв'язку. Це означає, що із збільшенням прийняття дітей, рівень їх емоційного інтелекту зростатиме. Можемо зробити висновок про те, що прийняття батьками індивідуальних особливостей, зацікавленості і спрямувань, помірна критика підлітків сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Згідно відповідей респондентів, 65 % співпрацюють з батьками і беруть активну участь у сімейному житті. Батьки часто доручають їм важливі і складні завдання, довіряють і вірять в них. Під час прийняття сімейних рішень враховують їхню думку, готові взяти участь у справах, які вони організують. 80% підлітків з високим рівнем EQ зростають у сім'ях з високим рівнем співпраці. Переважна більшість підлітків з середнім рівнем EQ (91,7%) також

відзначили високий рівень співпраці з батьками. Більша частина підлітків з низьким рівнем EQ – зазначили про середній рівень співпраці. Отримані дані дають підстави стверджувати, що співпраця батьків і підлітків сприяє розвитку емоційного інтелекту.

59 % респондентів зазначають, що батьки не завжди послідовні у своїх оцінках і у ставленні до дітей. Трохи менше половини засвідчили про високий рівень непослідовності виховних впливів (38%) і двоє учнів (3%) – про низький. Ці двоє респондентів мають високий рівень EQ. Практично порівну розділилися результати на високий і середній рівень непослідовності в групі респондентів з середнім рівнем розвитку EQ (54,2% і 45,8%). В учнів з низьким рівнем EQ переважають сім'ї з середнім рівнем прояву непослідовності у стосунках з батьками. Це означає, що іноді батьки можуть дозволяти те, що ще вчора забороняли. Підлітки не завжди знають, чого очікувати від батьків. Кореляційний аналіз даних цієї шкали і методики визначення рівня EQ показав наявність непрямого зв'язку, тобто чим вищий рівень непослідовності в установках батьків, тим нижчий рівень емоційного інтелекту дітей.

Для 89 % опитуваних батьки є авторитетом, зразком. Вони хотіли б бути схожими на батьків. 74 % респондентів вказали про високий рівень задоволення взаєминами з батьками, решта - про середній рівень. Усі підлітки з високим рівнем EQ висловлюють задоволення стосунками і намір ставитись до своїх дітей так само. 91,7 % підлітків з середнім рівнем EQ високо оцінюють ступінь задоволення, однак лише 58,6 % підлітків з низьким рівнем EQ так само оцінили стосунки. У 80 % підлітків з високим EQ діагностовано демократичний стиль виховання. У 70,8 % підлітків з середнім рівнем EQ – авторитарний. Так само у групі підлітків з низьким рівнем EQ переважає авторитарний стиль виховання (79,3). Можемо припустити, що демократичний стиль виховання створює сприятливі умови для розвитку EQ.

Результати емпіричного дослідження впливу батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків, теоретичний аналіз вікових особливостей підліткового віку показали зв'язок між батьківськими

установками, стилем виховання, психологічним благополуччям підлітка у сім'ї і рівнем EQ. Це дало підстави обґрунтувати модель розвитку емоційного інтелекту підлітків, чільне місце якої займає розвиток емоційної саморегуляції та стійкості щодо ризикованої поведінки. Сферами, де відбувається розвиток EQ, є сім'я, освітнє й інформаційне середовище. Інформаційно-практичні блоки моделі – це зміцнення сімейних стосунків і створення середовища емоційного виховання, наукова поінформованість і психоедукації щодо складових емоційного інтелекту, формування життєвих соціальних навичок.

Без сумніву, надважливим завданням у розвитку EQ підлітків є створення середовища емоційного виховання, як сімейного, так і інституційного (гуртки, референтні особи).

Основні принципи емоційно чутливого сімейного виховання наступні: авторитетність батьків; повага конфіденційності й особистого простору дитини, визнання прав на особисте життя (як дитини, так і дорослого); підтримання почуття власної гідності і поваги до себе і до дитини; формування здорової самооцінки і життєвих навичок дітей; повага права на занепокоєння і невдоволення, сум, гнів і тривогу, зневіру; спільні сімейні обговорення і досягнення сім'ї; зацікавленість думкою і почуттями дитини; Я-висловлювання батьків; заохочення самостійного ухвалювання рішень. Ключові поняття даної системи виховання: співпраця, творчий гнучкий підхід до виховання дітей різного віку, емоційна чесність, атмосфера любові, схвалення.

Напрями розвитку емоційного інтелекту підлітків у сімейному середовищі наступні. По перше, усвідомлення емоцій дитини. По друге, демонстрація поведінки без приниження дитини і сарказму, контроль власних емоцій і самовладання, прощення. По третє, емпатія до станів дитини. Визнаючи емоції підлітків, батьки навчають їх мистецтву самозаспокоєння, яким вони будуть користуватися протягом усього життя. По четверте, співчутливе вислуховування і підтвердження обґрунтованості почуттів дитини. Наступне,

допомогти дитині позначити емоцію словами. Якщо підліток з дитинства навчиться називати свої емоції, він значно швидше навчиться і їх контролю.

Підлітковий вік – це час, коли розвивається індивідуальність. Підліток може вибирати стиль одягу, зачіску, мистецтво, мову спілкування. Батькам не слід схвалювати його вибір, його потрібно просто прийняти. Важливо не наклеювати ярликів на дитину і ставитися до неї з повагою. У розмові керуватися фактами і спиратися на дії. І якщо підліток розповідає про свої почуття – слухати стільки, скільки потрібно, і говорити тоді, коли вона готова слухати.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні психологічних чинників схильності до ризикованої поведінки у підлітковому віці.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернстайн. П. Проти богів: приборкання ризику. Харків, 2020.500 с.
2. Белікова Ю. В. Становлення та переваги емоційного лідерства // Режим доступу: <http://www.repository.hneu.edu.ua>. – Дата звернення 27.08.2017 р.
3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2020. 96 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: Підручн. для студ. психол. і педагог. спец. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 968 с.
5. Вдовіченко О. Порівняння схильності до ризику в підлітковому і юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ . № 16 (2021)
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват. 2018. 515 с.
7. Гончар Л. В. Формування гуманних взаємин батьків з дітьми молодшого шкільного і підліткового віку: монографія. Київ : ТОВ "Задруга", 2017. 360 с.
8. Готтман Дж., Деклер Дж. Емоційний інтелект у дитини. Х.: Віват, 2023. 272с.
9. Д'Суза Е. Сьогоднішні лідери – надія на завтра. Львів: Свічадо, 2023. 456 с.
10. Дерев'янка С., Примак, Ю., Ющенко І. Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. Наука і освіта. 2018. №9-10. С. 44–51.
11. Журавльова Л.П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень  
[https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/1\\_2\\_2009/14.pdf.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/1_2_2009/14.pdf.pdf)
12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння: підруч. К.: ВПЦ «Київський університет», 2010. 215 с.
14. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені

- Г.С.Костюка НАПН України. За ред. С.Д.Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 26. Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 278-295.
- 15.Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник. К.: Либідь, 2011. 520 с.
- 16.Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2020. С. 100–104.
- 17.Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021. Серія «Психологія». Вип.3. С.20-23.
- 18.Москалець В.П. Психологія особистості. Підручник. Івано-Франківськ, 2020. 450 с.
- 19.Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
- 20.Нестерак А. Психологічні особливості життя підлітка. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://psychologist.com.ua/articles/psihologichni-osoblivosti-zhittya-pidlitka>
- 21.Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. К.: Академвидав. 2020.446 с.
- 22.Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с
- 23.Процак А.-М.В., Федоришин Г.М. Вплив дитячої травми на «Образ Я» в ранньому дорослому віці. *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики»* (03 березня 2023 р., м. Івано-Франківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н.Є.Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2023. С.290-295. URL: <https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/07/zbirnyk-tez-konferentsii-2023.docx-2.pdf>
- 24.Психологія сім’ї: підручник. За ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.



25. Психологія сім'ї : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Укладачі: Л.В.Помиткіна, В.В.Злагодух, Н.С.Хімченко, Н.І.Погорільська. К. : НАУ, 2011. 272 с.
26. Рибак Р.Р., Федоришин Г.М. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітків. *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики»* (03 березня 2023 р., м. Івано-Франківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н.Є.Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2023. С.296-300. URL: <https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/07/zbirnyk-tez-konferentsii-2023.docx-2.pdf>
27. Рішняк І.В. Системний аналіз категорій ризику та невизначеності. 2003. Lviv Polytechnic National University Institutional Repository <http://ena.lp.edu.ua>
28. Савченко Ю. Особливості підлітків, в різній мірі схильних до ризику. Актуальні проблеми психології особистості : теорія, досвід, практика : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.). Відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОРМ БІЗНЕС, 2022. С.93-100.
29. Санніков О.І., Валентюк Н.О. Роль і функції спрямованості у системі прийняття рішення особистістю. *Проблеми сучасної психології особистості: на VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (25–26 трав. 2017 р.)*. Одеса, Україна, 2017, с. 156–163.
30. Сігел Д.Дж., Гаоцел М. Свідоме батьківство: як глибоке розуміння себе допомагає виховати успішних дітей. Львів: Свічадо, 2022. 272 с.
31. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://subj.ukr-lit.com/vikova-ta-pedagogichna-psixologiya-skripchenko-o-v-3-socialna-situaciya-osobistisnogo-zrostannya-suchasnogo-pidlitka/>
32. Стейн С. Дж., Бук Г.І. Переваги EQ: емоційний інтелект та ваші успіхи. Пер. з англ. – Дніпропетровськ: Баланс Бізнес Букс, 2017. 384с.

33. Філатова Л.С., Новохацька Л.В. Теоретичні аспекти теорій лідерства крізь призму ефективного лідерства. *Підприємництво. Економіка: реалії часу*. №3(13), 2014. Режим доступу: <https://economics.opu.ua/files/archive/2014/No3/64-69.pdf>
34. Федоришин Г.М. Психологія лідерства: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2018. 58 с.
35. Федоришин Г.М. Психологічні проблеми сімейного виховання. Івано-Франківськ, 2013. 224 с.
36. Федоришин Г. М., Стефурак Ю.Р. Психологічна стійкість як предмет психологічного аналізу. *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики» (03 березня 2023 р., м. Івано-Франківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н.Є.Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2023. С.353-359. URL: <https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/07/zbirnyk-tez-konferentsii-2023.docx-2.pdf>*
37. Федоришин Г.М., Михайлюк І.Б. Батьківські установки як складова батьківства та чинник вибору шлюбного партнера. *«Modern research in world science» (29-30 жовтня 2022 р.). Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції*. Львів, 2022.
38. Чаусова Т.В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітка. *Вісник післядипломної освіти. Випуск 6(35) «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2018. Режим доступу: <https://orcid.org/0000-0001-9005-908>
39. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. №1. 19-28. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-1-3>
40. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 189 с.
41. Чепмен Г., Кембел. П'ять мов любови до дітей. Львів: Свічадо, 2022. 224 с.

42. Шаткін Д.П. Народжені бути вільними. Чому підлітки ризикують та як захистити їх від небезпек. К.: Книголав, 2019. 304 с.
43. Austin E. J., Saklofske D. H., Egan V. Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2005. Vol. 38. P. 547–558.
44. Bar-On R/ Emotional intelligence inventory (EQ-i). Toronto, Canada: Multy Health System, 1997.
45. Baumrind D. Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development* 37(4), 887. Doi:10.2307/1126611
46. Fisher R. Sharp A. *Lateral Leadership: Gone When You Are Not the Boss*. London: HarperColins Business, 2004. 230 p.
47. Gardner, H. *Multiple intelligences: the theory in practice*. New York : Basic Books, 1993. 304 p.
48. Homans G. K. *Social Behavior Its Elementary Forms*. N.Y., 1961, 234 p.
49. Heath Ch., Heath D. *Decisive: How to Make Better Choices in Life and Work*. New York : Crown Business, 2013. 243 p
50. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings . *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197–208.
51. Mayer, J.D., and Salovey, P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V. 17. № 4. P. 433–442.
52. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. 63 (6). P. 503–517.
53. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. the emotional intelligence, health, and well-being nexus: what have we learned and what have we missed? *Applied psychology: health and well-being*. 2012. № 4 (1). P 1–30.
54. Mc Clelland D.C. *Assessing Human Motivation*. N.Y. 1971. 200 p.
55. Leeper R. Cognitive learning theory. R. Leeper– In: *Learning: theories*. N. Y., 1970. 325 p.

56. Lemberg, B. Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings. 2013.
57. Zysberg L. Emotional intelligence and health outcomes. *Psychology*. 2018. № 9. P. 2471–2481. 8.
58. Snyder C.R. Hope and Optimism. *Encyclopedia of Human Behavior*. Ed. Ramachandran V.S. San Diego, CA: Academic Press, 1994.
59. Tichy N., Cohen N. The leadership engine: How winning companies build leaders at every level. New York: Harper business, 2002 - 452 p.
60. Wansink, B., Kent, R.J. and Hoch, S.J. An Anchoring and Adjustment Model of Purchase Quantity Decisions. 1998. No. 35. P. 71-81.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

## ПСИХОКОРЕКЦІЯ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ЗУСИЛЛЯМИ БАТЬКІВ

Як спосіб вирішення проблеми ризикованої поведінки дітей та підлітків з позицій індивідуальної психології А.Адлера розглядаються не методи покарання, а методи розвитку особистості дитини, засновані на гуманістичних принципах виховання. Основним принципом корекції ризикованої поведінки є принцип переорієнтації помилкової мети поведінки у дитини за рахунок підвищення у неї почуття значимості.

### Способи переорієнтації помилкової мети привернення уваги

1. Вплинути на поведінку дитини, яка привертає увагу.

Переорієнтація в даному випадку складається з чотирьох етапів.

- Не заглядайте в очі дитині, поведінка якої вас не влаштовує.
- Не розмовляйте з дитиною, в той час як вона намагається привернути вашу увагу, але самого ігнорування не достатньо. Якщо ви просто не помічатимете її, поведінка дитини стане ще гіршою.
- Зробіть що-небудь, щоб дитина відчула вашу любов. Найкраще погладити її по спині, по волоссю. Не треба поплескувати по голові дитини, тому що це досить принизливо.
- Негайно беріться до справи, пройдіть перші три етапи – не заглядайте в очі, не кажіть ні слова, зробіть що-небудь, щоб дитина відчула, що її люблять, як тільки її поведінка почне дратувати вас. Не чекайте. Якщо будете чекати, ви почнете злитися, і тоді буде важко побороти в собі злісну реакцію. Ще важче буде зробити що-небудь, щоб дати відчутти дитині, що її люблять.

2. Перевести дитину з одного місця в інше.

Перш за все потрібно лагідно взяти дитину за руку і відвести в інше приміщення (краще, якщо це не буде її власна спальня, оскільки в її уявленні

ця кімната може згодом постійно асоціюватися з місцем для покарання). Потім сказати дитині один раз, і тільки один раз: «Можеш повернутися, коли заспокоїшся». Цією фразою ми даємо дитині можливість контролювати свою поведінку самій.

Рекомендації батькам у випадку, якщо дитина привертає їхню увагу:

- Перестаньте виконувати те, що хоче від вас дитина. Якщо ви відчуваєте, що вона хоче, щоб ви постійно займалися нею, то не слідуйте вашій першій реакції, а робіть щось протилежне їй.
- Підіть, скажіть дитині доброзичливим тоном, що їй доведеться впоратися з цим самотійно.
- Відстежте момент, коли дитина поводить себе добре, не вимагаючи від вас додаткової негативної уваги, і висловіть їй свою вдячність.
- Завжди приділяйте дитині тільки позитивну увагу.
- Коли дитина хоче поговорити з вами, слухайте й обмірковуйте, що вона вам говорить.

### **Способи переорієнтації владної і мстивої поведінки**

#### **1. Відміна покарань.**

Покарання зазвичай викликають у дитини образ, злість, почуття несправедливості та інші негативні емоції, що, природно, не приводить до поліпшення її поведінки. Тому замість покарання батьки можуть використовувати прийом, який полягає у тому, що дитині показують наслідки негативної поведінки. Наприклад, дитина зламала машинку.

- З якою метою ти це зробив?
- Було цікаво.
- Що ти дізнався цікавого?
- .....
- Але ти тепер не зможеш гратися цією машинкою.

Бажано деякий час дитині не купувати іграшки. Експеримент «Скасування покарань» повинен тривати не менше одного місяця. Тільки в цьому

випадку можлива позитивна динаміка в поведінці дитини. При цьому її потрібно попередити, що покарання відмінюються.

## 2. Застосування техніки «Логічні наслідки».

Необхідно пам'ятати, що результатом покарання дитини є її почуття невдоволення і озлобленості на батьків, а логічний наслідок привчає її брати відповідальність за скоєне на себе. Логічні наслідки сприяють поліпшенню поведінки дитини в майбутньому, а не карають її за скоєне у минулому.

Рекомендації батькам у разі владної поведінки дитини:

- Не вступаєте в боротьбу за владу. Погоджуйтеся з дитиною в тому, що ви не можете «змусити» її діяти певним чином, але ви були б вдячні їй за допомогу в цій ситуації.
- Знайдіть момент, коли дитина не суперечить вам, і продемонструйте їй свою вдячність.
- Знайдіть способи дати дитині відчуття її значимість. Ви можете попросити в неї поради у тій сфері, в якій вона компетентна, а потім дотримуватися її.
- Надайте дитині право вибору.

Рекомендації батькам у випадку мстивої поведінки дитини:

- Встановіть причину мстивої поведінки, тобто чому дитина відчуває себе загнаною в кут.
- Уникайте дій у відповідь. Не зганяйте на дитині свій біль чи образ.
- Обговорюйте з дитиною її хороші якості.
- Навчайте дитину висловлювати свої почуття, не завдаючи болю іншому.
- Допоможіть дитині усвідомити, що вона перевіряє людей на те, наскільки вони можуть її витерпіти.
- Допоможіть дитині відчуття, що їй потребують і що вона необхідна.
- Не дозволяйте дитині доводити вас до такого стану, коли ви «повинні їй відповісти». Відійдіть з цієї ситуації і охолоньте. Не піддавайтеся дитині.

## Способи переорієнтації поведінки, спрямованої на уникнення невдач

1. Підвищення у дитини почуття власної гідності.

Правила поведінки для батьків.

- Ділитися з дитиною своїми почуттями (хорошими і поганими).
- Вчитися в дитини чого-небудь («Як це в тебе виходить? Навчи мене ...»).
- Питати у дитини поради, але при цьому треба бути готовим вчинити так, як порадить дитина.
- Призначати дитину старшою з прибирання квартири, прийому гостей, в поході ...
- Стукати в кімнату дитини. Вона може повісити на двері табличку з написом «Не турбувати» або «Я зайнятий».
- Без дозволу не оглядати зошити, щоденник, кишені, сумку дитини. Укладати договір, коли і як ви будете її контролювати.
- Зважати на те, що важливо для дитини.

2. Застосування техніки ефективної похвали.

Рекомендації для батьків у випадку поведінки дитини, спрямованої на уникнення невдачі.

- Допоможіть дитині усвідомити те, що, можливо, вона помиляється, і якщо продовжити спроби, то вона зрозуміє, що поставлене завдання цілком доступне.
- Дайте дитині легке завдання, з яким вона обов'язково впорається.
- Не кажіть і не робіть нічого, що може посилити впевненість дитини у своїй нездатності.
- Не порівнюйте дитину з іншими.
- Підвищуйте у неї почуття власної гідності.