

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології**

Чаусовська Марія Тімурівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Емоційний інтелект матері як чинник формування надійної дитячої
прихильності

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____М. Т. Чаусовська

Науковий керівник (консультант) Склярова Ганна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАТЕРІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ НАДІЙНОЇ ДИТЯЧОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ.....	8
1.1. Емоційний інтелект особистості як предмет наукових досліджень...	8
1.2. Теоретичні моделі прихильності в психології.....	18
1.3. Значення відносин прихильності у життєдіяльності та розвитку особистості дитини.....	30
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ МАТЕРІ ТА ФОРМУВАННЯМ НАДІЙНОЇ ДИТЯЧОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ.....	39
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	45
Висновки до розділу 2.....	65
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ЗАПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАТЕРІВ	68
3.1. Організація та запровадження тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня емоційного інтелекту матерів.....	68
3.2. Аналіз результатів апробації тренінгової програми	72
3.3. Рекомендації для матерів щодо формування у дітей надійної безпечної прихильності.....	77
Висновки до розділу 3.....	79
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Емоційний інтелект матері як чинник формування надійної дитячої прихильності є однією з ключових тем у сфері дитячої психології та психічного здоров'я. Емоційний інтелект (ЕІ) є здатністю особистості усвідомлювати, розуміти й ефективно керувати як власними емоціями, так і емоціями інших. У випадку матері, ЕІ є не лише індивідуальною характеристикою, але й одним із центральних аспектів взаємодії з дитиною, що може позитивно впливати на її психоемоційний розвиток і формування відчуття безпеки.

Надійна дитяча прихильність, яка закладається в ранньому дитинстві через позитивний досвід взаємодії з близькими дорослими, є основою для формування гармонійної та впевненої в собі особистості. Прихильність – це емоційний зв'язок, що формується на підґрунті чуйності, відповідальності, емпатії та розуміння емоційних потреб дитини з боку матері або іншого доглядача. Материнський емоційний інтелект у цьому контексті стає вирішальним фактором, оскільки саме він допомагає матері розпізнавати й адекватно реагувати на сигнали дитини, забезпечуючи їй психологічну захищеність.

Актуальність дослідження емоційного інтелекту матері як чинника формування надійної дитячої прихильності обумовлена низкою причин. По-перше, у сучасних умовах, коли соціальне середовище стає дедалі мінливішим, наявність надійних емоційних зв'язків в родині набуває ще більшої значущості для психологічної стабільності дитини. Зважаючи на численні стресові фактори, що супроводжують розвиток дитини, надійна прихильність до матері сприяє виробленню в дитини почуття захищеності, що є особливо цінним у ранньому віці.

По-друге, в контексті психічного здоров'я зростає усвідомлення важливості емоційного інтелекту як чинника розвитку здатності до емоційної саморегуляції. Уміння матері керувати власними емоціями, а також

формувати в дитині здатність до адекватного розпізнавання й вираження своїх емоцій, має значний вплив на її здатність встановлювати здорові емоційні зв'язки в майбутньому. Тому дослідження цієї теми сприятиме розробці психологічних стратегій підтримки матерів у розвитку їхнього емоційного інтелекту.

По-третє, аналіз емоційного інтелекту матері як чинника прихильності є актуальним з погляду профілактики дитячих та підліткових емоційних розладів, адже рання дитяча прихильність значною мірою визначає психологічне здоров'я індивіда в дорослому житті.

Таким чином, актуальність даного питання обумовила вибір теми дослідження: **«Емоційний інтелект матері як чинник формування надійної дитячої прихильності»**.

Мета дослідження – здійснити теоретико-методологічний та емпіричний аналіз емоційного інтелекту матері та визначити його вплив на формування надійної дитячої прихильності.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів до вивчення процесу та чинників формування дитячо-батьківської прихильності.
2. Надати визначення емоційного інтелекту та його ролі у становленні стосунків матері та дитини.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між емоційним інтелектом матері та формуванням певного типу прив'язаності дитини.
4. Розробити програму тренінгу із підвищення рівня емоційного інтелекту матерів.
5. Надати практичні рекомендації для матерів щодо формування у дитини надійної безпечної прихильності.

Об'єкт дослідження – феномен надійної дитячої прихильності.

Предмет дослідження – вплив емоційного інтелекту матері на формування дитячої прихильності.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети використано **комплекс методів наукового дослідження:**

1) теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація науково-методичної літератури, порівняння для розкриття та визначення базових понять досліджуваного питання, структурування;

2) емпіричні – емпіричне дослідження констатувального та формувального характеру з метою виявлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом матері та формуванням певного типу прив'язаності дитини. Для цього було використано наступні методики: (Авторська анкета; Модифікований опитувальник «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейлі; Опитувальник прихильності до батьків (М. В. Яремчук); Опитувальник Емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін); Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла).

3) обробка даних для узагальнення та систематизації результатів дослідження, забезпечення переходу від якісних характеристик до їх кількісного (числового) виразу: відсотковий аналіз отриманих даних, коефіцієнт кореляції Пірсона для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками, критерій кутового перетворення Фішера для з'ясування відмінностей.

Емпірична база дослідження: вибірку емпіричного дослідження склали 30 пар: мама і її дитина, тобто загалом 60 осіб. Вік матерів – від 40 до 57 років, вік дітей – від 17 до 20 років

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів

Уперше:

- розроблено модель впливу емоційного інтелекту матері на формування надійної дитячої прихильності;
- запропоновано систему рекомендацій для матерів щодо формування у дитини надійної безпечної прихильності;

Удосконалено:

- методики оцінювання рівня емоційного інтелекту матері у контексті формування дитячої прихильності, що дозволяє більш глибоко дослідити вплив компонентів емоційного інтелекту на якість взаємодії між матір'ю та дитиною;

- техніки проведення консультацій з матерями для сприяння розвитку емоційного інтелекту, що орієнтовані на формування адекватних відповідей на емоційні потреби дитини;

Дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту матері та формування надійної дитячої прихильності, що дозволяє краще розуміти значення емоційної підтримки в ранньому віці для психосоціального розвитку дитини;

- підходи до профілактики порушень емоційного розвитку у дітей через розвиток емоційної компетентності матерів, а також психологічні засоби підтримки матерів у формуванні надійного емоційного зв'язку з дитиною.

Практичне значення одержаних результатів: результати дослідження можуть бути використані для формування тренінгових та освітніх програм, які спрямовані на розвиток емоційної чуйності та усвідомлення матерями своїх емоцій, що сприяє поліпшенню їхнього розуміння потреб дітей та забезпеченню позитивного емоційного фону у сім'ї.

Отримані результати сприяють розробці профілактичних програм, які враховують вплив емоційного інтелекту матері на формування у дитини здатності до емоційної саморегуляції. Це, в свою чергу, зменшує ризики виникнення емоційних і поведінкових порушень у дітей.

Результати можуть бути включені до навчальних програм для майбутніх матерів та курсів підвищення кваліфікації, що підвищить обізнаність жінок щодо важливості емоційного інтелекту у вихованні дітей, а також забезпечить кращі умови для формування надійної прихильності.

Отримані результати можуть бути корисними для фахівців соціальних служб у роботі з кризовими сім'ями, де емоційна підтримка матері є

критичною для емоційного благополуччя дитини. Це дозволить ефективніше реалізувати психологічну допомогу сім'ям у скрутних життєвих обставинах, а також забезпечить підтримку матерям у розвитку необхідних навичок емоційної регуляції.

Апробація результатів дослідження: Роль надійної прихильності до матері у розвитку дитини / М. Т. Чаусовська, Г. О. Складарова // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). - Київ: Університет "КРОК", 2023.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 127 сторінок, основний обсяг – 84 сторінки. Робота містить 15 таблиць, 7 рисунків, 8 додатки (на 34 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАТЕРІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ НАДІЙНОЇ ДИТЯЧОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ

1.1. Емоційний інтелект особистості як предмет наукових досліджень

Емоційний інтелект (ЕІ) особистості є ключовою категорією в сучасній психологічній науці, що вивчає здатність людини розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати як власні емоції, так і емоції інших. Поняття емоційного інтелекту виникло відносно недавно, проте воно швидко стало предметом численних наукових досліджень, оскільки напряду пов'язане з адаптивністю людини, її успішністю, особистісним зростанням і соціальною інтеграцією.

ЕІ розглядають як багатовимірну структуру, яка включає такі аспекти, як емоційна усвідомленість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Саме ці складові забезпечують ефективну емоційну взаємодію, формують основи для конструктивної комунікації та спільної діяльності, що є особливо важливим у складних соціальних та професійних ситуаціях. Завдяки розвиненому емоційному інтелекту особистість краще розуміє свої внутрішні потреби, вміє знаходити способи емоційної підтримки, справлятися з психологічними викликами і підтримувати конструктивні відносини з іншими.

Науковий інтерес до ЕІ обумовлений широким спектром його впливу на різні аспекти людської діяльності та благополуччя. Дослідження у цій сфері показують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє професійній успішності, здатності до управління конфліктами, особистій мотивації, а також є важливим фактором профілактики стресових та депресивних станів. Водночас, низький рівень ЕІ пов'язаний з труднощами в міжособистісній комунікації, конфліктністю та труднощами в управлінні емоційними реакціями.

Актуальність вивчення емоційного інтелекту як предмета наукових досліджень також зумовлена змінами у сучасному соціумі, де емоційні навички та соціальна компетентність набувають все більшого значення. Уміння людини ефективно керувати власними емоціями та розуміти емоційний стан інших є критичними для гармонійної інтеграції в соціальні та професійні спільноти, а також для збереження психологічного здоров'я в умовах високих темпів життя та великої кількості стресових ситуацій.

Отже, емоційний інтелект як предмет наукових досліджень відкриває перспективи для глибшого розуміння емоційного розвитку особистості, а також для формування практичних підходів до поліпшення емоційної компетентності людей у різних сферах їхнього життя.

Емоційний інтелект як наукова категорія та об'єкт дослідження став цікавити психологів відносно недавно, однак завдяки роботам зарубіжних дослідників, таких як Г. Гарднер, Д. Гоулман, Дж. Майєр, П. Саловей та Д. Карузо, він швидко здобув значну увагу наукової спільноти. Праці цих науковців заклали основи теоретичного та емпіричного вивчення емоційного інтелекту, відкрили перспективи для його глибшого розуміння і стали важливим внеском у сучасну психологію особистості.

Н. Басюк зазначає, що розвиток емоційного інтелекту є не лише корисним, але й необхідним для успішного особистісного та професійного зростання. Визнаний критичним фактором для розвитку соціальних, комунікативних та лідерських навичок, емоційний інтелект сприяє адаптивності, здатності до вирішення конфліктів і загальному благополуччю людини. Саме тому він потребує ретельного вивчення як комплексного психологічного феномена, що інтегрує як когнітивні, так і емоційні аспекти поведінки особистості [5, с. 253-266].

Є. Карпенко в своїй статті «Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії» зазначає, що дослідження феномену емоційного інтелекту розпочалося наприкінці 1980-х – на початку 1990-х років. Вирішальну роль у популяризації концепції ЕІ

відіграли американські вчені Дж. Майєр та П. Саловей, які одними з перших використали термін «емоційний інтелект» і створили теоретичну основу для його вивчення. За словами Є. Капрека, Майєр і Саловей розглядають емоційний інтелект як систему когнітивних здібностей, що включає здатність до ідентифікації, розуміння та управління як власними емоціями, так і емоціями оточуючих [30, с. 60-72].

Концепція емоційного інтелекту отримала подальший розвиток у працях Д. Гоулмана, який підкреслив важливість емоційного інтелекту у професійному та особистісному житті людини. Він звернув увагу на те, що високий рівень ЕІ дозволяє людям не лише ефективніше керувати емоціями в стресових умовах, але й підтримувати продуктивні взаємини, що значно сприяє загальній якості життя та успішності в кар'єрі.

І. Зарішняк в своєму дослідженні зазначає, що передумовою для формування концепції емоційного інтелекту стали роботи американського психолога Г. Гарднера, який запропонував ідею множинності інтелектуальних здібностей. На його думку, інтелект проявляється у різних формах, таких як вербальний, просторовий, кінестетичний, логіко-математичний, музичний, внутрішньоособистісний (пов'язаний із власними емоціями) та міжособистісний (орієнтований на розуміння емоцій інших людей) [24, с. 240-242].

На думку І. Зарішняк, Г. Гарднер вважав, що внутрішньо особистісний інтелект є ключовим для самопізнання, розуміння власних емоцій та управління ними. Міжособистісний інтелект, у свою чергу, передбачає здатність розуміти інших людей і будувати ефективні взаємини з ними. Пізніше в роботах Е. Торндайка та Р. Стернберга ці здатності отримали назву соціального інтелекту, який охоплює навички спілкування, взаємодії та підтримки міжособистісних стосунків.

В статті «Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту» Н. Діомідова зазначає, що важливу роль у зростанні інтересу до феномену емоційного інтелекту та його значення в житті людини відіграла книга

американського психолога Д. Гоулмана «Emotional Intelligence», опублікована в США у 1995 році, яка швидко стала бестселером. Н. Діомідова звертає увагу на те, що саме Д. Гоулман висунув ідею, що загальний інтелект, на дослідження якого витрачено багато років, і який вимірюється за допомогою тестів IQ, визначає успіх людини лише на 20%. Решта 80% успіху, на його думку, залежать від інших факторів, серед яких емоційний інтелект займає чільне місце. Д. Гоулман вважав, що емоційний інтелект сприяє особистісному розвитку, ефективності у професійній діяльності та досягненню кар'єрних висот [17, с. 17-22].

Уведення поняття емоційного інтелекту до психологічної науки значно посилило інтерес дослідників, що привело до стрімкого зростання кількості наукових робіт, присвячених вивченню цього феномена.

С. Подофей досліджував питання ролі та розвитку інтелектуальних почуттів у процесі пізнавальної діяльності людини. Вчений дійшов висновку, що інтелектуальні почуття відображають ставлення суб'єкта як до об'єкта пізнання, так і до самого процесу його вивчення. На відміну від естетичних і моральних почуттів, де ми відчуваємо емоційний відгук на те, що пізнаємо, інтелектуальні почуття стосуються саме того, як і що ми пізнаємо [54].

Аналіз наукових джерел з теми дослідження показує, що в психологічній науці використовуються різні терміни, пов'язані з емоційним інтелектом. Серед них такі поняття, як «емоційне самоусвідомлення» (О. І. Власова), «емоційна компетентність» (К. Саарні), «емоційна грамотність» (К. Стайнер), «емоційна обдарованість» та інші.

Український науковець А. Костюк визначив емоційний інтелект як «здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними». Він стверджує, що емоційний інтелект доцільніше розглядати як когнітивну здібність, без включення особистісних якостей, які можуть впливати на розуміння емоцій, але не є структурними компонентами емоційного інтелекту (EQ) [34, с. 85-89].

Емоційний інтелект є інтегративною особистісною властивістю, що формується внаслідок динамічного поєднання афекту та інтелекту. Це відбувається через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних аспектів. Емоційний інтелект спрямований на розуміння як власних емоцій, так і емоційних переживань інших людей, забезпечуючи управління емоційним станом, підпорядкування емоцій раціональному мисленню. Він також сприяє самопізнанню та самореалізації, збагачуючи емоційний і соціальний досвід.

Л. Журавльова в своїй статті «Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень» зазначає, що згідно з концепцією Г. Гарднера, структуру емоційного інтелекту доцільно розглядати через призму внутрішньо особистісного (орієнтованого на власні емоції) та міжособистісного (орієнтованого на емоції інших людей) компонентів. Перший компонент включає такі елементи, як самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль і мотивація досягнень. Другий компонент охоплює емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність та діалогічність. Варто зазначити, що теоретичні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту значно варіюються серед різних авторів [22, с. 57-61].

М. Шпак і своїй статті «Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі» говорить про чотири основні компоненти емоційного інтелекту, які були виділені Джоном Майєром [69, с. 125-134]:

1. Ідентифікація емоцій – це здатність помічати наявність емоцій, ідентифікувати їх, адекватно виражати та розрізняти справжні переживання від їх імітацій.

2. Використання емоцій – вміння застосовувати емоції для підвищення ефективності мислення та інтелектуальної діяльності, зосереджувати увагу на важливих подіях і стимулювати переживання, що сприяють вирішенню завдань.

3. Розуміння емоцій – це здатність усвідомлювати взаємозв'язок між емоціями, думками та поведінкою, а також розуміти цінність емоцій і причини їх виникнення.

4. Управління емоціями – здатність контролювати емоції, зменшувати прояви та інтенсивність негативних емоцій і стимулювати позитивні емоційні переживання.

Кожен із цих компонентів містить когнітивні здібності, спрямовані не лише на розуміння власної емоційної сфери, а й на сприйняття емоцій інших людей.

Змішана модель визначає емоційний інтелект як поєднання розумових і особистісних якостей. Ж. Стельмашук, А. Ваколюк в статті «До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості» згадують про американського психолога Р. Бар-Он, який виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен із яких включає певні особистісні риси [60, с. 259-265]:

1. Самопізнання – усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самооцінка, самореалізація та незалежність.

2. Навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна відповідальність і взаєморозуміння.

3. Адаптаційні здібності – здатність вирішувати проблеми, адекватно оцінювати ситуацію та пристосовуватися до нових умов.

4. Управління стресовими ситуаціями – стійкість до стресу та контроль над імпульсивними реакціями.

5. Домінування позитивного настрою – відчуття щастя і оптимізм.

Отже, аналіз концепцій емоційного інтелекту, запропонованих різними авторами, свідчить про те, що його структурні компоненти пов'язані з певними групами здібностей – когнітивними, емоційними, особистісними та соціальними. Узагальнюючи наукові дослідження у цій галузі, ми виокремлюємо в структурі емоційного інтелекту особистості такі компоненти:

- Раціональний (гностичний) компонент – система знань про сутність емоційних явищ, структуру емоційної сфери, функції та особливості

прояву емоцій і почуттів; загальнокультурна компетентність; творче мислення, що робить емоційний інтелект різновидом соціальної творчості.

- Емоційний компонент – це емоційний стан; здатність розуміти власні емоції та почуття, усвідомлювати емоційні стани інших, адекватно виражати емоційне ставлення, проявляти емпатію та інтерес до інших людей; перцептивно-рефлексивні навички; високий рівень ідентифікації з професійними та соціальними ролями; позитивна Я-концепція; адекватні психоемоційні стани, що відповідають вимогам діяльності (навчальної, професійної тощо); експресивні уміння.

- Конативний компонент – це емоційна саморегуляція поведінки та діяльності; здатність управляти ситуацією у міжособистісній взаємодії та застосовувати конструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях; статусно-рольові позиції.

- Комунікативний компонент – це гуманістична установка на спілкування, готовність до діалогу; знання про стилі спілкування, зокрема про особливості власного комунікативного стилю; загальні та специфічні комунікативні навички, що дозволяють успішно налагоджувати емоційний контакт із співрозмовником; культура мовлення.

Таким чином, теоретичний аналіз джерел з цієї проблематики підтверджує, що емоційний інтелект є складним структурним утворенням.

В Україні вивчення емоційного інтелекту отримало значний імпульс завдяки науковим дослідженням таких вітчизняних вчених, як І. Ф. Аршава, О. І. Власова, С. П. Дерев'янко, Н. В. Коврига та Е. Л. Носенко. Ці роботи не лише поглиблюють знання про емоційний інтелект, а й відкривають нові перспективи для досліджень, сприяючи залученню різноманітних джерел та порівнянню традиційних підходів із сучасними. Це, в свою чергу, дозволяє осмислити український досвід у світовому контексті.

Про специфічний теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту згадується в роботах Н. Назарук. У її працях емоційний

інтелект розглядається як єдність зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на психічну діяльність особистості [50, с. 61-65].

Важливими аспектами даного підходу є виділення внутрішніх (диспозиційних) і зовнішніх (залежних від зовнішніх проявів емоційного процесу) компонентів емоційного інтелекту. Ці компоненти, на думку вченого, відіграють ключову роль у формуванні стресозахисних і адаптивних функцій особистості. Таким чином, українські науковці вносять вагомий вклад у розвиток теорії емоційного інтелекту, розширюючи горизонти наукових досліджень у цій галузі.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що у сучасній психології виділяють кілька основних функцій емоційного інтелекту, зокрема: стресозахисну та адаптивну (дослідження І. Ф. Аршави, С. П. Дерев'янка, Н. В. Ковриги та Е. Л. Носенка), а також рефлексивну та регулятивну (дослідження С. П. Дерев'янка).

На наш погляд, функціональні характеристики емоційного інтелекту можна представити як систему емоційних ставлень до себе, до світу та до інших людей, які проявляються у соціальній взаємодії. Важливо розглядати емоційний інтелект у контексті категорії «діяльність», оскільки він розвивається та реалізується в процесі діяльності, спілкування і взаємодії з іншими.

Практичний інтерес до розвитку емоційного інтелекту особистості обумовлений його прикладним аспектом, який проявляється у різних сферах. Наприклад, у сфері лідерства та управління (дослідження Д. Д. Гастелло, В. М. Єрмакова, А. В. Мітлоша, А. С. Петровської), у сфері освіти (роботи Е. Аронсона, М. О. Манойлової) та у бізнесі. Емоційний інтелект вважається одним із ключових чинників, що забезпечують успішність життєдіяльності людини.

Існує різноманіття думок щодо можливостей розвитку емоційного інтелекту. Деякі вчені, такі як Дж. Майєр і П. Саловей, стверджують, що рівень емоційного інтелекту є відносно стабільною характеристикою особистості, що

унеможливиює його значне підвищення. Натомість, Д. Гоулман та інші дослідники вважають, що емоційний інтелект можна розвивати на будь-якому етапі життя, починаючи з дитинства та продовжуючи в дорослому віці.

Якщо справді існує потенціал для розвитку емоційного інтелекту, на нашу думку, важливо впроваджувати у сферу освіти психологічно-педагогічні технології, спрямовані на цілеспрямоване формування емоційної компетентності не лише у учнів, але й у їхніх вчителів та батьків. Систематичні просвітницькі програми та тренінги можуть суттєво вплинути на цю сферу. Сучасна освіта зазвичай орієнтована на розвиток академічних здібностей учнів, акцентуючи увагу на інтелектуальній складовій (формуванні знань, умінь і навичок). Однак емоційному розвитку школярів часто не приділяється належна увага. Як зазначає О. Лящ, одним із ключових елементів змісту освіти є формування емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе, до інших людей і до навколишньої дійсності [41, с. 210-216].

Наслідки емоційної неосвіченості виявляються в збільшенні міжособистісних конфліктів, зростанні випадків депресії, жорстокості та насильства. Тому, як слушно підкреслює О. Амплєєва, розвиток емоційного інтелекту може стати важливим фактором підвищення психологічної культури суспільства в цілому. Це питання потребує термінового вирішення, оскільки емоційна грамотність стає важливою складовою для створення гармонійних відносин у суспільстві та формування здорового мікроклімату в сім'ях і колективах [3].

Отже, дослідження емоційного інтелекту особистості стало важливим напрямком у сучасній психології, адже емоційний інтелект (EI) визначає здатність людини розуміти, управляти та використовувати свої емоції та емоції інших у різних життєвих ситуаціях. Зростаючий інтерес до цієї теми зумовлений її значенням для успішної соціальної взаємодії, ефективної комунікації, досягнення особистісних і професійних цілей, а також загального психоемоційного благополуччя.

Наукові дослідження в цій галузі продемонстрували, що емоційний інтелект є складним інтегративним утворенням, що складається з когнітивних, емоційних, соціальних та особистісних компонентів. Вчені, такі як Д. Гоулман, І. Ф. Аршава, С. П. Дерев'янка та інші, визначили ключові функції емоційного інтелекту, серед яких стресозахисна, адаптивна, рефлексивна та регулятивна. Вони підкреслили важливість емоційного інтелекту в контексті діяльності, адже саме в процесі взаємодії з оточуючими та під час різноманітних соціальних практик він набуває своєї динаміки та прояву.

З точки зору можливості розвитку емоційного інтелекту, існує декілька підходів. Одні вчені вважають його стабільною характеристикою особистості, тоді як інші стверджують, що емоційний інтелект може бути розвинений на будь-якому етапі життя. Це відкриває нові горизонти для практичних застосувань у сфері освіти, бізнесу та психологічного консультування. Впровадження психолого-педагогічних технологій формування емоційної компетентності в навчальних закладах, на підприємствах і в інших соціальних сферах стає необхідністю для підвищення загального рівня емоційної грамотності в суспільстві.

Особливої уваги потребує ідея інтеграції емоційного інтелекту в освітній процес. Сучасна система освіти часто фокусується на розвитку академічних здібностей, тоді як емоційна складова особистості залишається на другому плані. Неправильне розуміння значення емоційної грамотності може призводити до негативних наслідків, таких як міжособистісні конфлікти, зростання рівня агресії та депресії.

Отже, вивчення емоційного інтелекту особистості є надзвичайно актуальним, оскільки сприяє формуванню комплексного підходу до розвитку особистості, що поєднує в собі інтелектуальні, емоційні та соціальні аспекти. Подальші дослідження у цій галузі можуть не лише збагачувати теоретичну базу, але й забезпечувати практичні рекомендації для покращення якості життя людей у різних сферах їхньої діяльності. Важливо продовжувати вивчення емоційного інтелекту в контексті сучасних викликів та потреб

суспільства, щоб адаптувати педагогічні та психологічні практики до нових реалій.

1.2. Теоретичні моделі прихильності в психології

Сьогодні тему прихильності в психології досліджено з великою різноманітністю і глибиною. Чимало вітчизняних науковців, таких як О. Качарян, Є. Фролова, М. Такмакова, Б. Демяненко, Н. Бойко, Ю. Свинаренко, Л. Фролова, О. Куций, Є. Іванова, К. Кравченко та інші, а також зарубіжних дослідників, зокрема В. Куніцина, Є. Волкова, Н. Сабельникова, Н. Екас, Н. Зейфер, Т. Ушакова, Ж. Марсер, активно вивчають цей психологічний феномен.

Б. Дем'яненко, Н. Бойко, Л. Качур і М. Яремчук аналізують прихильність з точки зору її порушень і механізмів формування емоційних та поведінкових проблем у практиці і теорії психотерапевтичної допомоги. У своїй статті ці науковці висвітлюють історичний розвиток феномену прихильності та його основні теорії [16].

Л. Ракітянський зазначає, що ця теорія виникла на перетині психоаналізу та етологічного підходу. Як і в психоаналізі, у цій теорії центральну роль відіграють ранні стосунки дитини з близьким дорослим, зазвичай з матір'ю. Досвід взаємодії з матір'ю протягом першого року життя формує прихильність до неї, що суттєво впливає на подальший психічний і особистісний розвиток дитини [56, с. 47-52].

Проте, на відміну від психоаналізу, прихильність дитини не зумовлюється лише прагненням задовольнити харчові чи сексуальні потреби. Вона більше пов'язана з необхідністю отримання захисту і безпеки. Ця прихильність, подібно до того, як це спостерігається у тварин, визначається вродженими, генетично закладеними механізмами, які забезпечують виживання та благополуччя всього потомства.

Таким чином, теорія прихильності підкреслює важливість емоційних зв'язків між дитиною і її опікуном, а також те, як ці зв'язки впливають на

розвиток особистості та психічного здоров'я в майбутньому. Цей підхід дозволяє глибше зрозуміти не лише індивідуальні потреби дитини, але й соціальні аспекти її розвитку в контексті взаємодії з навколишнім світом.

Основні принципи теорії прихильності були досліджені М. Ейнсворт і Дж. Боулбі ще в 1970-1980-х роках. На сьогодні спостерігається активне розширення цієї теорії, яке відбувається в кількох напрямках.

Перший напрямок вивчення феномену прихильності полягає в активному залученні пояснювальних принципів з інших концепцій та психологічних напрямків. Наприклад, для пояснення особливостей взаємодії з об'єктом прихильності, яким найчастіше виступає мати, використовують теорію навчання. Згідно з цією теорією, підкріплення певних реакцій веде до їх закріплення.

В статті «Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги» автори згадують про теорію Ж. Піаже, яка розкриває еволюцію різних стратегій поведінки, стверджуючи, що прихильність формується через розвиток репрезентативних моделей. Цей підхід підкреслює важливість когнітивного розвитку в процесі формування емоційних зв'язків і поведінкових стратегій. Формування типу прихильності також розглядається в контексті теорії Л. Виготського. Важливу роль у цьому процесі відіграє поведінка матері, яка є ключовим елементом у створенні та зміні зони найближчого розвитку. Таким чином, теорія прихильності на сьогодні охоплює та інтегрує практично всі найбільш визнані психологічні підходи. Така гнучкість цього напрямку вважається його безсумнівною перевагою, адже вона дозволяє досягти гармонії між різними теоретичними концепціями [16].

Крім того, ця теорія виходить за межі дитячого віку і охоплює весь онтогенез. Дослідники вбачають реальний зв'язок між якістю прихильності в ранньому віці та подальшими успіхами людини в спілкуванні, сімейному житті, професійних досягненнях і кар'єрі.

Безумовно, сучасні дослідження і теорії прихильності базуються на роботах видатних вчених минулого. Проте важливо розглядати сучасні концепції та психотерапевтичні методи, що ґрунтуються на теорії прихильності Дж. Боулбі, як основоположника цієї галузі знань.

Одним з основоположних сучасних підходів до психотерапевтичної роботи, що ґрунтується на теорії прихильності, є емоційно-фокусована терапія, розроблена С. Джонсон та Л. Грінбергом. Ця терапія є короткочасною та структурованою, вона акцентує увагу на емоційних аспектах внутрішнього особистісного досвіду та аналізує моделі взаємодії в парах. Емоції тут виступають як центральний елемент, що впливає на якість стосунків.

У рамках цієї концепції прихильність вважається однією з основних людських потреб. Ефективна форма прихильності допомагає підтримувати впевненість у собі, підвищує самооцінку та забезпечує автономію особистості. Натомість втрата важливих емоційних зв'язків і соціальна ізоляція можуть завдати серйозної шкоди, негативно впливаючи на здатність справлятися з життєвими труднощами та на особистісний розвиток [62].

Дослідниця Н. Авдєєва у своїй праці щодо особливостей прихильності між матір'ю та дитиною зазначає, що ще одним сучасним психотерапевтичним напрямом є схема-терапія Дж. Янга. Цей підхід представляє собою інтегративну модель, яка об'єднує експериментальні методики, когнітивно-поведінкову терапію та теорію прихильності. У рамках схема-терапії важливим аспектом є формування безпечної прихильності, що виникає внаслідок задоволення індивідуальних потреб. Цей напрямок дозволяє глибше дослідити, як ранні емоційні зв'язки впливають на подальше життя людини, допомагаючи встановити здорові стосунки та покращити якість життя [1].

Таким чином, емоційно-фокусована терапія та схема-терапія є важливими інструментами у психотерапії, які враховують теорію прихильності та намагаються покращити взаємини та емоційне благополуччя клієнтів.

В Україні також активно досліджують питання прихильності, оскільки воно займає одне з провідних місць у контексті взаєморозуміння між матір'ю та дитиною. Одним із сучасних дослідників, які вивчають типи прихильності як комплексне новоутворення в особистості матері, є О. Собченко. У своїй роботі дослідник вказує на те, що кожна людина може сприймати себе як суб'єкт і об'єкт прихильності. Залежно від ступеня вираженості та диференціації суб'єктно-об'єктних відносин у рамках теорії прихильності, можна виокремити додаткові та взаємні варіанти прихильності [59, с. 84-87].

У випадку додаткового варіанту одна особа відчуває себе об'єктом прихильності і приймає любов та залежність від іншої людини, яка в цьому випадку виступає суб'єктом прихильності. Водночас у взаємному варіанті стосунки прихильності є двосторонніми, і обидва партнери рівнозначно відчують себе як суб'єктами, так і об'єктами прихильності.

У психології виділяють чотири основні типи прихильності: тип А, тип В, тип С та тип D. Кожен з цих типів формується на основі досвіду взаємодії дитини з батьками або іншими значущими дорослими. Розглянемо ці типи детальніше [64, с. 16-21].

Тип А: Небезпечна прихильність унікаючого типу.

Цей тип прихильності характеризується як «ненадійно прихильний» або «індиферентний». Діти з таким типом прихильності складають приблизно 25% усіх дітей. Вони часто демонструють зовнішню відчуженість, що може бути пов'язано з переживанням покинутості під час раннього дитинства, коли дитина потребувала підтримки або уваги, а також з травматичним досвідом розлучення.

В дорослому віці такі люди зазвичай намагаються виглядати байдужими і стриманими, ховаючи свої справжні почуття. Це пов'язано з їхньою потребою захиститися від можливих відкидань, а також з бажанням забути про внутрішню потребу в емоційній підтримці, часто з боку матері. Матері таких дітей можуть бути «черствими» та несензитивними, намагаючись контролювати кожен крок дитини, незважаючи на її потреби та бажання. Це,

у свою чергу, призводить до формування невпевненості у дітей, хоча вони можуть зовні виглядати незалежними.

Тип В: Надійна безпечна прихильність.

Цей тип вважається найбільш адекватним і ефективним, оскільки в дітей формується правильна та надійна прихильність до матері. На думку дослідників, тип В є найпоширенішим – близько 65% людей мають саме цю форму прихильності. Діти з надійною безпечною прихильністю відчують себе впевненими в любові та підтримці з боку своїх батьків, що сприяє їхньому здоровому емоційному розвитку.

Тип С: Небезпечна прихильність амбівалентного, тривожно-опірного типу.

Цей тип охоплює приблизно 10% дітей і характеризується патологічними, маніпулятивними та ненадійними стосунками. Він виникає внаслідок амбівалентного виховання, яке поєднує зневажливість і надмірну опіку. Діти з таким типом прихильності часто коливаються між прагненням до близькості та страхом відмови, що робить їх стосунки з батьками і оточуючими складними і напруженими.

Тип D: Небезпечна прихильність десорганізованого типу.

Хоча не було згадано в початковому описі, тип D також важливо розглянути. Цей тип відрізняється від інших і часто виникає у дітей, які зазнавали травм або були свідками насильства. Діти з десорганізованою прихильністю можуть проявляти хаотичні поведінкові реакції і не можуть сформувати стабільних, надійних зв'язків з батьками.

Таким чином, типи прихильності відіграють важливу роль у розвитку особистості і визначають, як людина взаємодіє з оточуючими протягом життя. Розуміння цих типів може допомогти в психологічній допомозі та терапії для поліпшення міжособистісних відносин.

Амбівалентний тип прихильності зазвичай спостерігається у дітей, чії батьки проявляють непослідовність у своїх реакціях і часто влаштовують істерики. Такі батьки можуть то агресивно реагувати на поведінку дитини,

вдаючись до несправедливих покарань або навіть фізичного насильства, то, навпаки, «залюблювати» своїх дітей без жодних підстав, виявляючи надмірні емоції.

Ця непослідовність у поведінці батьків ускладнює дитині розуміння нормальних соціальних взаємодій та формує невпевненість у своїх власних реакціях. Діти, які переживають такі коливання в ставленні батьків, можуть мати труднощі з адаптацією до різних ситуацій, оскільки їм важко прогнозувати, якою буде реакція батьків у той чи інший момент. Як наслідок, у дитини може зникнути довіра до батьків і впевненість у тому, що вони завжди будуть поруч у моменти потреби.

Тип D, відомий як небезпечна прихильність дезорганізованого типу, зустрічається рідше – лише у приблизно 6% дітей. Цей тип характерний для дітей, які піддавалися насильству або жорстокому поводженню. Такі діти часто переживають хаос і непередбачуваність у своїх стосунках, що призводить до значних емоційних труднощів і розладів.

Крім цих типів, існує також змішаний або симбіотичний тип прихильності, який формуються на межі типів А і С. Діти з цим типом не відпускають своїх матерів ні на хвилину, що вказує на певну «змішаність» у їхніх відносинах. Цей тип зазвичай розвивається у дітей, матері яких є тривожними і не завжди адекватно реагують на потреби своїх дітей. Такі матері, зосереджуючи увагу лише на своїх власних відчуттях і уявленнях про виховання, можуть ігнорувати сигнали, що надходять від дитини, і створювати атмосферу безпекового контролю [64].

Внаслідок такої опіки у дітей порушується формування «Я-концепції» і самосприйняття, оскільки вони відчують себе частиною єдиної діади «матір-дитя». Це може призвести до труднощів у розвитку автономності і відокремленої ідентичності в майбутньому, оскільки діти стають залежними від материнської уваги та затвердження. Розуміння та усвідомлення цих типів прихильності можуть допомогти в лікуванні та підтримці емоційного благополуччя дітей, які переживають такі складні стосунки з батьками [18].

У процесі розвитку таких дітей формується тривожна, стійка реакція, оскільки мати звертає увагу лише на явні зовнішні сигнали дитини про її потреби, такі як плач, погляд або фізичний біль. Дитина в свою чергу використовує симптоми свого поганого самопочуття, щоб привернути увагу матері до своїх потреб.

Коли настає момент сепарації від матері, виникає конфлікт між психологічною потребою в незалежності та потребою зберігати симбіотичну залежність. Це призводить до зростання тривожності у обох сторін – як у дитини, так і в матері. Такий конфлікт є вкрай небезпечним, оскільки може супроводжуватися різноманітними психосоматичними розладами або посилювати вже наявні соматичні та неврологічні проблеми.

Що стосується цього комбінованого типу, то поведінка дітей і батьків демонструє яскраво виражені риси екстравертності, що призводить до формування патологічної прихильності з боку батьків. Такі діти постійно шукають способи «заслужити» любов та увагу інших людей [20].

Почуття прихильності, яке формує певну систему ставлення до навколишнього світу, залишається важливим на протязі всього життя, навіть за умов зменшення або фактичної відсутності безпосереднього спілкування з батьками. Прихильність до батьків – це форма емоційної комунікації та взаємодії, що, насамперед, стосується зв'язку з матір'ю, яка є найближчою особою.

Це почуття формується у людини в певний період її індивідуального розвитку та тісно пов'язане з загальним емоційним зростанням у сімейному середовищі за участю дорослих, які займають важливе місце в житті дитини. У першому році життя, приблизно у віці 7-9 місяців, у дитини розвивається важливе особистісне новоутворення – явна перевага до однієї з дорослих. Зазвичай на ранніх етапах цього розвитку такою близькою особою стає мати. Виникає емоційна установка до неї, адже немовля швидко реагує на соціальні подразники та активно долучається до соціальної взаємодії. Це почуття між дитиною та дорослим прийнято називати прихильністю.

Прихильність виконує кілька важливих функцій. Головна з них полягає в створенні контексту, в якому дорослому легко піклуватися про дитину, а дитині – приймати цю турботу [19].

Виникнення прихильності у дитини формує почуття довіри до світу та створює умови для повноцінної взаємодії з навколишнім середовищем, що забезпечує необхідну для всебічного розвитку свободу дій. Це є ще однією важливою функцією прихильності. В результаті формування цього почуття, мати стає зразком поведінки для дитини. Дитина вчиться у матері різним видам діяльності та способам реагування в різних ситуаціях. Знаючи, що про неї піклуються та приймають такою, яка вона є, дитина почувається спокійно і має змогу вивчати навколишній світ і себе. Прихильність забезпечує захист від негативних впливів зовнішнього середовища та гарантує фізичну безпеку.

Ще однією функцією прихильності є емоційна орієнтація в навколишньому світі. У дитини формується система образів і уявлень про навколишнє середовище та про власне внутрішнє «я». Ставлення дорослого до дитини інтегрується в її свідомість і впливає на розвиток дитячої самосвідомості [35].

Е. Маркович із колегами, спостерігаючи за поведінкою дітей у перший рік життя, виокремила три типи прихильності: надійний, унікаючий і тривожно-амбівалентний. У стосунках з іншими людьми особи з «надійним» типом прихильності виявляють авторитарний та доброзичливий стилі міжособистісних відносин. Натомість люди з «унікаючим» типом прихильності демонструють підозрілість і схильність до підкорення в міжособистісних взаємодіях. Особи з «тривожно-амбівалентним» типом, в свою чергу, характеризуються високим рівнем дружелюбності, вони більше орієнтовані на прийняття та соціальне схвалення, але не знають, яку роль зайняти в спілкуванні – домінуючу, нейтральну чи підлеглу [75, с. 159-164].

Це безпосередньо пов'язано з їхньою внутрішньою нестабільністю, невпевненістю та тривогою щодо наслідків. Патерн прихильності, сформований у дитячо-батьківських відносинах, продовжує відігравати

важливу роль у подальшому житті, не лише визначаючи взаємини з матір'ю, але й виступаючи як опосередкована ланка при формуванні інших близьких емоційних зв'язків, таких як дружні, подружні та батьківські відносини.

М. Ейнсворт вперше провела польові дослідження взаємодії та проявів прихильності дитини до матері в племені Ганді в Уганді. У подальшому продовженому дослідженні в сім'ях Балтимора були виявлені індивідуальні відмінності в чутливості, адекватності та терміновості реакцій матерів на сигнали своїх немовлят у різних ситуаціях взаємодії, таких як годування, плач і тілесний контакт. Дослідниця М. Ейнсворт оцінювала якість прихильності дитини до матері та заклала основи відомої системи класифікації типів прихильності, що включає три основні категорії: надійна (безпечна) прихильність, ненадійна тривожно-амбівалентна прихильність і уникаюча прихильність [71, с. 133-143].

1. Надійний тип (безпечна прихильність). Діти з цим типом відчують себе в безпеці, коли їхня мати поруч. Вона слугує для них надійною базою для дослідження навколишнього світу. У ситуаціях розлуки такі діти переживають відсутність матері, що проявляється у відмові від гри та зниженні дослідницької активності. При возз'єднанні вони активно прагнуть до матері, шукають фізичного контакту і демонструють радість від повернення.

2. Тривожно-амбівалентний тип (ненадійна прихильність). Ці діти демонструють високий рівень тривоги навіть до розлуки з матір'ю. Вони важко переживають її відсутність і часто виявляють сильні емоції під час розділення. Після возз'єднання їхня поведінка характеризується амбівалентністю: з одного боку, вони прагнуть близькості до матері, а з іншого – можуть активно перешкоджати контакту, проявляючи агресію або відчуження.

3. Уникаючий тип. Діти з цим типом відрізняються низькою виразністю своїх переживань під час розлуки з матір'ю. Вони рідко плачуть і проявляють менше ознак неспокою в порівнянні з дітьми двох попередніх груп. При возз'єднанні такі діти можуть уникати матері, демонструючи

змішану поведінку: вони можуть одночасно шукати близькості та уникати контакту, або ж повністю ігнорувати її.

Ця класифікація типів прихильності дозволяє краще зрозуміти, як ранній досвід взаємодії з батьками впливає на емоційний розвиток дитини і формування її майбутніх міжособистісних стосунків. Розуміння цих типів може бути корисним у психологічній практиці, оскільки допомагає ідентифікувати та коригувати проблеми, пов'язані з формуванням здорових емоційних зв'язків у дітей.

Типи прихильності, описані М. Ейнсворт, розглядаються в сучасній психології як специфічні адаптаційні моделі, що відображають нормативні відносини між матір'ю та дитиною. На відміну від них, дезорганізована прихильність не є адаптивною стратегією поведінки, оскільки свідчить про відсутність адекватної моделі поведінки у дитини під час стресових ситуацій, пов'язаних з розлукою та возз'єднанням з матір'ю.

Аналіз досліджень Н. Авдєєвої дозволяє виокремити два стилі прихильності: надійний і ненадійний. Діти з надійним стилем прихильності в ситуаціях, коли залишаються наодинці з незнайомим дорослим, активно шукають матір, озираються та рухаються до дверей. При цьому вони не виявляють страху або плачу, а згодом переключають свою увагу на дорослого та іграшки [1, с. 117-123].

Коли мати повертається, такі діти проявляють до неї інтерес: посміхаються і простягають руки. У цій групі можна виокремити дві підгрупи: перша підгрупа складається з дітей, які активно взаємодіють з матір'ю, шукаючи тілесного контакту, тоді як друга підгрупа підтримує лише візуальний контакт, посміхаючись на відстані, але не прагнучи наблизитися до неї.

Діти з ненадійним стилем прихильності були поділені на дві підгрупи. Першу підгрупу, яка характеризується ненадійною афективною прихильністю, складають діти, які не проявляють особливої уваги до матері під час її присутності та переважно займаються іграшками. Вони реагують на

незнайомих дорослих з обережністю та тривогою. Коли мати повертається, ці діти притискаються до неї і довго не можуть заспокоїтися. Друга підгрупа дітей має індіферентний стиль, що означає, що вони не виявляють помітного інтересу до матері, і не звертають уваги на її присутність чи відсутність. У ситуації з незнайомими дорослими ці діти залишаються спокійними та займаються своїми іграшками.

О. Клімішина згадує про прихильність у контексті сімейних взаємин. Вона відзначає, що незважаючи на певні успіхи у вивченні дитячо-материнської прихильності, питання про місце та роль батька у формуванні системи прихильності залишається недостатньо дослідженим. Іншою важливою темою є вивчення тріадних відносин у сім'ї, наприклад, між матір'ю та дітьми [31].

Практично не вивчені особливості прихильності, що формуються у дитини в умовах сімейного конфлікту, коли два члени сім'ї об'єднуються проти третього. Крім того, на теоретичному рівні залишається нез'ясованим зв'язок між дитячим характером і розвитком прихильності до інших членів сім'ї.

Отже, теоретичні моделі прихильності в психології є надзвичайно важливими для розуміння емоційних зв'язків між індивідами, зокрема між дітьми та їхніми батьками, а також між дорослими в різних соціальних контекстах. Систематизація цих моделей дозволяє дослідникам краще зрозуміти механізми формування прихильності, її вплив на поведінку особистості та її емоційний стан.

І. Фоміна зазначає, що однією з найвідоміших теоретичних моделей є теорія прихильності Дж. Боулбі, яка підкреслює значення ранніх емоційних зв'язків між дитиною і її основним вихователем, найчастіше матір'ю. Дж. Боулбі стверджує, що ці зв'язки формують основу для подальших міжособистісних відносин у житті людини. Прихильність, згідно з його теорією, є еволюційним механізмом, що забезпечує виживання дитини через емоційну близькість до дорослого. На основі досліджень Дж. Боулбі, було

розроблено систему класифікації стилів прихильності, яка включає три основні типи: безпечну, тривожну та уникаючу. Ці стилі формуються під впливом раннього досвіду дитини з батьками та визначають, як індивіди взаємодіють із близькими у дорослому віці. Це розуміння має важливе значення для психологічної практики, оскільки дозволяє терапевтам виявляти корені проблем у відносинах та працювати над їхнім вирішенням [64].

Дослідження також вказують на важливість соціального контексту у формуванні стилів прихильності. Інші теоретичні моделі, такі як модель соціального навчання або теорія системного підходу, акцентують увагу на впливі культурних, соціальних і економічних факторів на розвиток прихильності. Це дозволяє краще розуміти, чому у різних культурах та соціальних групах можуть формуватися різні стилі прихильності.

Окрім того, дослідження тріадних відносин у сім'ї та взаємозв'язків між дітьми та їхніми батьками, а також ролі інших членів сім'ї, зокрема батьків, підкреслюють складність механізмів, що впливають на формування та розвиток прихильності. У цьому контексті особливу увагу слід приділити впливу конфліктів у родині на розвиток стилів прихильності, оскільки це може призводити до формування тривожних або уникаючих стилів у дітей.

У заключення, теоретичні моделі прихильності в психології надають цінні інструменти для розуміння емоційних зв'язків і міжособистісних відносин. Вони не лише поглиблюють знання про психологічні механізми, але й відкривають нові горизонти для клінічної практики, допомагаючи фахівцям краще підтримувати клієнтів у їхніх особистих і соціальних викликах. Подальші дослідження в цій сфері можуть призвести до нових відкриттів, які зможуть удосконалити підходи до терапії та розвитку здорових міжособистісних відносин.

1.3. Значення відносин прихильності у життєдіяльності та розвитку особистості дитини

Відносини прихильності є невід'ємною складовою психоемоційного розвитку дітей, що формуються вже в ранньому віці і мають тривалий вплив на їхнє майбутнє. Концепція прихильності, спочатку розроблена Дж. Боулбі, підкреслює важливість емоційних зв'язків між дитиною і її основним вихователем, зазвичай матір'ю або іншим близьким дорослим. Ці зв'язки, які забезпечують відчуття безпеки, спокою та підтримки, відіграють критичну роль у формуванні основних аспектів особистості дитини.

На стадії розвитку дитини, відносини прихильності забезпечують психологічну базу, на якій будується її самосвідомість, емоційна зрілість та соціальна адаптація. Діти, які мають надійні емоційні зв'язки з батьками або іншими значущими дорослими, зазвичай демонструють більш високі рівні самоповаги, емоційного інтелекту та здатності до співпереживання. Вони легше адаптуються до нових соціальних умов, менше схильні до тривоги та депресії, а також мають здорові міжособистісні відносини в дорослому житті.

Крім того, відносини прихильності впливають на когнітивний розвиток дитини, оскільки емоційна стабільність дозволяє їй активно досліджувати навколишній світ, вчитися новим навичкам і формувати важливі соціальні зв'язки. Наявність надійного вихователя стимулює дитячу допитливість та прагнення до навчання, що безпосередньо впливає на їхній інтелектуальний розвиток.

Важливість вивчення відносин прихильності не обмежується лише дитячим віком. Дослідження в цій області показують, що негативний вплив ненадійних або травматичних зв'язків може призводити до серйозних проблем у дорослому житті, таких як труднощі у формуванні близьких відносин, підвищена тривожність та проблеми з психічним здоров'ям. Це підкреслює необхідність підтримки здорових відносин у сім'ї та створення позитивного емоційного середовища для розвитку дітей.

У зв'язку з цим, дослідження значення відносин прихильності в контексті життєдіяльності та розвитку особистості дитини стає надзвичайно актуальним. Вивчення цих аспектів дозволяє не лише поглибити наше розуміння психоемоційного розвитку дітей, але й розробити ефективні стратегії підтримки здорових стосунків у родині, що сприятиме благополуччю наступних поколінь.

На сьогоднішній день теорія Дж. Боулбі є фундаментом для розуміння основних аспектів прихильності. Цей підхід підкреслює, наскільки критично важливо, щоб дитина з самого народження мала поруч турботливих батьків або інших дорослих, які здатні задовольнити її базові потреби. Задоволення цих потреб не лише підтримує фізичне здоров'я дитини, але й сприяє її емоційному та психологічному розвитку.

Надійний зв'язок прихильності, який забезпечує дитині відчуття безпеки, спокою і розуміння, є ключовим фактором для оптимального розвитку нервової системи. Таке емоційне підґрунтя допомагає дитині формувати здорові нервові зв'язки, які, в свою чергу, впливають на її загальний розвиток.

Розвиваючись, мозок дитини здатний самоорганізовуватися, створюючи основи, що базуються на почутті безпеки. У міру дорослішання ця основа сприяє формуванню важливих особистісних якостей, таких як [13]:

1. Здорова самосвідомість – дитина вчиться розуміти власні емоції, потреби та переживання, що допомагає їй формувати впевненість у собі.
2. Прагнення до навчання – відчуття безпеки стимулює допитливість і бажання досліджувати світ навколо, що сприяє інтелектуальному розвитку.
3. Співпереживання – емоційна близькість з батьками формує здатність розуміти почуття інших людей, що є важливим для розвитку соціальних навичок.
4. Здатність довіряти – надійні стосунки в дитинстві забезпечують основу для формування довірливих відносин у дорослому житті, що є необхідним для здорових міжособистісних зв'язків.

Отже, теорія Дж. Боулбі не лише пояснює важливість прихильності в дитячому віці, але й вказує на довгострокові наслідки, які цей зв'язок може мати на формування особистості в дорослому житті. Розуміння цих аспектів є ключовим для психологів, вихователів і батьків, адже це дозволяє їм створювати більш сприятливе середовище для розвитку дітей.

Howes Carollee зазначає, що немовлята, які формують надійні зв'язки прихильності, розвивають здатність довіряти іншим у забезпеченні своїх потреб. Ці діти виявляють певні позитивні риси, зокрема [73, с. 403-416]:

1. Здатність адекватно реагувати на стрес – вони мають навички емоційної регуляції, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.
2. Готовність до самостійного випробування нового – такі діти з більшою ймовірністю будуть відкриті до нових досвідів і готові ризикувати.
3. Формування міцних міжособистісних відносин – вони здатні встановлювати довірливі та глибокі стосунки з однолітками і дорослими.
4. Швидке вирішення проблем – вони ефективно шукають і знаходять способи подолання труднощів, оскільки вміють оцінювати ситуації і приймати раціональні рішення.

Відносини прихильності формуються в результаті динамічного та інтерактивного обміну невербальними емоційними сигналами між дитиною і її вихователем. Цей процес дозволяє дитині відчувати, що її розуміють і що вона знаходиться в безпеці. Діти чутливо реагують на емоційні сигнали батьків, включаючи жести, міміку, тон голосу і загальну атмосферу, яка їх оточує.

У науковій літературі підкреслюється, що надійна прихильність, як правило, формується у людей з високою самооцінкою, розвинутою соціальною компетентністю та позитивним самоприйняттям. Люди з високою самооцінкою, навіть якщо вони мають унікальний стиль прихильності, все ще можуть проявляти впевненість у своїх здібностях і підтримувати здорові соціальні зв'язки. Натомість особи з залежним і безпечним типами

прихильності часто відрізняються високими показниками товариськості, що сприяє їхній здатності встановлювати та підтримувати позитивні міжособистісні стосунки.

Дитина формує надійну прихильність до своїх батьків, якщо мама і тато є відповідальними, чуйними людьми, яким можна довіряти. З часом, у процесі зростання і розвитку, така прихильність дозволяє дитині вивчати навколишній світ і сприймати його як стабільне і безпечне середовище для досліджень [20].

На початкових етапах малюк досліджує світ за допомогою зору, смаку та дотиків, що дозволяє йому вчитися і взаємодіяти з люблячими членами родини. Згодом, коли він залишає рідний дім, у нього вже формується відчуття внутрішньої безпеки (як у прямому, так і в переносному сенсі). Усе це сприяє його особистісному розвитку, рівень якого визначає досягнення успіху та радощів у житті [11].

Співналаштованість є ключовим аспектом надійної прихильності. Співналаштовані батьки здатні «відчувати» сигнали, які подає їхня дитина, і звертають увагу на її потреби. Коли чуйні мама і тато спілкуються, дотикаються, гладять, заспокоюють, підтримують і плекають малюка відповідно до його потреб і комфортної зони, між ними виникає особлива гармонія. Це взаєморозуміння сприяє формуванню в головному мозку певних структур, які асоціюють батьків з відчуттям безпеки і надійності.

Співналаштованість передбачає чутливість до сигналів і потреб дітей, але не сліпе задоволення всіх бажань, а скоріше мудру вибірковість. Батьки повинні проявляти розсудливість і діяти в найкращих інтересах дитини.

Дослідження А. Душки підтверджують, що надійна прихильність до батьків сприяє кращому розвитку соціальних, емоційних і навчальних навичок у підлітковому віці та в дорослому житті. Підлітки, які відчують надійні зв'язки з батьками, більш ініціативні, демонструють кращий самоконтроль і здатні формувати та підтримувати дружні стосунки, у порівнянні з дітьми, які мають тривожні чи дистанційні стосунки з батьками. Більше того, надійна прихильність відіграє важливу роль у формуванні довірливих стосунків у

дорослому віці, а також забезпечує більшу стійкість до стресів і знижує ризик виникнення психічних захворювань [18].

Незважаючи на те, як привабливо це може звучати для батьків, які задоволені своїм виховним досвідом у перші роки, ця інформація може здаватися загрозливою для тих, хто пам'ятає про труднощі, високий рівень стресу або хаос, пов'язаний з раннім дитинством своїх дітей. Проте, як зазначає відомий вислів «гени – це ще не доля», кожна дитина має можливість змінитися. Нейропластичність головного мозку дозволяє отримувати позитивний соціальний досвід, який активізує позитивні емоції та сприяє росту нейронів, зокрема в підлітковому віці і протягом усього життя, що дає змогу безперервно розвиватися та вдосконалюватися.

Темперамент також є складним аспектом, з яким стикаються експерти в галузі прихильності. Батькам важче впоратися з вихованням енергійних дітей, які схильні до агресії й проблемної поведінки, ніж з спокійними малюками. Тривожні, «протестні» або замкнуті діти також потребують особливої уваги з боку батьків.

Зміцнення надійності і безпеки у відносинах з дітьми, які мають ускладнені конституційні особливості, вимагає терпіння, наполегливості, мудрості і розуміння того, що деяким дітям потрібно трохи більше любові та тепла [19].

Щодо підлітків, важливо, щоб батьки прагнули переконати їх у своїй любові, цінності та готовності завжди їх підтримувати, незалежно від обставин. Коли батьки стурбовані успішністю підлітка в навчанні, його мізантропічністю або схильністю до ризикованих вчинків, їм може бути важко висловити йому свою любов і підтримку. Однак це є найважливішим подарунком, який батьки можуть надати своїй дитині.

У людей з безпечним стилем прихильності були батьки, на яких можна було покластися. Ставши дорослими, вони не бояться відмови або близькості у стосунках. Вони почуваються комфортно, зближуючись з іншими, і вірять,

що якщо їхній партнер або найкращий друг запевняє, що нікуди не зникне, то це так і буде.

Це не ті люди, які «випадково» перевірятимуть повідомлення на телефоні своїх партнерів. Особи з безпечним стилем прихильності зазвичай мають чесні, відкриті та рівноправні стосунки, в яких можуть разом рости і розвиватися. Проте важливо не плутати безпеку з досконалістю. Люди з безпечним стилем також переживають конфлікти і погані дні, як і будь-яка інша пара. Однак вони здатні ефективно спілкуватися і вирішувати проблеми, а не нападати одне на одного.

Дослідники виявили, що стосунки прихильності між батьками та дітьми формуються незалежно один від одного. В результаті мати та батько зазвичай акцентують увагу на різних аспектах взаємин із дитиною, які вважають важливими для розвитку цих стосунків.

Наукові дослідження показують, що чутливість батьків, поєднана з активною стимуляцією дитини на межі страху та веселощів, сприяє встановленню надійної прихильності між батьком і дитиною. Схоже, що ймовірність розвитку і підтримання надійної прихильності визначається позитивною поведінкою батька та його залученістю в життя дитини [25].

Більш безпечна прихильність пов'язана зі зростанням участі батьків у житті дитини, підвищенням їхньої впевненості та зменшенням рівня фрустрації потреб у стосунках. Таким чином, чим послідовнішими є батьки у своїх виховних підходах і вимогах до дисципліни, тим надійнішими будуть стосунки з дитиною.

Також доведено, що підтримка матерями стилю батьківства тат має більший вплив на відносини прихильності між батьком і дитиною, ніж підтримка батьком стилю материнства, навіть коли батькам бракує чутливості. Можливо, батьки, які залишаються чутливими та підтримують високий рівень стимуляції дитини під час гри, створюють необхідні умови для розвитку в дитини здібностей до саморегуляції емоцій, вміння справлятися з надмірною зовнішньою стимуляцією та залишатися зосередженими.

О. Власова також підкреслює, що діти, чий батьки чуйно реагують на їхні потреби, краще усвідомлюють свої емоції в порівнянні з дітьми, чий батьки не проявляють такої чуйності. Дослідження підтверджують, що діти виростають більш соціально компетентними, коли як матері, так і батьки виявляють тепло та увагу [11, с. 41-46].

Батьки можуть значно впливати на розвиток впевненості дитини у вивченні як соціального, так і фізичного середовища, іноді навіть більше, ніж матері. Діти, батьки яких підтримують їх дослідницький інтерес і створюють для них адекватні виклики, частіше демонструють позитивні соціальні та емоційні адаптаційні навички, а також здатність долати ситуативний страх і тривогу.

Також було виявлено, що якщо діти більше покладаються на своїх батьків, але ті є менш доступними та недостатньо підтримуючими, це може призвести до формування ненадійного типу прихильності, викликаючи у дитини відчуття самотності та страху бути покинутою.

Тож, можна зазначити, що відносини прихильності відіграють надзвичайно важливу роль у життєдіяльності та розвитку особистості дитини, оскільки вони формують основу для емоційного, соціального та когнітивного розвитку. Теорія прихильності, зокрема підходи Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, підкреслює, що надійна прихильність забезпечує дитині почуття безпеки, яке є критично важливим для оптимального розвитку нервової системи. Діти, що мають надійні зв'язки з батьками або опікунами, здатні краще справлятися зі стресом, виявляти ініціативу в навчанні, формувати міцні міжособистісні стосунки та ефективно розв'язувати проблеми.

Співналаштованість між батьками та дітьми, що полягає в чуйності до потреб дитини, є ключовим елементом у формуванні здорової прихильності. Діти, чий батьки проявляють увагу, підтримку і розуміння, відчують себе цінними і вважають, що їхні емоції та переживання мають значення. Це дозволяє їм краще усвідомлювати свої почуття і належно реагувати на них, що, в свою чергу, сприяє розвитку їхньої соціальної компетентності.

У підлітковому віці надійні відносини прихильності продовжують впливати на емоційне благополуччя, формуючи основи для здорових дружніх стосунків і впевненості в собі. Підлітки з надійною прихильністю до батьків зазвичай мають високий рівень самоконтролю, що дозволяє їм уникати ризикованої поведінки та приймати зважені рішення. На відміну від них, діти з ненадійними формами прихильності часто стикаються з труднощами в соціальних відносинах і можуть мати проблеми з психічним здоров'ям.

Таким чином, відносини прихильності не лише формують емоційні зв'язки, але й закладають основу для розвитку особистості, впливаючи на соціальні, емоційні та когнітивні аспекти життя дитини. Чим більш надійними є ці зв'язки, тим краще діти адаптуються до викликів життя, здатні до саморозвитку та формування здорових стосунків у дорослому житті.

Висновки до розділу 1

Емоційний інтелект матері є важливим чинником у формуванні надійної дитячої прихильності, оскільки він визначає, наскільки ефективно мати може реагувати на емоційні потреби своєї дитини. Дослідження вказують на те, що матері з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще усвідомлювати свої емоції та емоції дитини, що веде до більш чуйного і адекватного реагування на потреби малюка. Взаємодія між матір'ю та дитиною, що ґрунтується на емоційній чутливості, сприяє формуванню безпечної прихильності, яка є основою для подальшого соціального та емоційного розвитку дитини.

Матері з високим емоційним інтелектом можуть розпізнавати емоційні сигнали дитини, наприклад, страх, радість або тривогу, і відповідно реагувати на них. Таке чуйне реагування забезпечує дитині відчуття безпеки та стабільності, що критично важливо в ранньому віці. Коли дитина відчуває підтримку та розуміння з боку матері, вона формує позитивні уявлення про себе і про навколишній світ. Це веде до розвитку впевненості у власних силах, емоційної стійкості та соціальної компетентності.

Емоційний інтелект матері впливає не лише на формування прихильності, але й на емоційний розвиток дитини. Діти, які ростуть у середовищі, де їхні емоційні потреби задовольняються, більш схильні до проявів емпатії, кращого контролю своїх емоцій і конструктивного вирішення конфліктів. Вони вчаться розпізнавати та виражати свої емоції, що допомагає їм у встановленні та підтримці здорових стосунків з однолітками та дорослими в подальшому житті.

Важливо також зазначити, що вплив емоційного інтелекту матері на розвиток дитини не обмежується періодом раннього дитинства. Відносини прихильності, які формуються на основі емоційної чутливості матері, можуть мати тривалий вплив на подальші стосунки в підлітковому та дорослому віці. Діти, які виховуються в середовищі, що підтримує їх емоційний розвиток, зазвичай здатні будувати здорові стосунки з партнерами, друзями та колегами, оскільки вони мають глибоке розуміння своїх і чужих емоцій.

На формування емоційного інтелекту матері впливають численні фактори, включаючи власний досвід виховання, соціальне оточення, психологічний стан та рівень освіти. Тому важливо акцентувати увагу на програмах підтримки та навчання для матерів, які можуть допомогти їм розвивати емоційний інтелект. Це, в свою чергу, позитивно позначиться на їхній здатності формувати надійні та стабільні стосунки з дітьми.

Таким чином, теоретичний аналіз емоційного інтелекту матері в контексті формування надійної дитячої прихильності підкреслює важливість чутливого та свідомого батьківства. Емоційний інтелект матері є не лише індикатором її здатності виховувати дитину в здоровому емоційному середовищі, але й критичним чинником, що впливає на якість стосунків між матір'ю та дитиною. Підвищення рівня емоційного інтелекту у матерів може стати ефективним шляхом до створення більш гармонійного та безпечного середовища для виховання дітей, що, в свою чергу, сприятиме їхньому позитивному розвитку в майбутньому.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ МАТЕРІ ТА ФОРМУВАННЯМ НАДІЙНОЇ ДИТЯЧОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Емоційний інтелект матері є важливим чинником у формуванні її здатності належним чином реагувати на потреби дитини, демонструвати чутливість до її емоційних переживань, розуміти та підтримувати її в складних ситуаціях. На сьогодні, у психологічній науці активно досліджується зв'язок між рівнем емоційного інтелекту батьків, особливо матерів, та якістю дитячої прихильності. Саме здатність матері до ефективної регуляції власних емоцій, до емпатії та підтримки дитини є ключовими аспектами у побудові надійного емоційного зв'язку між матір'ю та дитиною.

Теорія прив'язаності, запропонована Дж. Боулбі, зазначає, що ранній емоційний зв'язок із матір'ю чи особою, яка піклується про дитину, є основоположним у процесі формування довіри до світу та інших людей. Надійна дитяча прихильність формується тоді, коли мати є надійною, емоційно стабільною та здатною до емпатії, що дозволяє дитині відчувати себе у безпеці. Оскільки мати виконує роль первинного опікуна, її здатність до емоційної регуляції та усвідомлення впливу власних почуттів на поведінку має безпосередній вплив на дитину. У випадку, якщо мати може вчасно зреагувати на емоційні потреби дитини, розпізнавати та належним чином підтримувати її у момент дистресу, це сприяє розвитку надійної прихильності. Натомість низький рівень емоційного інтелекту матері може спричинити виникнення нестійких форм прихильності у дитини, що в подальшому позначається на її соціальних зв'язках і психоемоційному розвитку.

Актуальність дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом матері та формуванням надійної дитячої прихильності зумовлена зростаючою кількістю досліджень, які підкреслюють значення цього типу прихильності у

розвитку психічного здоров'я та соціальних здібностей дитини. Вивчення цього питання є особливо важливим з огляду на зростання кількості соціальних викликів, з якими стикаються сучасні сім'ї, і які впливають на якість взаємовідносин між матір'ю та дитиною. Дослідження даної проблеми сприятиме не лише теоретичному обґрунтуванню впливу емоційного інтелекту матері на дитячу прихильність, а й розробці практичних рекомендацій для батьків та фахівців із метою оптимізації емоційного розвитку дитини та покращення якості сімейних стосунків.

Тож, з метою дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом матері та формуванням надійної дитячої прихильності, було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодилися взяти участь 30 пар – мама і її дитина, тобто загалом 60 осіб. Вік матерів – від 40 до 57 років, вік дітей – від 17 до 20 років.

Дослідження складалося з кількох основних етапів:

I етап – організаційний етап експерименту. Він включає кілька ключових аспектів, необхідних для успішного проведення дослідження. На цьому етапі було здійснено ретельний підбір методів дослідження, що включає визначення найбільш відповідних та надійних інструментів для збору даних. Вибір методів дослідження базувався на меті та завданнях експерименту, а також на специфіці досліджуваної проблеми.

Однією з основних задач організаційного етапу було формування групи досліджуваних. Крім того, на організаційному етапі було проведено попередню роботу з учасниками дослідження. Це включало отримання інформованої згоди від усіх учасників, пояснення мети та процесу дослідження, а також забезпечення конфіденційності отриманих даних. Учасникам було надано гарантії їхньої безпеки та захисту їхніх прав.

Організаційний етап є фундаментальним для успішного проведення всього дослідження, оскільки від його якості та ретельності залежить достовірність і надійність отриманих результатів.

Опитування респондентів було організовано та проведено за допомогою Google-форм. Використання Google-форм для організації опитування має безліч переваг:

1) Зручність: Google-форми легко створюються і налаштовуються. Вони доступні з будь-якого пристрою з Інтернетом, що робить їх зручними для респондентів, незалежно від їх місця перебування.

2) Ефективність в зборі даних: за допомогою Google-форм можна збирати різноманітну інформацію, таку як текстові відповіді, вибори з варіантів, мультимедійний контент тощо. Це дозволяє отримати більш розгорнуту та різноманітну зворотний зв'язок від респондентів.

3) Автоматизація: Google-форми можуть автоматично обробляти та аналізувати зібрані дані, що значно спрощує процес опрацювання відповідей.

4) Контроль доступу та конфіденційність: Google-форми дозволяють налаштувати доступ до опитування та оброблених даних за допомогою різних рівнів доступу. Це дозволяє зберігати конфіденційність та забезпечувати безпеку даних респондентів.

5) Можливості аналізу та звітності: Google-форми мають вбудовані інструменти для аналізу зібраної інформації та створення звітів у зручному форматі. Це дозволяє легко визначити тенденції, виявити проблемні аспекти та приймати обґрунтовані рішення на основі даних.

6) Економія часу та ресурсів: Використання Google-форм дозволяє ефективно організувати опитування без необхідності витрачати час на ручну обробку анкет та відповідей. Це звільняє час і ресурси для інших важливих завдань в навчальному процесі.

II етап – діагностичний етап, який передбачав проведення безпосереднього діагностичного дослідження респондентів, які були відібрані на попередньому організаційному етапі. Цей етап є центральним у дослідженні, оскільки саме під час нього збираються основні дані, необхідні для подальшого аналізу і вивчення.

III етап – аналітичний етап, який є завершальним і вирішальним етапом експерименту, на якому проводиться обробка результатів та аналіз отриманих даних. На цьому етапі здійснюється ретельний аналіз зібраної інформації з метою виявлення закономірностей, тенденцій та значущих відмінностей.

Ключовою частиною аналітичного етапу є інтерпретація результатів. На основі отриманих даних формуються висновки та рекомендації.

Аналіз результатів експериментальних досліджень у межах означеної теми, ознайомлення з діагностичним інструментарієм, який використовують в межах нашого дослідження, дозволив визначити комплекс методик для констатувальної діагностики, серед яких наступні:

Для дітей:

1. Авторська анкета (додаток А).
2. Модифікований опитувальник «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейлі (додаток Б).
3. Опитувальник прихильності до батьків (М. В. Яремчук) (додаток В).

Для мам:

1. Опитувальник Емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін) (додаток Г).
2. Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла) (додаток Д).

Авторська анкета складається з 7 питань. Кожне питання містить 3 варіанти відповідей. Кожна відповідь відповідає певній кількості балів. Після відповідей відбувається підрахунок балів. Певна кількість балів відповідає певному рівню прив'язаності до матері, а саме:

19-21 бал – високий рівень прив'язаності: відзначається сильний емоційний зв'язок із мамою, потреба в її підтримці та схваленні.

13-18 балів – середній рівень прив'язаності: спостерігається помірний емоційний зв'язок, проте присутня певна незалежність і самостійність.

7-12 балів – низький рівень прив'язаності: можливо, є емоційна дистанція або відчуття самодостатності у відносинах із мамою.

Опитувальник «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейлі містить 28 суджень. З них 24 судження складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали:

- шкала тривожності у відносинах прихильності;
- шкала уникнення близькості у відносинах прихильності.

Опитувальник прихильності до батьків (М. В. Яремчук) розроблений на основі теорії прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт. Цей підхід дає змогу визначити домінуючий тип прихильності в стосунках з кожним із батьків:

1. Надійна прихильність. Дитина впевнена у позитивному ставленні батьків, почувається важливою та цінною. Вона відчуває повагу до своїх рішень і особистого простору, має можливість проявляти власну активність і самостійність. Дитина отримує підтримку від дорослих, готова звертатися за порадою і відчуває емоційну близькість із батьками.

2. Тривожно-амбівалентна прихильність. У поведінці такої дитини спостерігаються суперечливі реакції: з одного боку, він прагне контакту з батьками, з іншого – уникає його. Батьки надмірно контролюють життя дитини, обмежуючи її самостійність. Вона почувається невпевнено в батьківському ставленні, побоюється, що вони можуть віддалитися і не бути поруч, коли потрібна їхня підтримка. У разі нестачі підтримки дитина відчуває роздратування на батьків і страх, що вони знову виявляться недоступними.

3. Уникаюча прихильність. Дитина звикла до того, що батьків мало цікавлять значущі для неї події; вони часто «відсутні» емоційно чи фізично. Вона рідко ділиться з ними своїми переживаннями, оскільки не відчуває зустрічного інтересу. Батьки мало контролюють її життя, не підтримують і не критикують, займаючи відсторонену позицію. У таких стосунках спостерігається значна дистанція, і діти не виявляють занепокоєння через розлуку з батьками. Вони уникають близькості та зводять до мінімуму контакти з батьками.

Загалом, методика містить 10 тверджень із варіантами відповідей. При обробці даних підраховується кількість виборів для кожної шкали, які

відповідають характеристикам надійної, тривожної та уникаючої прихильності.

Опитувальник Емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін).

Опитувальник Емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін). Мета опитувальника – визначити різноманітні аспекти емоційного інтелекту досліджуваного. Досліджуваным пропонується заповнити бланк опитувальника, який складається з 46 тверджень, які розподіляються за такими шкалами:

- міжособистісний емоційний інтелект (MEI). Він передбачає розуміння емоцій інших людей і управління ними;
- внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI). Він передбачає розуміння власних емоцій і управління ними;
- здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (PE);
- здатність до управління своїми і чужими емоціями (UE).

Бали підраховуються у відповідності до ключа за кожною шкалою.

В результаті отриманих балів може бути встановлено рівень емоційного інтелекту. Він визначається таким чином:

- дуже низький - нижче 70 балів;
- низький - 71-89 балів;
- середній - 90-110 балів;
- високий - 111-120 балів;
- дуже високий - вище 120 балів.

Методика EQ (у авторській розробці Н. Холл, адаптована Є. Ільїним).

Методика складається з 30 питань та спирається на змішану модель емоційного інтелекту. Вона побудована у вигляді опитувальника, який передбачає оцінку 5-ти складових частин емоційного інтелекту:

- 1) емоційна обізнаність,
- 2) управління емоціями,
- 3) самомотивація,

- 4) емпатія,
- 5) розпізнавання емоцій інших людей.

Шкала відповідей є шестиступеневою та включає наступні варіанти відповідей: «повністю не погоджуюсь», «в основному не погоджуюсь», «частково не погоджуюсь», «частково погоджуюсь», «в основному погоджуюсь», «повністю погоджуюсь» та містить чотири шкали:

Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал:

- низький (7 і менше),
- середній (8-13),
- високий (14 і більше балів).

Зведена таблиця із балами за всіма методиками для дітей подана в додатку Ж, для матерів – в додатку З.

Аналіз результатів дослідження поданий в наступному параграфі.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Середній бали за кожним рівнем авторської анкети подано в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Середній бали за кожним рівнем прив'язаності до матері
авторської анкети

Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
9,1	14,8	19,7

Результати середніх балів за кожним рівнем прив'язаності до матері свідчать про таку тенденцію:

1. Високий рівень прив'язаності (9,1): низький середній бал вказує на те, що респонденти, які мають високий рівень прив'язаності, ймовірно, демонструють стабільні та позитивні взаємини з матір'ю. Це може свідчити про надійність їхньої прихильності.

2. Середній рівень прив'язаності (14,8): більш високий бал у порівнянні з високим рівнем вказує на те, що ці респонденти, можливо, відчувають помірну нестабільність або деякі труднощі у взаємодії з матір'ю. Їхній рівень прихильності можна охарактеризувати як амбівалентний.

3. Низький рівень прив'язаності (19,7): найвищий середній бал свідчить про найбільші труднощі у відносинах із матір'ю. Це може бути показником невпевненості у прихильності або уникання контактів.

Більш детально результати анкетування були розглянуті у відсотковому розподілі та подано в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2.

Результати авторської анкети щодо рівня прив'язаності дітей до метрів

Рівні прив'язаності до матері	К-сть осіб	%
Високий	7	23,3%
Середній	15	50%
Низький	8	26,7%

Для кращого розуміння та інтерпретації отримані результати подано на рисунку 2.1:

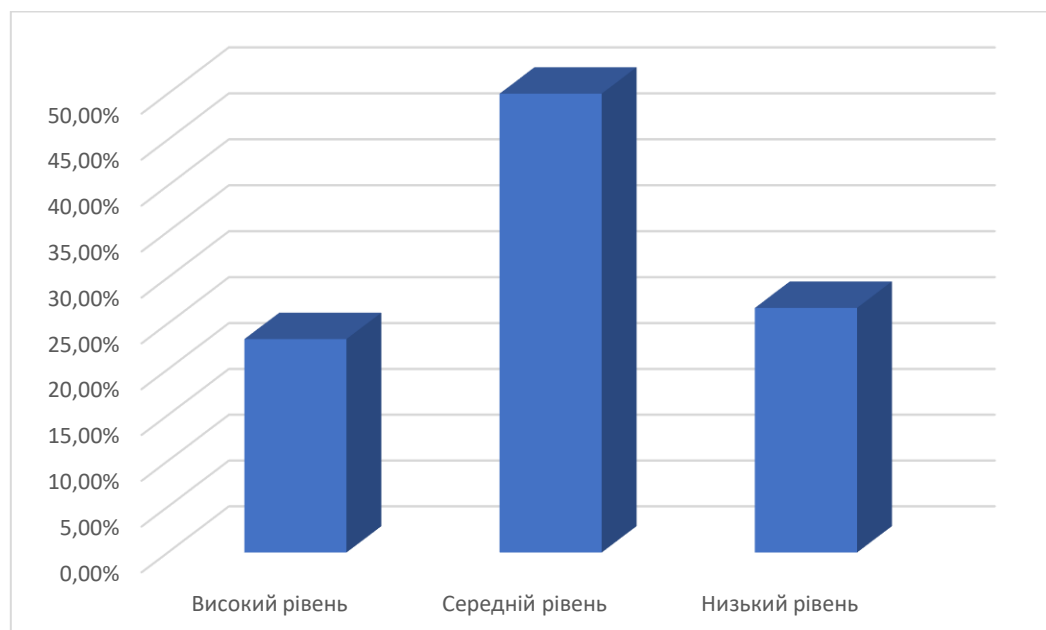


Рис. 2.1. Результати авторської анкети

Аналізуючи результати анкети щодо рівня прив'язаності дорослих дітей до матері, можна виділити три основні рівні прив'язаності: високий, середній та низький, які характеризують якість стосунків із матір'ю.

1. Високий рівень прив'язаності (23,3%): Лише 7 дітей (23,3%) демонструють високий рівень прив'язаності до матері. Це свідчить про те, що майже чверть дітей відчують сильний емоційний зв'язок і довіру до матері, сприймаючи її як джерело підтримки та схвалення. Для цих дітей мати продовжує виконувати роль значущого дорослого, до якого вони можуть звернутися за порадою і на кого можуть покладатися.

2. Середній рівень прив'язаності (50%): Найбільша кількість дітей, 15 осіб (50%), мають середній рівень прив'язаності до матері. Це означає, що половина досліджуваних відчуває певний емоційний зв'язок і близькість із матір'ю, проте їхній рівень залежності та довіри до матері є помірним. Можна припустити, що ці діти періодично звертаються до матері за підтримкою, але вже формують певну незалежність.

3. Низький рівень прив'язаності (26,7%): 8 дітей (26,7%) мають низький рівень прив'язаності до матері. Це свідчить про те, що більше чверті дітей відчують емоційну дистанцію в стосунках із матір'ю або не отримують достатньо підтримки. Ймовірно, ці діти не відчують потреби у звертанні до матері або не знаходять у ній емоційної підтримки та близькості, що може свідчити про певну відчуженість у відносинах.

Середні бали за кожною шкалою за опитувальником «Досвід близьких відносин» подано в таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

Середні бали за опитувальником «Досвід близьких відносин»

Шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ступінь тривожності	10,3	7,3	3,0
Уникнення близькості	11,2	7,0	2,8

Шкала ступеня тривожності:

- Високий рівень (10,3): найвищий середній бал свідчить про те, що респонденти з високим рівнем тривожності в міжособистісних відносинах, ймовірно, переживають сильний страх втрати близьких або залежність від матері. Це свідчить про емоційну нестабільність у взаєминах.
- Середній рівень (7,3): трохи нижчий середній бал вказує на зниження інтенсивності тривожних переживань. Респонденти з таким рівнем тривожності можуть проявляти емоційну стриманість або епізодичні страхи щодо близьких стосунків.
- Низький рівень (3,0): найнижчий бал свідчить про те, що респонденти з низьким рівнем тривожності відчують стабільність і впевненість у своїх близьких взаєминах. Їхній рівень тривожності мінімальний.

Шкала ступеня уникнення близькості:

- Високий рівень (11,2): найвищий середній бал свідчить про схильність уникати близькості у взаєминах. Такі респонденти можуть мати труднощі з довірою або відкритістю у стосунках, прагнучи емоційної дистанції.
- Середній рівень (7,0): зниження балів у цій групі вказує на менш виражену схильність уникати близькості, хоча деякі елементи обережності або стриманості все ще присутні.
- Низький рівень (2,8): найнижчий бал демонструє відкритість до близьких взаємин та низьку потребу уникати емоційної прив'язаності. Це ознака емоційно здорових взаємин.

Відсотковий розподіл за опитувальником «Досвід близьких відносин», подано в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4.

Результати за опитувальником «Досвід близьких відносин»

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Ступінь тривожності	6	20%	11	36,7%	13	43,4%
Ступінь уникнення близькості	8	26,7%	10	33,3%	12	40%

Для кращого розуміння та інтерпретації отримані результати подано на рисунку 2.2:

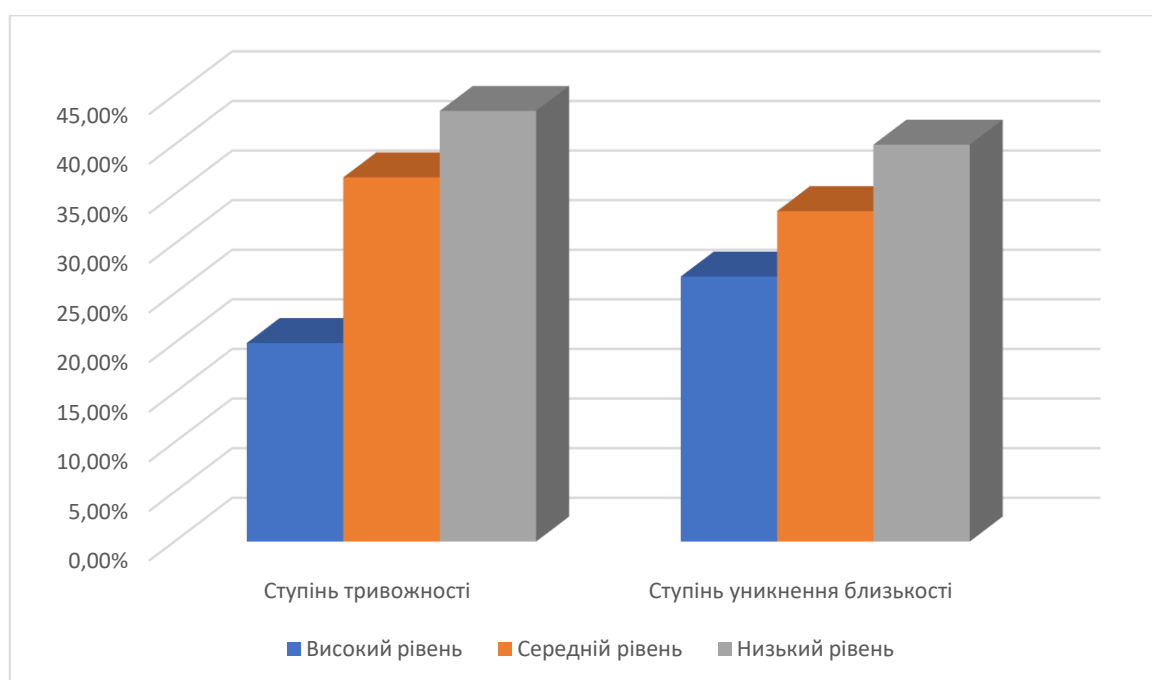


Рис. 2.2. Результати за опитувальником «Досвід близьких відносин»

Аналіз результатів опитувальника «Досвід близьких відносин» дозволяє оцінити рівень тривожності та уникнення близькості у стосунках у досліджуваних осіб.

1. Ступінь тривожності:

- Високий рівень тривожності (20%): у 6 осіб спостерігається високий рівень тривожності у стосунках. Це вказує на сильну емоційну залежність та занепокоєння щодо близькості з матерями. Такі особи можуть переживати за збереження стосунків і відчувати страх втратити важливих для них людей.

- Середній рівень тривожності (36,7%): 11 осіб мають середній рівень тривожності, що свідчить про помірну емоційну залежність. Вони можуть проявляти певне занепокоєння у стосунках з матерями, але також здатні зберігати автономність та справлятися з хвилюванням щодо близькості.

- Низький рівень тривожності (43,4%): найбільше респондентів, а саме 13 осіб, мають низький рівень тривожності, що вказує на комфорт у близьких відносинах і низьку емоційну залежність від матері. Такі люди, зазвичай, впевнені у стосунках і не мають страху втратити емоційний контакт із близькими.

2. Ступінь уникнення близькості:

- Високий рівень уникнення близькості (26,7%): у 8 осіб проявляється високий рівень уникнення близькості. Це означає, що ці люди схильні до емоційної дистанції та можуть уникати занадто тісних стосунків з матерями, обмежуючи власну вразливість і підтримуючи дистанцію у відносинах.

- Середній рівень уникнення близькості (33,3%): у 10 осіб спостерігається середній рівень уникнення. Це вказує на помірний ступінь дистанціювання у стосунках, коли людина допускає близькість, але прагне зберегти певну межу особистої просторової або емоційної автономії.

- Низький рівень уникнення близькості (40%): найбільше респондентів, а саме 12 осіб, мають низький рівень уникнення близькості, що свідчить про їхнє прагнення до емоційної близькості та здатність підтримувати відкриті й довірливі стосунки з матерями.

Середні бали за опитувальником прихильності до матері (М. В. Яремчук) подано в таблиці 2.5:

Таблиця 2.5

Середні бали за опитувальником прихильності до матері
(М. В. Яремчук)

Надійна прихильність	Тривожно-амбівалентна прихильність	Уникаюча прихильність
8,7	5,7	3,3

Аналіз середніх балів за опитувальником прихильності до матері демонструє наступні тенденції:

1. Надійна прихильність (8,7): найвищий середній бал у цій категорії свідчить про те, що респонденти з надійною прихильністю характеризуються довірливими, стабільними та емоційно теплими стосунками з матір'ю. Це тип прихильності, який забезпечує відчуття безпеки та підтримки. У таких осіб, ймовірно, менше психологічних труднощів, пов'язаних із взаєминами.

2. Тривожно-амбівалентна прихильність (5,7): середній бал тут суттєво нижчий, ніж для надійної прихильності. Це свідчить про те, що такі респонденти можуть відчувати певну емоційну нестабільність у стосунках із матір'ю, коливаючись між бажанням близькості та страхом відторгнення. Можливо, вони мають труднощі в побудові довірливих стосунків через нерівномірність материнської підтримки або уваги.

3. Уникаюча прихильність (3,3): найнижчий середній бал свідчить про значне дистанціювання респондентів у стосунках із матір'ю. Цей тип прихильності характеризується емоційним уникненням, недовірою та потребою в автономії, що може бути наслідком попереднього досвіду неприйняття чи критики.

Відсотковий розподіл респондентів за опитувальником прихильності до батьків, подано в таблиці 2.6:

Таблиця 2.6

Результати за опитувальником прихильності до батьків
(М. В. Яремчук)

Тип прихильності до матері	К-сть осіб	%
Надійна прихильність	10	33,3%
Тривожно-амбівалентна прихильність	8	26,7%
Уникаюча прихильність	12	40%

Для кращого розуміння та інтерпретації отримані результати подано на рисунку 2.3:

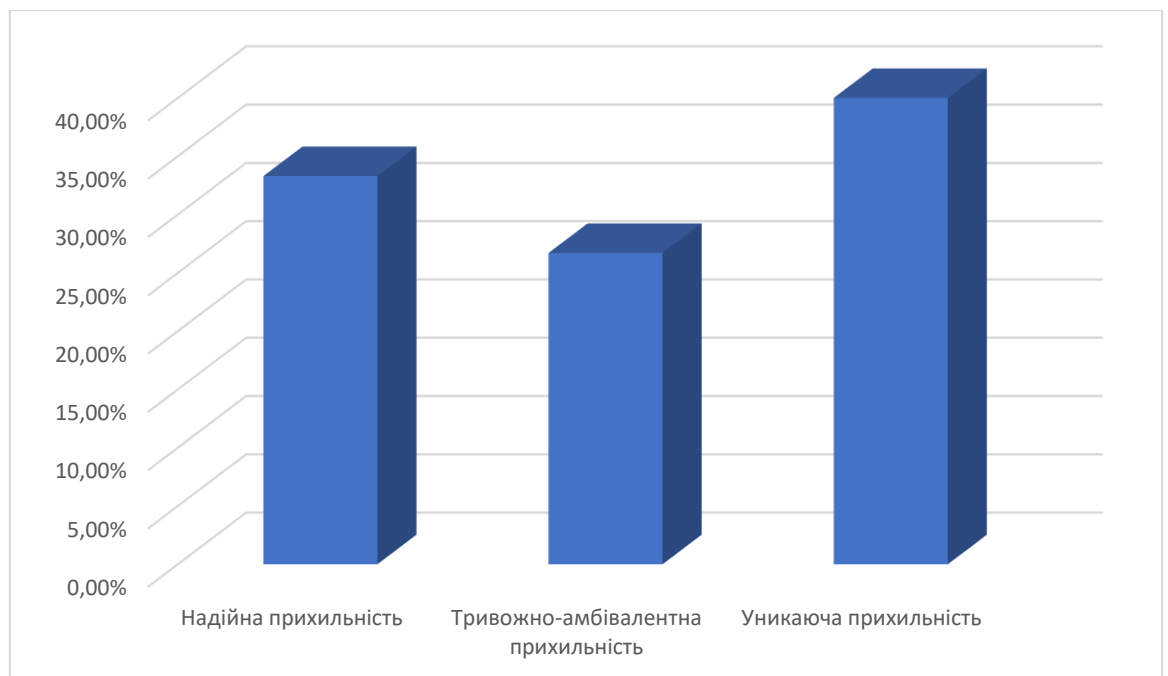


Рис. 2.3. Результати за опитувальником прихильності до батьків

Аналіз результатів опитувальника прихильності до матері (за М. В. Яремчук) дозволяє оцінити, як діти сприймають свої стосунки з матір'ю за трьома основними типами прихильності: надійною, тривожно-амбівалентною та уникаючою.

1. Надійна прихильність (33,3%): 10 осіб продемонстрували надійну прихильність до матері. Це означає, що третина дітей почувається впевнено у підтримці, турботі та увазі з боку матері. Ці діти відчувають емоційну

близькість із матір'ю та мають довірливі стосунки, в яких можуть звернутися до неї за допомогою і порадою. Надійна прихильність сприяє формуванню впевненості та позитивного сприйняття себе у дітей.

2. Тривожно-амбівалентна прихильність (26,7%): у 8 осіб спостерігається тривожно-амбівалентна прихильність. Такі діти можуть відчувати суперечливі почуття щодо матері: з одного боку, вони потребують її уваги та підтримки, а з іншого – можуть побоюватися її відсутності або недостатньої підтримки. Це призводить до емоційної нестабільності у відносинах із матір'ю, що може викликати невпевненість та емоційне напруження.

3. Унікаюча прихильність (40%): найбільша кількість дітей, 12 осіб, має унікаючу прихильність до матері. Це свідчить про те, що майже половина дітей вважає свою матір відстороненою або не залученою до їхнього життя. Унікаюча прихильність може бути ознакою недостатньої емоційної підтримки з боку матері, що призводить до певного емоційного дистанціювання та невпевненості у зверненні до неї за підтримкою.

Середні показники за опитувальником емоційного інтелекту «ЕМІн» (Д. В. Люсін) подано в таблиці 2.7:

Таблиця 2.7

Середні показники за опитувальником емоційного інтелекту «ЕМІн»
(Д. В. Люсін)

Шкали	Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
MEI	58,2	77,2	99,8	118,0	0,0
BEI	60,2	78,7	98,1	0,0	0,0
PE	66,0	78,5	98,3	116,0	0,0
UE	61,4	79,8	97,5	115,3	0,0

Загальні висновки за шкалами:

1. MEI (міжособистісний емоційний інтелект):

- Середній бал зростає від дуже низького (58,2) до високого рівня (118,0).
- Дуже високий рівень відсутній, що може свідчити про відсутність респондентів із надзвичайно високими показниками міжособистісного емоційного інтелекту.
- Ця шкала демонструє найбільший розподіл серед рівнів, підкреслюючи різний ступінь здатності респондентів до розуміння і регулювання емоцій у соціальних взаємодіях.

2. BEI (внутрішньоособистісний емоційний інтелект):

- Показники зростають від дуже низького (60,2) до середнього рівня (98,1).
- Відсутність високого та дуже високого рівнів свідчить, що респонденти мають певні труднощі в розумінні та управлінні власними емоціями.

3. PE (розуміння емоцій):

- Найвищі середні значення спостерігаються для високого рівня (116,0), що свідчить про краще розуміння емоцій у порівнянні з іншими аспектами емоційного інтелекту.
- Дуже високий рівень відсутній, що може вказувати на загальну середню тенденцію серед респондентів.

4. UE (управління емоціями):

- Показники аналогічні до PE, з високим рівнем (115,3), що підкреслює схожість між цими аспектами емоційного інтелекту.
- Дуже високий рівень також відсутній, що свідчить про загальні межі розвитку цієї компетенції у вибірці.

Відсотковий розподіл за допомогою опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін), подано в таблиці 2.8:

Таблиця 2.8.

Результати за опитувальником емоційного інтелекту «ЕМІн»

(Д. В. Люсін)

Рівень	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
Шкала	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
MEI	11	36,7%	8	26,7%	10	33,3%	1	3,3%	0	0%
BEI	9	30%	7	23,3%	14	46,7%	0	0%	0	0%
PE	2	6,7%	11	36,7%	16	53,3%	1	3,3%	0	0%
UE	7	23,3%	8	26,7%	12	40%	3	10%	0	0%

Для кращого розуміння та інтерпретації отримані результати подано на рисунку 2.4:

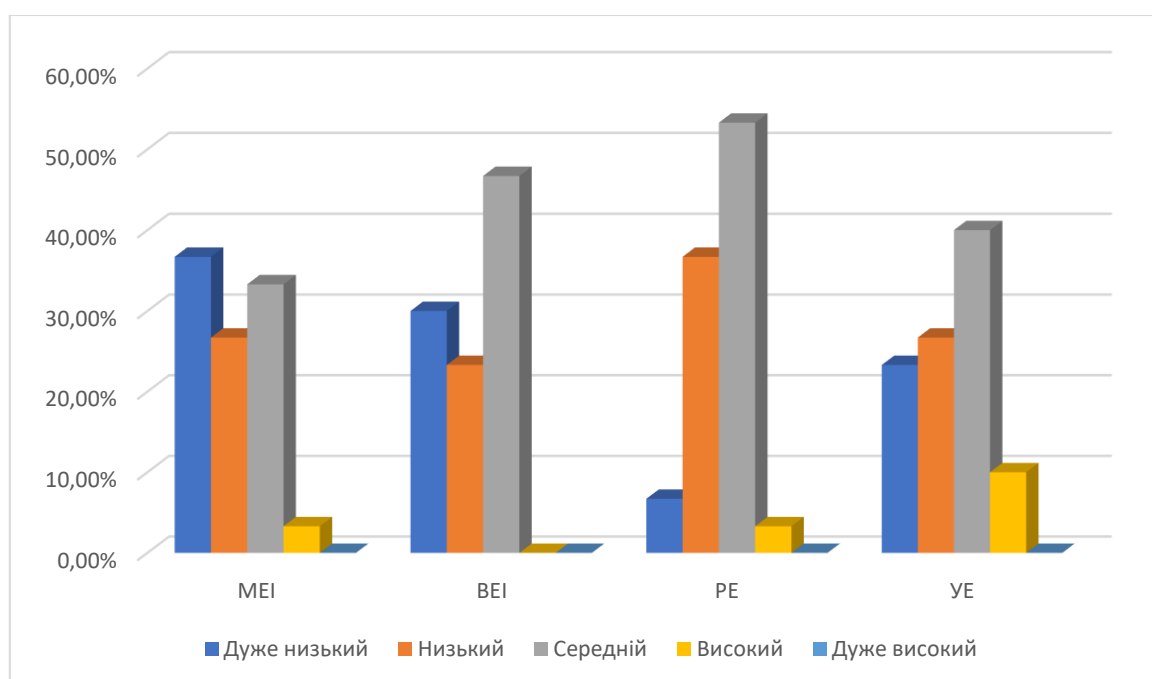


Рис. 2.4. Результати за опитувальником емоційного інтелекту «ЕМІн»

Аналіз результатів опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн» (за методикою Д. В. Люсіна) дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту матерів за чотирма шкалами: міжособистісний (MEI),

внутрішньоособистісний (BEI) емоційний інтелект, здатність до розуміння емоцій (PE) та здатність до управління емоціями (UE).

1. Міжособистісний емоційний інтелект (MEI):

- Дуже низький рівень (36,7%): 11 матерів мають дуже низький рівень міжособистісного емоційного інтелекту, що вказує на значні труднощі в розумінні та усвідомленні емоцій інших людей, що може негативно впливати на їхні стосунки з близькими, зокрема з дітьми.

- Низький рівень (26,7%): у 8 матерів виявлено низький рівень MEI. Це означає, що вони можуть частково розуміти емоції оточуючих, проте здатність співчувати та встановлювати емоційні зв'язки з іншими у них недостатньо розвинена.

- Середній рівень (33,3%): 10 матерів мають середній рівень MEI, що свідчить про певну здатність розуміти емоції інших, але, можливо, ця навичка ще потребує вдосконалення для забезпечення гармонійних міжособистісних відносин.

- Високий і дуже високий рівень (3,3% і 0%): лише одна мати має високий рівень MEI, що вказує на досить низький загальний рівень міжособистісного емоційного інтелекту серед матерів.

2. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI):

- Дуже низький рівень (30%): у 9 матерів дуже низький рівень внутрішньо особистісного емоційного інтелекту, що свідчить про складнощі з розумінням та усвідомленням власних емоцій.

- Низький рівень (23,3%): 7 матерів мають низький рівень BEI, що також вказує на певні обмеження у розумінні власних емоцій.

- Середній рівень (46,7%): найбільше матерів мають середній рівень BEI, що вказує на відносно адекватну здатність розуміти свої емоції.

- Високий і дуже високий рівень (0%): жодна мати не продемонструвала високий або дуже високий рівень BEI, що вказує на потребу в покращенні навичок усвідомлення власних емоцій.

3. Здатність до розуміння емоцій (PE):

- Дуже низький рівень (6,7%): лише 2 матері мають дуже низький рівень здатності до розуміння емоцій, що свідчить про низький рівень емоційної обізнаності.
- Низький рівень (36,7%): 11 матерів мають низький рівень РЕ, що вказує на обмежену здатність розуміти емоції як свої, так і чужі.
- Середній рівень (53,3%): найбільше матерів мають середній рівень РЕ, що є позитивною ознакою і вказує на відносно адекватне розуміння емоцій.
- Високий і дуже високий рівень (3,3% і 0%): лише одна мати має високий рівень РЕ, що свідчить про потребу у розвитку емоційної обізнаності серед матерів.

4. Здатність до управління емоціями (УЕ):

- Дуже низький рівень (23,3%): 7 матерів мають дуже низький рівень здатності до управління емоціями, що вказує на труднощі з контролем емоцій у стресових ситуаціях.
- Низький рівень (26,7%): у 8 матерів спостерігається низький рівень УЕ, що також свідчить про обмежену здатність регулювати емоції.
- Середній рівень (40%): найбільша кількість матерів має середній рівень здатності до управління емоціями, що вказує на помірний рівень емоційної регуляції.
- Високий рівень (10%): лише 3 матері мають високий рівень УЕ, що свідчить про ефективну здатність до управління емоціями, проте цей відсоток є досить низьким.

Середні показники за тестом емоційного інтелекту EQ (Н. Холла), подано в таблиці 2.9:

Таблиця 2.9

Середні показники за тестом емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційна обізнаність	6,3	11,1	14,7
Управління емоціями	5,8	9,7	0,0
Самотивація	5,6	10,3	15,6
Емпатія	6,1	10,2	14,3
Розпізнавання емоцій інших людей	6,2	10,1	14,0

Усі шкали демонструють тенденцію до середніх та високих показників за винятком управління емоціями, де високий рівень відсутній. Це може вказувати на потребу розвитку навичок регуляції емоцій. Найвищий середній бал (15,6) за шкалою самотивації, що свідчить про сильний зв'язок емоцій із внутрішньою цілеспрямованістю у частини респондентів.

Відсутність високого рівня за управлінням емоціями підкреслює цільову область для роботи, оскільки контроль емоцій є важливою складовою емоційного інтелекту. Високий рівень за шкалами емпатії (14,3) і розпізнавання емоцій інших людей (14,0) свідчить про соціально орієнтовані аспекти емоційного інтелекту.

Відсотковий розподіл за тестом емоційного інтелекту EQ (Н. Холла), подано в таблиці 2.10:

Таблиця 2.10

Результати за тестом емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)

Рівень Шкала	Низький		Середній		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Емоційна обізнаність	13	43,3%	13	43,3%	4	13,4%
Управління емоціями	13	43,3%	17	56,7%	0	0%
Самотивація	16	53,4%	11	36,6%	3	10%
Емпатія	12	40%	12	40%	6	20%
Розпізнавання емоцій інших людей	11	36,6%	17	56,7%	2	6,7%

Для кращого розуміння та інтерпретації отримані результати подано на рисунку 2.5:

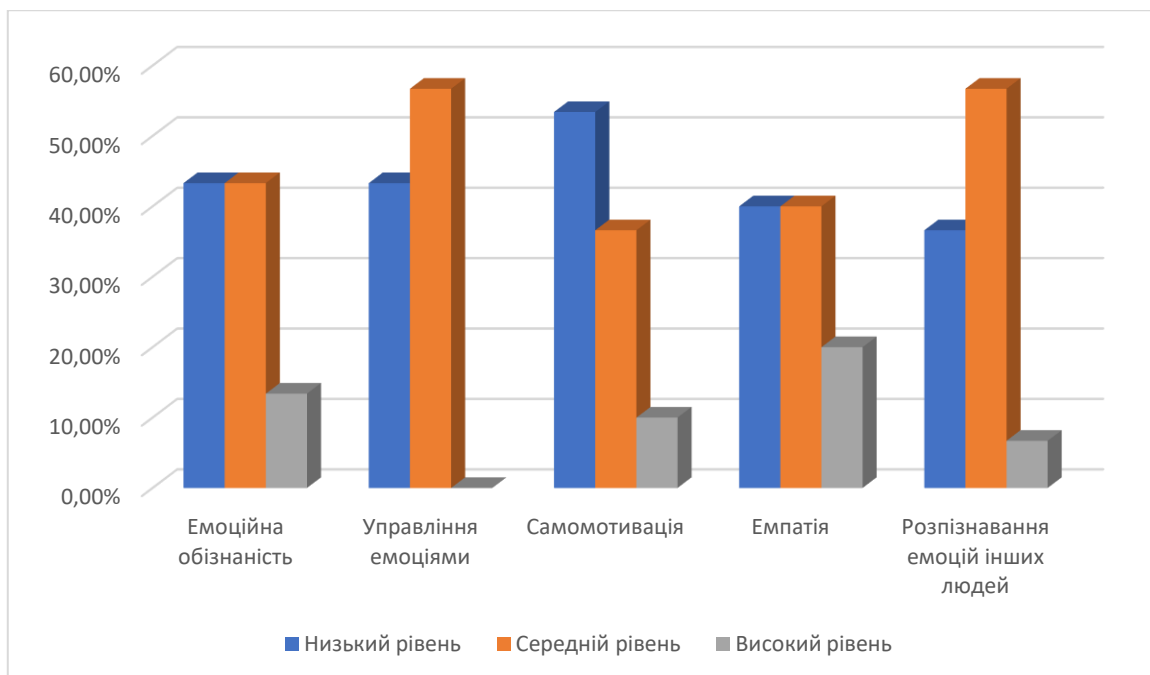


Рис. 2.5. Результати за тестом емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)

Аналіз результатів за тестом емоційного інтелекту EQ (за методикою Н. Холла) відображає рівень розвитку емоційних здібностей матерів за п'ятьма шкалами: емоційна обізнаність, управління емоціями, самотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

1. Емоційна обізнаність:

- Низький рівень (43,3%): у 13 матерів виявлено низький рівень емоційної обізнаності, що свідчить про труднощі з розумінням власних емоцій, що може обмежувати їхню здатність адекватно реагувати на різні ситуації та взаємодіяти з дітьми.
- Середній рівень (43,3%): 13 матерів мають середній рівень емоційної обізнаності, що вказує на помірну здатність розпізнавати та ідентифікувати свої емоції.
- Високий рівень (13,4%): лише 4 матері мають високий рівень емоційної обізнаності, що є показником гарного рівня емоційного усвідомлення, яке позитивно впливає на комунікацію та взаєморозуміння.

2. Управління емоціями:

- Низький рівень (43,3%): 13 матерів мають низький рівень управління емоціями, що вказує на труднощі з контролем своїх емоцій, особливо в стресових ситуаціях, що може впливати на якість взаємодії з дітьми.

- Середній рівень (56,7%): Найбільша кількість матерів має середній рівень управління емоціями, що означає певну здатність контролювати свої емоції, хоча ця навичка потребує вдосконалення.

- Високий рівень (0%): Жодна мати не показала високий рівень управління емоціями, що вказує на необхідність розвитку цієї навички серед учасниць.

3. Самомотивація:

- Низький рівень (53,4%): 16 матерів мають низький рівень самомотивації, що вказує на труднощі з налаштуванням на досягнення цілей, зокрема на підтримку мотивації у складних ситуаціях.

- Середній рівень (36,6%): 11 матерів мають середній рівень самомотивації, що свідчить про можливість керувати своєю мотивацією, проте в деяких ситуаціях ця здатність може знижуватись.

- Високий рівень (10%): лише 3 матері показали високий рівень самомотивації, що означає здатність долати труднощі та цілеспрямовано досягати своїх цілей.

4. Емпатія:

- Низький рівень (40%): 12 матерів мають низький рівень емпатії, що свідчить про труднощі в розумінні та співпереживанні емоціям інших, зокрема дітей.

- Середній рівень (40%): 12 матерів мають середній рівень емпатії, що вказує на певну здатність співпереживати іншим, хоча ця здатність ще не є повністю розвинутою.

- Високий рівень (20%): 6 матерів показали високий рівень емпатії, що є позитивним фактором для побудови близьких та підтримуючих стосунків з дітьми.

5. Розпізнавання емоцій інших людей:

- Низький рівень (36,6%): у 11 матерів низький рівень розпізнавання емоцій інших, що свідчить про обмеженість у здатності розуміти емоційні стани оточуючих.
- Середній рівень (56,7%): 17 матерів мають середній рівень розпізнавання емоцій, що вказує на достатню, але не завжди ефективну здатність розуміти емоції інших.
- Високий рівень (6,7%): лише 2 матері мають високий рівень розпізнавання емоцій, що є показником гарної здатності до сприйняття емоцій оточуючих, важливої для створення емоційно здорових стосунків.

Наступний етап емпіричного дослідження полягав у дослідженні того, як впливає емоційний інтелект матері на формування надійної дитячої прихильності. Для цього було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Спочатку візьмемо результати за опитувальником емоційного інтелекту «ЕмІн» та авторської анкети. Кореляційний розподіл подано в таблиці 2.11:

Таблиця 2.11

Кореляційний розподіл між емоційним інтелектом матерів та рівнем прив'язаності дітей

Міжособистісний емоційний інтелект	Високий рівень прив'язаності	Середній рівень прив'язаності	Низький рівень прив'язаності
Дуже низький	-0,053	-0,631	0,669
Низький	-0,314	-0,021	0,362
Середній	0,286	0,022	-0,021
Високий	0,534	-0,047	-0,061

Аналіз кореляційного розподілу між міжособистісним емоційним інтелектом матерів та рівнем прив'язаності дітей показує певні закономірності щодо впливу рівня емоційного інтелекту на тип прив'язаності. Розглянемо детально кожен рівень прив'язаності.

1. Високий рівень прив'язаності.

- Найсильніший позитивний кореляційний зв'язок спостерігається у матерів з високим рівнем міжособистісного емоційного інтелекту (коефіцієнт кореляції = 0,534). Це свідчить про те, що чим вищий емоційний інтелект матері, тим більш ймовірно, що дитина демонструє високий рівень прив'язаності.

- При середньому рівні емоційного інтелекту спостерігається слабка позитивна кореляція (0,286), що також свідчить про деяку тенденцію до формування високої прив'язаності, хоча цей зв'язок менш виражений.

- Водночас, при низькому та дуже низькому рівнях емоційного інтелекту кореляція є негативною (відповідно -0,314 та -0,053), що може свідчити про знижені шанси формування високого рівня прив'язаності у дітей.

Середній рівень прив'язаності:

- У матерів з дуже низьким рівнем емоційного інтелекту спостерігається помітний негативний зв'язок з середнім рівнем прив'язаності дітей (-0,631). Це може вказувати на те, що низький емоційний інтелект ускладнює формування стабільних стосунків із середнім рівнем прив'язаності.

- Для низького, середнього і високого рівнів емоційного інтелекту кореляції близькі до нуля (від -0,047 до 0,022), що може вказувати на відсутність чіткої залежності між емоційним інтелектом матері та середнім рівнем прив'язаності дітей.

Низький рівень прив'язаності:

- Помітний позитивний зв'язок між дуже низьким рівнем емоційного інтелекту та низьким рівнем прив'язаності (0,669) свідчить про те, що відсутність емоційного інтелекту у матері може підвищувати ймовірність того, що дитина має низький рівень прив'язаності.

- У матерів із низьким рівнем емоційного інтелекту кореляція з низьким рівнем прив'язаності також позитивна (0,362), що підтверджує тенденцію формування прив'язаності у дітей.

- У матерів із середнім та високим рівнями емоційного інтелекту зв'язок із низьким рівнем прив'язаності є негативним (-0,021 та -0,061 відповідно), що вказує на зниження ймовірності такої прив'язаності при зростанні емоційного інтелекту матері.

Загалом результати свідчать, що високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту матері позитивно пов'язаний з формуванням високого рівня прив'язаності у дітей. Водночас низький або дуже низький рівень емоційного інтелекту підвищує ймовірність низького рівня прив'язаності. Це підтверджує важливість розвинутого емоційного інтелекту у матерів для побудови надійних та близьких стосунків з дітьми.

Також було перевірено зв'язок між емоційним інтелектом матерів та типом прихильності дітей до матерів. Для цього було задіяно результати за опитувальником прихильності до батьків та за тестом емоційного інтелекту EQ. Отримані результати подано в таблиці 2.12:

Таблиця 2.12

Кореляційний розподіл між емоційним інтелектом матерів та типом прихильності дітей

Емоційна обізнаність матері	Надійна прихильність	Тривожно-амбівалентна прихильність	Уникаюча прихильність
Низький рівень	-0,061	-0,235	0,538
Середній рівень	-0,021	0,196	-0,105
Високий рівень	0,492	-0,047	-0,812

Аналіз кореляційного розподілу між емоційною обізнаністю матерів та типом прихильності дітей показує, що рівень емоційної обізнаності матері по-різному впливає на формування різних типів прив'язаності у дітей. Розглянемо детальніше вплив емоційної обізнаності на кожен тип прив'язаності.

1. Надійна прихильність:

- Для високого рівня емоційної обізнаності спостерігається помітна позитивна кореляція (0,492) з надійною прихильністю, що свідчить про те, що матері з високою емоційною обізнаністю мають більші шанси на формування у дітей надійної прихильності.

- При середньому та низькому рівнях емоційної обізнаності кореляції з надійною прихильністю є слабкими негативними (-0,021 та -0,061 відповідно), що вказує на тенденцію до зниження ймовірності надійної прихильності при меншій емоційній обізнаності матері.

2. Тривожно-амбівалентна прихильність:

- Кореляційні значення для середнього рівня емоційної обізнаності показують слабкий позитивний зв'язок з тривожно-амбівалентною прихильністю (0,196), що може свідчити про підвищену ймовірність амбівалентної прихильності у дітей матерів із середньою обізнаністю.

- При низькому та високому рівнях емоційної обізнаності зв'язок з тривожно-амбівалентною прихильністю є негативним (-0,235 та -0,047 відповідно). Це може означати, що як низький, так і високий рівні емоційної обізнаності матері не сприяють розвитку тривожно-амбівалентної прихильності.

3. Унікаюча прихильність:

- Спостерігається сильна негативна кореляція між високим рівнем емоційної обізнаності матері та унікаючою прихильністю (-0,812), що вказує на значно знижену ймовірність такої прихильності у дітей за наявності високої емоційної обізнаності матері. Це підкреслює, що матері з розвинутою емоційною обізнаністю здатні знижувати ризик виникнення дистанційованих стосунків з дитиною.

- Для низького рівня емоційної обізнаності зв'язок з унікаючою прихильністю є позитивним (0,538), що свідчить про схильність до формування дистанційованих стосунків у дітей матерів із низьким рівнем емоційної обізнаності.

- Середній рівень емоційної обізнаності демонструє слабку негативну кореляцію (-0,105), що може вказувати на нейтральний або слабкий вплив цього рівня на формування унікаючої прихильності.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що високий рівень емоційної обізнаності матері позитивно корелює з формуванням надійної прихильності та значно знижує ймовірність унікаючої прихильності. Низька емоційна обізнаність матері пов'язана з підвищенням ймовірності унікаючої прихильності у дітей, що може свідчити про недостатню здатність матері до емоційної підтримки та розуміння дитини.

Висновки до розділу 2

З метою дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом матері та формуванням надійної дитячої прихильності, було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодилися взяти участь 30 пар – мама і її дитина, тобто загалом 60 осіб. Вік матерів – від 40 до 57 років, вік дітей – від 17 до 20 років

Результати авторської анкети засвідчують, що найбільше дітей (50%) мають середній рівень прив'язаності, що вказує на часткову залежність від матері та помірну близькість. Наявність високого рівня прив'язаності у 23,3% дітей є позитивним показником, проте 26,7% дітей із низьким рівнем прив'язаності вказує на певні труднощі у встановленні емоційного зв'язку з матір'ю. Ці результати можуть стати основою для подальшого вивчення причин різного рівня прив'язаності та пошуку можливостей для зміцнення емоційного зв'язку між дітьми та їхніми матерями.

Результати за опитувальником «Досвід близьких відносин» показують, що значна частина респондентів має низький рівень як тривожності (43,4%), так і уникнення близькості (40%). Це свідчить про їх здатність до формування стабільних, емоційно здорових і довірливих стосунків. Проте є група респондентів з високим рівнем тривожності (20%) і уникнення близькості

(26,7%), що може вказувати на деякі труднощі у встановленні та підтриманні близьких відносин.

Результати за опитувальником прихильності до батьків (М. В. Яремчук) показують, що лише третина дітей має надійну прихильність до матері, що є позитивним фактором для їхнього емоційного розвитку та благополуччя. Однак, значний відсоток дітей демонструє унікаючу (40%) та тривожно-амбівалентну (26,7%) прихильність, що вказує на емоційні труднощі в їхніх стосунках із матір'ю. Це може свідчити про потребу у підвищенні емоційної залученості матері до життя дитини, а також у розвитку підтримуючих і відкритих стосунків для забезпечення дитині почуття безпеки та стабільності.

Результати за опитувальником емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін) свідчать про наявність серед матерів значного рівня труднощів як у розумінні власних і чужих емоцій, так і в їхньому регулюванні. Переважають середні й низькі рівні за всіма шкалами, а частка матерів із високими показниками є невеликою. Це може вказувати на потребу у розвитку емоційного інтелекту серед матерів, що могло б покращити їхню взаємодію з дітьми та забезпечити емоційну підтримку, необхідну для формування здорових стосунків.

Результати за тестом емоційного інтелекту EQ (Н. Холла) вказують на переважання середнього та низького рівнів розвитку емоційного інтелекту за всіма шкалами серед матерів, що свідчить про наявність труднощів у розумінні, управлінні власними емоціями та вміння співчувати іншим. Це може ускладнювати процес виховання та впливати на емоційну атмосферу в сім'ї. Розвиток емоційної обізнаності, самомотивації, емпатії та здатності розпізнавати емоції інших у матерів може позитивно вплинути на стосунки з дітьми та сприяти формуванню надійної дитячої прихильності.

Для того, щоб дослідити, чи існує кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом матері та прив'язаності дітей, було використано критерій Пірсона. Загалом результати свідчать, що високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту матері позитивно пов'язаний з формуванням високого рівня

прив'язаності у дітей. Водночас низький або дуже низький рівень емоційного інтелекту підвищує ймовірність низького рівня прив'язаності. Це підтверджує важливість розвинутого емоційного інтелекту у матерів для побудови надійних та близьких стосунків з дітьми.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що високий рівень емоційної обізнаності матері позитивно корелює з формуванням надійної прихильності та значно знижує ймовірність уникаючої прихильності. Низька емоційна обізнаність матері пов'язана з підвищенням ймовірності уникаючої прихильності у дітей, що може свідчити про недостатню здатність матері до емоційної підтримки та розуміння дитини.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ЗАПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАТЕРІВ

3.1. Організація та запровадження тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня емоційного інтелекту матерів

Отримані результати дослідження, отримані на констатувальному етапі дослідження, зазначили необхідність розробки та впровадження програми щодо розвитку емоційного інтелекту в матерів.

Мета програми: комплексний розвиток усіх складових емоційного інтелекту.

Завдання програми:

1. Розширення уявлень респондентів про емоційний інтелект та його складові, поглибити знання щодо важливості емоційного інтелекту в житті та кар'єрі сучасної людини.
2. Сприяти розвитку таких складової емоційного інтелекту як ідентифікація та вираження емоцій, використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності, самоаналіз та емпатія.
3. Навчити досліджуваних розуміти та контролювати як свої, так і чужі емоції.

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано наступні методи:

- 1) вправи, які сприятимуть встановленню довірливої атмосфери в групі, налаштовуватимуть дітей на заняття та встановлення зв'язку;
- 2) міні-лекції, під час яких буде надаватися базова інформація про складові емоційного інтелекту;
- 3) різноманітні рольові ігри, під час яких перед дітьми поставатиме певна проблемна ситуація, в якій учасники за допомогою міжособистісної взаємодії будуть відшукувати нові рішення, робити певні висновки та розвивати здатність до аналізу.

Програма складається із 6 занять, які мають проводитися у вигляді зустрічей один раз на тиждень. Тривалість одного заняття – 60-90 хвилин. Перша зустріч має бути вступною. На ній має відбутися знайомство з групою. Ведучий повинен створити довірливу атмосферу, використовуючи спеціальні вправи.

Починаючи з другої зустрічі і до передостанньої включно робота має бути спрямована на розвиток складових емоційного інтелекту, а саме: на вміння та здатність розрізняти та виражати емоції, застосовувати емоції для підвищення ефективності мислення та діяльності, покращувати емпатію та самоаналіз, сприяти напрацюванню контролю та управління над своїми та чужими емоціями.

Останню зустріч побудувати таким чином, щоб вона мала логічне завершення тренінгової програми: доречним буде виділити час на відповіді на незакриті питання учасників, проведення повторної діагностики. Доречним буде використати вправи, які сприятимуть виклику позитивних емоцій, які б в подальшому асоціювалися у респондентів з проходженням тренінгу.

Паралельно із проходженням тренінгової програми має надаватися систематична консультативна робота для учасників для того, щоб досягти більш тісної взаємодії та для кращого розуміння їх емоційних станів.

У програмі зустрічей, присвячених розвитку емоційного інтелекту, було передбачено наступні теми та етапи:

1. «Що ховається під поняттям «емоційний інтелект?»

Мета: знайомство з групою, створення довірливої атмосфери, розширення знань про емоційний інтелект та його значення в житті людини.

Структура:

- Знайомство через вправу «Символ себе» (учасники малюють символ, що їх характеризує, та презентують його).
- Створення колективних правил роботи («Правила нашого кола»).
- Інформаційний блок про емоційний інтелект і його складові.
- Вправа «Моя емоція сьогодні» для закріплення матеріалу.

- Рефлексія (обговорення вражень від заняття).

2. «Я – емоція».

Мета: формування здатності розрізняти, називати та демонструвати емоції.

Структура:

- Привітання та обговорення попереднього заняття.
- Лекція про базові емоції за П. Екманом.
- Вправи «Емоційний портрет» (визначення та демонстрація емоцій за ситуаціями) і «Палітра емоцій» (створення картки з власними щоденними емоціями).

- Рефлексія (обговорення отриманого досвіду).

3. «Твій помічник – емоція».

Мета: навчання використання емоцій для підвищення ефективності діяльності та мислення.

Структура:

- Привітання й обговорення попередньої зустрічі.
- Інформаційний блок про функції емоцій.
- Вправи «Емоційна валіза» (аналіз впливу емоцій на діяльність) і «Емоції та продуктивність» (групова робота з аналізу ситуацій).

- Рефлексія (обговорення того, як емоції можуть допомагати).

4. «Аналіз себе реального та себе бажаного».

Мета: розвиток уміння аналізувати власні та чужі емоції.

Структура:

- Привітання й обговорення попередньої інформації.
- Вправи «Мій емоційний автопортрет» (малювання й аналіз емоційного стану) і «Дзеркало емоцій» (відображення емоцій одне одного).

- Рефлексія (аналіз нових знань про свої емоції).

5. «Керую емоціями – досягаю цілі».

Мета: навчання контролю власних емоцій і розпізнавання емоцій інших людей.

Структура:

- Привітання й обговорення попередньої зустрічі.
- Вправи «Керуй емоціями» (рольова гра з управління емоціями) і «Читання емоцій» (визначення емоцій за мімікою та жестами).
- Рефлексія (обговорення впливу вміння керувати емоціями на досягнення цілей).

6. «Час прощатися».

Мета: підсумовування результатів тренінгу та визначення напрямків подальшого розвитку.

Структура:

- Привітання та обговорення результатів.
- Повторне діагностування для порівняння результатів.
- Вправа «Мій емоційний інтелект – моє майбутнє» (створення плану розвитку).
- Рефлексія та прощання.

В додатку Є подано конспекти зустрічей:

Результати повторного діагностування після тренінгової програми проаналізовано в наступному розділі.

3.2. Аналіз результатів апробації тренінгової програми

Беручи до уваги, що тренінгова програма щодо підвищення рівня емоційного інтелекту була проведена саме з мамами, учасницями дослідження, то повторне дослідження було проведено саме з ними та за методиками, використаними на констатувальному етапі дослідження.

Порівняння результатів, які були отримані на констатувальному та формуальному етапах дослідження за допомогою опитувальника емоційного інтелекту «Емін» (Д. Люсін), подано у вигляді таблиці 3.2:

Таблиця 3.2

Порівняння результатів за методикою «Емін» (Д. Люсін)

	Дуже низький рівень		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Дуже високий рівень	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
MEI	36,7%	0%	26,7%	3,3%	33,3%	70%	3,3%	26,7%	0%	3,3%
BEI	30%	0%	23,3%	0%	46,7%	30%	0%	46,7%	0%	23,3%
PE	6,7%	0%	36,7%	3,3%	53,3%	36,7%	3,3%	53,3%	0%	6,7%
UE	23,3%	0%	26,7%	26,7%	40%	40%	10%	23,3%	0%	10%

Для кращого розуміння результатів за даною методикою доречним буде представити порівняння результатів за даною методикою у вигляді рисунку 3.1:

Розглянемо детальніше результати для кожної шкали.

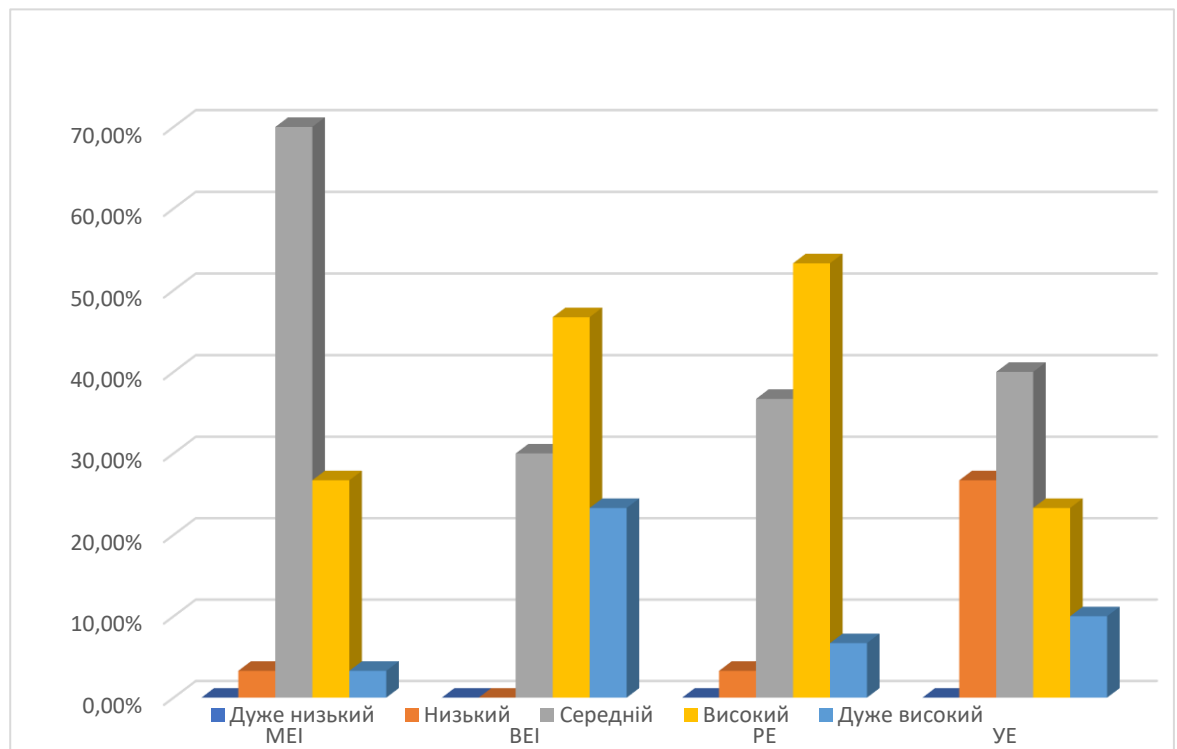


Рис. 3.1. Повторні результати за методикою «Емін» (Д. Люсін)

1. Міжособистісний емоційний інтелект (MEI):

- Середній рівень є найпоширенішим і становить 70% групи, що свідчить про те, що більшість матерів мають адекватний рівень міжособистісної взаємодії.

- Високий рівень представлений 26,7% учасниць, що показує достатньо добру здатність розуміти та адекватно взаємодіяти з іншими людьми.

- Дуже високий і низький рівні зустрічаються рідко (по 3,3%), що свідчить про незначну кількість матерів з крайніми показниками цієї шкали.

2. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI):

- Високий рівень спостерігається у 46,7% матерів, що вказує на здатність багатьох з них добре розуміти та керувати власними емоціями.

- Дуже високий рівень зафіксовано у 23,3% учасниць, що також є показником значної саморефлексії та емоційної усвідомленості у цих матерів.

- Середній рівень має 30% учасниць, що є досить значним показником, але свідчить про деякі обмеження в самоусвідомленні у частини матерів.

3. Розуміння емоцій (PE):

- Високий рівень показали 53,3% учасниць, що вказує на здатність більшості матерів ефективно розуміти як свої, так і чужі емоції.

- Середній рівень має 36,7%, що також є значною часткою, але вказує на деяку різницю в здатності до розуміння емоцій.

- Дуже високий рівень зафіксовано у 6,7%, що вказує на певну групу матерів, які вирізняються високим рівнем розуміння емоцій.

4. Управління емоціями (UE):

- Середній рівень є найпоширенішим і становить 40%, що свідчить про те, що більшість матерів здатні справлятися зі своїми емоціями, але з певними труднощами.

- Низький рівень зафіксовано у 26,7% учасниць, що вказує на обмежені можливості у частини матерів для ефективного управління емоціями.

- Високий рівень управління емоціями продемонстрували 23,3% матерів, що свідчить про здатність цих учасниць добре контролювати емоційні реакції.

- Дуже високий рівень мають 10% матерів, що є менш поширеним, але свідчить про виняткові здібності управління емоціями у цієї групи.

Таким чином, отримані результати свідчать, що серед матерів переважає середній та високий рівні емоційного інтелекту за більшістю шкал, що є позитивною характеристикою, оскільки вони демонструють здатність матерів до емоційного розуміння та взаємодії. Внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект переважають на високому рівні, що може бути важливим чинником для забезпечення позитивного емоційного клімату у взаємодії з дітьми.

Порівняння результатів, які було отримано на констатувальному та формуальному етапах дослідження за допомогою методики EQ (Н. Холл), подано у вигляді таблиці 3.3:

Таблиця 3.3

Порівняння результатів за методикою EQ (Н. Холл)

	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	до	після	до	після	до	після
Емоційна обізнаність	43,3%	13,4%	43,3%	43,3%	13,4%	43,3%
Управління емоціями	43,3%	0%	56,7%	43,3%	0%	56,7%
Самомотивація	53,4%	10%	36,6%	53,4%	10%	36,6%
Емпатія	40%	20%	40%	40%	20%	40%
Управління емоціями інших	36,6%	6,7%	56,7%	36,6%	6,7%	56,7%

Для більш детального аналізу доречним буде представити отримані результати у вигляді рисунку 3.2:

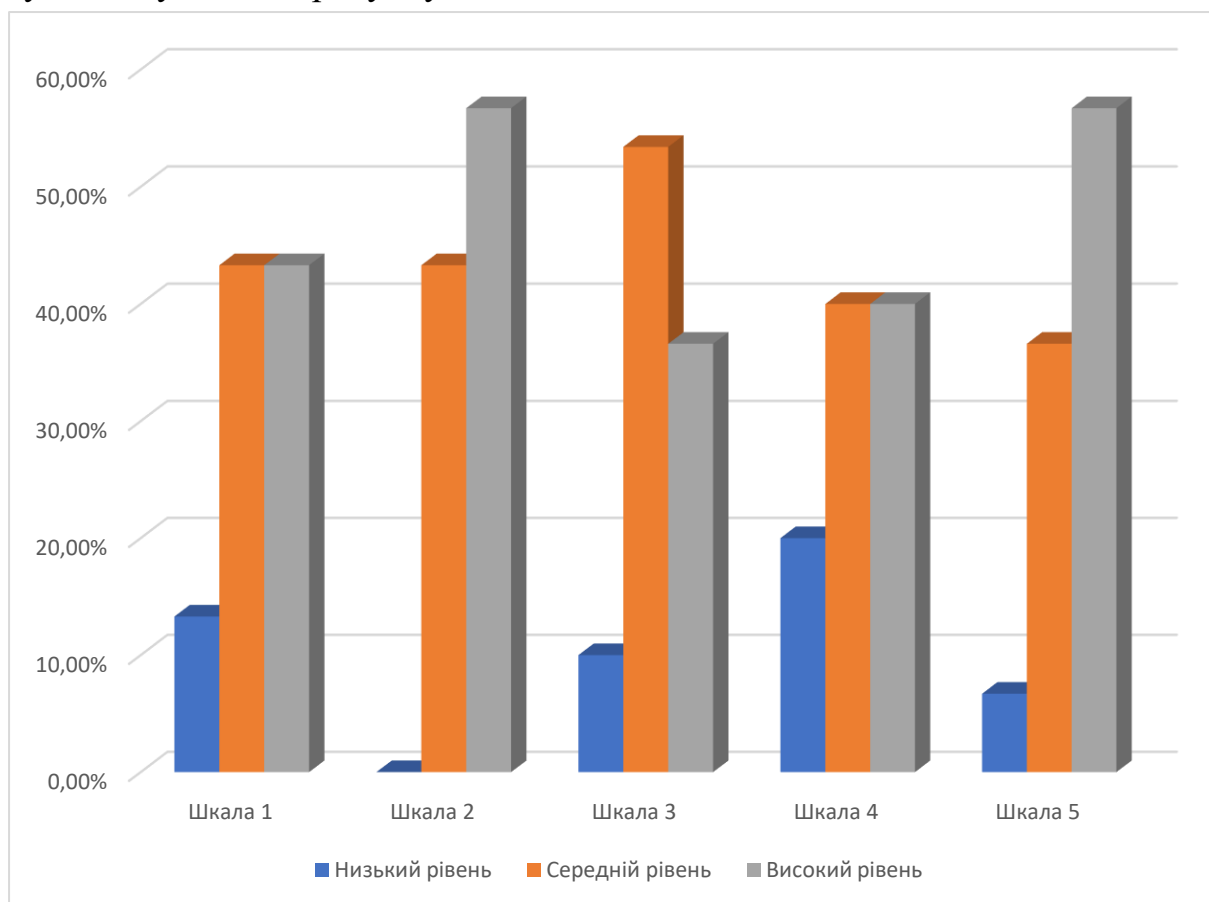


Рис. 3.2. Повторні результати за методикою EQ (Н. Холл)

Аналіз групових показників за методикою EQ (Н. Холл) відображає рівні розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту у матерів, а саме: емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації, емпатії та управління емоціями інших людей.

1. Емоційна обізнаність:

- Середній та високий рівні займають рівні позиції – по 43,3% кожен. Це свідчить про те, що більшість матерів мають адекватний або високий рівень розуміння своїх емоцій.
- Низький рівень показали лише 13,4% учасниць, що вказує на обмежене усвідомлення емоцій у меншій частини групи.

2. Управління емоціями:

- Високий рівень демонструє більшість матерів – 56,7%, що свідчить про їх здатність добре контролювати свої емоції та підтримувати емоційну стабільність.

- Середній рівень має 43,3% матерів, що також є значним показником і вказує на їхню загальну емоційну врівноваженість.

- Низький рівень управління емоціями не зафіксовано, що є позитивною ознакою у досліджуваній групі.

3. Самомотивація:

- Середній рівень самомотивації виявлено у більшості (53,4%), що свідчить про здатність цих матерів до самопідтримки, однак з певними можливими обмеженнями.

- Високий рівень мають 36,6% учасниць, що є хорошим показником для забезпечення самостійного прагнення досягати цілей.

- Низький рівень мають 10% матерів, що вказує на певні труднощі у підтримці власної мотивації.

4. Емпатія:

- Середній та високий рівні емпатії розподілилися рівномірно по 40% кожен, що вказує на загальну здатність матерів співчувати та розуміти емоційні стани інших.

- Низький рівень емпатії зафіксовано у 20%, що вказує на обмежену чутливість до емоцій інших осіб у частини матерів.

5. Управління емоціями інших людей:

- Високий рівень мають 56,7% учасниць, що свідчить про здатність матерів ефективно впливати на емоційний стан інших та підтримувати їх.

- Середній рівень спостерігається у 36,6% учасниць, що також є значним показником і вказує на загальні можливості до керування емоціями інших.

- Низький рівень має лише 6,7% матерів, що свідчить про труднощі у взаємодії та впливі на емоційний стан інших у незначної частини групи.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що у більшості матерів спостерігаються середній та високий рівні розвитку емоційного інтелекту, що позитивно впливає на їхню здатність до емоційної регуляції, розуміння та управління як власними емоціями, так і емоційними станами інших людей.

Результати за методиками EQ (Н. Холла) та «ЕмІн» (Д. Люсін) вказують на позитивні зміни в рівні емоційного інтелекту у матерів після участі у тренінговій програмі. Спостерігається зростання середніх та високих показників за шкалами емоційної обізнаності, управління емоціями, емпатії та самомотивації, що свідчить про покращення здатності матерів до усвідомлення, регулювання власних емоцій та емоцій інших людей. Це підтверджує ефективність програми та її вплив на розвиток емоційного інтелекту, що є важливим чинником для формування надійної дитячої прихильності.

3.3. Рекомендації для матерів щодо формування у дітей надійної безпечної прихильності

Формування надійної та безпечної прихильності у дітей – це процес, що потребує послідовності та уваги до емоційних і фізичних потреб дитини. Ось кілька рекомендацій для матерів, які можуть сприяти встановленню таких відносин:

1. Забезпечення емоційної доступності потребує уважного слухання дитини, прояву щирого інтересу до її почуттів та думок. Необхідно реагувати з розумінням і співчуттям на її емоції, незалежно від їхньої інтенсивності. Важливо підтримувати словесний контакт і висловлювати емоції словами для формування в дитини здатності розуміти та виражати власні почуття.

2. Для забезпечення стабільності й передбачуваності рекомендовано дотримуватися регулярності в режимі дня, правилах і традиціях, що сприяє створенню відчуття безпеки. Послідовність у реакціях на поведінку дитини

допомагає зрозуміти очікування й формує впевненість у навколишньому середовищі.

3. Позитивний фізичний контакт варто підтримувати через обійми, дотики та інші прояви ніжності, що сприяє зміцненню емоційного зв'язку. Підлаштування під потреби та бажання дитини дозволяє зберігати фізичну близькість навіть у старшому віці.

4. Підтримка автономії дитини здійснюється шляхом створення умов для її самостійності, зокрема надання можливості робити вибір і проявляти ініціативу. Заохочення зусиль, незалежно від результату, сприяє розвитку впевненості у власних силах і здібностях.

5. Надання підтримки в складних ситуаціях передбачає допомогу в справлянні з емоціями та труднощами, з якими дитина стикається під час стресу. Створення відчуття надійної опори є важливим для її емоційної стійкості.

6. Прояв емпатії та розуміння в конфліктних ситуаціях забезпечується шляхом уважного ставлення до емоцій дитини, уникнення знецінення її почуттів. Пояснення неприйнятності певної поведінки замість покарання сприяє усвідомленню дитиною наслідків своїх дій і довірі у взаєминах.

7. Регулярне проведення часу разом із дитиною передбачає створення ритуалів, таких як читання, ігри чи спільні хобі, що сприяє формуванню почуття значущості та близькості, а також демонструє її важливість.

8. Демонстрація любові та прийняття дитини забезпечується регулярним вираженням підтримки та формуванням у неї впевненості у власній цінності, незалежно від поведінки чи досягнень.

Застосування цих рекомендацій допоможе матерям зміцнити прив'язаність дітей, створивши основу для довірливих та гармонійних стосунків.

Висновки до розділу 3

Беручи до уваги результати констатувального етапу дослідження, було прийнято рішення організувати та запровадити тренінгову програму, яка спрямована на підвищення рівня емоційного інтелекту матерів.

Після програми було проведено повторне дослідження з матерями, щоб перевірити ефективність програми. Повторні результати за методикою «ЕМІн» свідчать, що серед матерів переважає середній та високий рівні емоційного інтелекту за більшістю шкал, що є позитивною характеристикою, оскільки вони демонструють здатність матерів до емоційного розуміння та взаємодії. Внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект переважають на високому рівні, що може бути важливим чинником для забезпечення позитивного емоційного клімату у взаємодії з дітьми.

Аналіз групових показників відображає рівні розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту у матерів, а саме: емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації, емпатії та управління емоціями інших людей.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що у більшості матерів спостерігаються середній та високий рівні розвитку емоційного інтелекту, що позитивно впливає на їхню здатність до емоційної регуляції, розуміння та управління як власними емоціями, так і емоційними станами інших людей.

ВИСНОВКИ

Беручи до уваги теоретичний та практичний аналіз теми дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Вивчення процесу та чинників формування дитячо-батьківської прихильності є актуальною темою як у вітчизняних, так і в зарубіжних психологічних дослідженнях, оскільки цей процес має фундаментальне значення для розвитку особистості дитини. Теоретико-методологічний аналіз показав, що різні підходи зосереджуються на особливостях формування прихильності та взаємодії з батьками, що є ключовими чинниками для емоційного й соціального благополуччя дитини.

Зарубіжні дослідники розглядають прихильність як базову потребу, яка закладає основу для соціальних зв'язків у дорослому віці, виокремлюючи кілька стилів прихильності: надійний, тривожний і унікаючий. Їхні підходи акцентують увагу на ранніх взаємодіях дитини з батьками та їхньому впливі на формування образу себе і сприйняття світу.

Вітчизняні дослідження часто акцентують увагу на культурних особливостях та впливі соціального контексту на формування прихильності, розглядаючи її як важливий механізм для гармонійного розвитку дитини в умовах сім'ї. Зокрема, акцентується роль емоційної підтримки, стабільності, а також значущості довірливих і теплих стосунків у процесі виховання.

Загалом, аналіз показав, що формування дитячо-батьківської прихильності є багатофакторним процесом, на який впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Розуміння цих чинників і взаємозв'язків у підходах різних шкіл допомагає глибше усвідомити значення батьківської підтримки, що є основою для гармонійного розвитку емоційної сфери дитини, її адаптивності та здатності формувати міцні соціальні зв'язки.

2. Емоційний інтелект є важливою складовою психологічної компетентності людини, що охоплює здатність розпізнавати, розуміти, керувати як власними емоціями, так і емоціями інших людей. У контексті

стосунків між матір'ю та дитиною емоційний інтелект набуває особливої ваги, оскільки він сприяє формуванню надійної емоційної прив'язаності, відчуття безпеки й довіри в цих відносинах.

Емоційний інтелект матері проявляється в її вмінні розпізнавати потреби та емоційний стан дитини, підтримувати її та реагувати на ці потреби в теплій і відкритій манері. Це допомагає дитині відчувати прийняття та підтримку, що є основою для становлення її емоційної стабільності, здатності до самовираження та побудови міцних соціальних зв'язків. Дослідження показують, що матері з високим рівнем емоційного інтелекту легше будують гармонійні та довірливі відносини з дітьми, що позитивно впливає на їхній психологічний і соціальний розвиток.

Таким чином, емоційний інтелект матері відіграє ключову роль у становленні взаємин із дитиною, впливаючи на розвиток її особистості, зокрема, на формування вміння справлятися з емоціями, відчуття захищеності та довіри до світу.

3. З метою дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом матері та формуванням надійної дитячої прихильності, було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодилися взяти участь 30 пар – мама і її дитина, тобто загалом 60 осіб. Вік матерів – від 40 до 57 років, вік дітей – від 17 до 20 років.

Беручи до уваги результати дослідження та з метою виявлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом матері та формуванням певного типу прив'язаності дитини, було застосовано кореляційний аналіз. Загалом результати свідчать, що високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту матері позитивно пов'язаний з формуванням високого рівня прив'язаності у дітей. Водночас низький або дуже низький рівень емоційного інтелекту підвищує ймовірність низького рівня прив'язаності. Це підтверджує важливість розвинутого емоційного інтелекту у матерів для побудови надійних та близьких стосунків з дітьми.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що високий рівень емоційної обізнаності матері позитивно корелює з формуванням надійної прихильності та значно знижує ймовірність унікаючої прихильності. Низька емоційна обізнаність матері пов'язана з підвищенням ймовірності унікаючої прихильності у дітей, що може свідчити про недостатню здатність матері до емоційної підтримки та розуміння дитини.

4. На основі результатів констатувального етапу дослідження було вирішено організувати та впровадити тренінгову програму для підвищення рівня емоційного інтелекту матерів. Після завершення програми провели повторне дослідження для оцінки її ефективності. За результатами методики «ЕмІн» більшість матерів показали середній та високий рівні емоційного інтелекту за основними шкалами, що свідчить про їхню здатність до емоційного розуміння та взаємодії. Зокрема, високі показники спостерігаються у внутрішньоособистісному та міжособистісному емоційному інтелекті, що є важливим фактором для створення позитивного емоційного середовища у відносинах з дітьми.

Аналіз за методикою EQ продемонстрував розвиток таких складових емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та управління емоціями інших людей. Отже, результати дослідження підтверджують, що у більшості матерів сформовані середні та високі рівні емоційного інтелекту, що позитивно впливає на їхню здатність до емоційної регуляції, розуміння та ефективного управління як власними емоціями, так і емоційними станами оточуючих.

5. Виходячи з отриманих даних, практичні рекомендації для матерів щодо формування у дитини надійної та безпечної прихильності повинні включати кілька ключових аспектів. Перш за все, важливо створити емоційно доступне середовище, в якому дитина відчуватиме підтримку та розуміння. Для цього матері повинні активно слухати своїх дітей, приділяючи увагу їхнім емоціям і переживанням, а також реагувати на них з чутливістю та турботою.

Крім того, важливо заохочувати відкритий діалог у сім'ї. Діти повинні відчувати, що можуть ділитися своїми думками та почуттями без страху осуду чи критики. Це сприяє розвитку довіри та зменшує рівень тривожності. Матері можуть демонструвати свої емоції, що також допоможе дітям навчитися розпізнавати та виражати свої почуття.

Наступним аспектом є забезпечення стабільності та передбачуваності в житті дитини. Регулярність в побуті, звичні рутини та традиції допомагають дітям почуватися в безпеці та знижують рівень тривоги. Також важливо надавати дитині можливості для самостійності, дозволяючи їй робити вибір у певних ситуаціях. Це сприятиме формуванню її впевненості у власних силах та рішеннях.

Підтримка та заохочення дитини у її досягненнях, як великих, так і малих, також грає значну роль. Визнання зусиль дитини формує в неї відчуття цінності та значущості. Додатково, варто враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, адже всі діти є унікальними, і їхні потреби можуть суттєво відрізнятися.

Використання позитивних методів виховання, які акцентують на любові та підтримці, допоможе зміцнити зв'язок між матір'ю і дитиною. З огляду на ці рекомендації, матері зможуть створити атмосферу довіри та емоційної близькості, що сприятиме формуванню надійної та безпечної прихильності у їхніх дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдєєва Н. Роль матері та батька в розвитку дитини. *Дошкільне виховання*. 2005. №7. С. 117-123.
2. Алексеєнко Т. Ф. Тенденції розвитку і класифікація батьківсько-дитячих стосунків в умовах сучасної сім'ї. К. : Вид-во УАДУ, 2021. Вип. 1. 192 с.
3. Амплєєва О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 145-149.
4. Апишева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. *Вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут. Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. №2. С. 117-125.
5. Басюк Н. А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. № 110. С. 253-266.
6. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/9b4af678-8010-45f1-945e-2cbcd394b550/content>
7. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 1(1). С. 83-90.
8. Буркало Н. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal*. 2019. № 5.7. С. 34-49.
9. Бурхан-Крутоус Л. А. Емпатія як складова емоційного інтелекту. URL: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1305/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%91%D1%83%D1%80%D1%85%D0%B0%D0%BD-%D0%9A%D1%80%D1%83%D1%82%D0%BE%D1%83%D1%81%20%D0%9B.%D0%90.pdf>

10. Васильєва С. Вплив стилю батьківського виховання на емоційний інтелект дітей молодшого шкільного віку. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/0cf4712f-ab40-4918-a96f-49e16c8f314a>
11. Власова О. І., Жихарева Л. В. Психологічні особливості матері як чинник формування якості прихильності дитини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 2. С. 41-46.
12. Гаміна Т. С., Гончар О. Ю. Педагогіка сімейного виховання : Навчальний посібник. Луганськ : Альма-матер, 2012. 523 с.
13. Гищенко Л. А. Вплив взаємин з матір'ю на становлення особистості дитини. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/395/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%94%D1%80%D1%83%D0%BA-47-51.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Гоголева Г. А., Агарков О. А. Психологічні особливості батьківсько-дитячих відносин. URL: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/903/1/%D0%93%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%93.%D0%90.%2C%20%D0%90%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%9E.%D0%90..pdf>
15. Гринюк Д. С. Сімейна взаємодія як фактор розвитку особистості молодшого школяра : дипломна робота магістра : 053 Психологія / Д. С. Гринюк ; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2022. 71 с.
16. Дем'яненко Б. Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2017. № 33. С. 141-148.
17. Діомідова Н. Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Науковий журнал «Науковий огляд»*, 2015. Т.4. Вип. 14. С. 17-22.

18. Душка А. Л. Дитячо-батьківські відносини як фактор успішного розвитку дитини. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. КД Ушинського*. 2011. №11-12. С. 262-271.
19. Жихарева Л. В. Міжпоколінна перспектива репрезентації дитячо-батьківської прихильності. *Вісник післядипломної освіти*. 2013. № 9 (2). С. 135-142.
20. Жихарева Л. В. Особливості батьківського ставлення в контексті дитячо-батьківської прихильності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2013. № 51. С. 234-237.
21. Жихарева Л. В. Психологічні особливості прихильності дитини-дошкільника до матері. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 2. С. 6-12.
22. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. №1-2. С. 57-61.
23. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. № 1. С. 17-22.
24. Зарішняк І. М. Аналіз теоретичних підходів щодо визначення емоційного інтелекту особистості. Вінниця : ВННІЕ ТНЕУ, 2014. С. 240-242.
25. Захарова Є. І. Дослідження особливостей емоційного боку дитячо-батьківської взаємодії. *Психолог в школі*. 2018. № 1. С. 9-17.
26. Камінська О. Розвиток емоційної сфери, пізнавальних психічних процесів. Соціалізація підлітків. *Психолог довкілля*. 2010. №2. С. 1-40.
27. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
28. Карпенко Є. В. Метод case study у дослідженнях емоційного інтелекту. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей VII всеукр. наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 9–10 квітня 2020 р. Хмельницький, 2020. С. 43-44.

29. Карпенко Є. В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості*. 2014. Вип. 1 (5). С. 90-97.
30. Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1. С. 60-72.
31. Клімішина О. М. Психологічні особливості впливу матері на розвиток особистості дитини. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1102/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2019-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BE-99-102.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Коваленко А. Б., Рогаль Н. І. Психологічні умови гармонізації стосунків підлітків з батьками. *Український психологічний журнал*. 2016. №2. С. 52-62.
33. Корман А. О. Сімейні відносини та батьківство. К. : Міжрег. академія управл. персоналом, 2013. 195 с.
34. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 85-89.
35. Кошкарлова Т. А. Психологічний аналіз проблем дитячо-батьківських відносин. *Школа здоров'я*. 2014. № 2. С. 5-14.
36. Кравець В. І. Психологія сімейного життя: навчальний посібник. Тернопіль: «Богдан», 2014. 294 с.
37. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 39. С. 79-90.
38. Лабач М. М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/3079>.

39. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. 84 с.
40. Льошенко О. А. Особливості формування поняття емоційний інтелект. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. № 17. С. 128-134.
41. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1 (46). С. 210-216.
42. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 79-86.
43. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. № 6. С. 348-355.
44. Массанов А. В. Неприятливі емоційні стани та їх подолання в діяльності особистості. *Психологія особистості*. 2011. №1(2). С. 24-30.
45. Мельник О. Г. Емоційний інтелект і критичне мислення. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Сер.: Психологія і педагогіка*. 2009. № 12. С. 122-131.
46. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 2-14.
47. Москаленко В. В., Максьом К. В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2019. Т. XII. Вип. 25. С. 203-210.
48. Нагорна Ю. М. Емоційний інтелект як чинник успішної соціалізації. *Актуальні проблеми особистісного зростання* (2019). URL: <http://eprints.zu.edu.ua/29609/1/Nagorna%20Juliya.pdf>

49. Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 211-215.
50. Назарук Н. В. Психологічний аналіз емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 3. С. 61-65.
51. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4 (18). С. 95-109.
52. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу–рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія*. 2012. № 18. С. 116-122.
53. Павельчук С. Емоційний інтелект як феномен сучасної наукової та популярної психології. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2014. № 33. С. 153-163.
54. Подофєй С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 260-265.
55. Пухова Т. І. Розвиток уявлень про сімейні стосунки у дітей. *Питання психології*. 2016. № 2. С.14-18.
56. Ракітянська Л. М. Становлення поняття «емоційний інтелект» в історії науки. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № 9. С. 47-52.
57. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття емоційний інтелект. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018. № 4. С. 35-42.
58. Семиченко В. А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування. К. : Веселка, 2018. 214 с.
59. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2014. № 4. С. 84-87.
60. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. 2019. № 9. С. 259-265.

61. Трофименко Н. Є. Емоційний інтелект як здатність до розуміння та управління емоціями: теоретичний огляд. URL: <https://if.uu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/zb.tez-vseukr.2023.pdf#page=155>
62. Удовенко Ю. М., Бондаренко Т. В. Формування прихильності у дітей. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4961/1/Pidviwennya%20batkivskogo%20potencialu_training_OK_2011.pdf#page=166
63. Філіпович В. М. Емоційний інтелект як внутрішній ресурс життєдіяльності особистості. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2021. С. 91-93.
64. Фоміна І. С. Особливості психології прихильності як методу виховання в європейській освітньо-виховній практиці. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2023. № 104. С. 16-21.
65. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2020. № 1. С. 19-28.
66. Чернявська А. Емоційний інтелект—запорука успішного навчання. *Молодь і ринок*. 2012. № 12. С. 136-139.
67. Шмілик Н. Психологічна готовність до материнства як чинник подальших взаємин матері та дитини. URL: http://aphn-journal.in.ua/archive/1_2012/1_2012.pdf#page=238
68. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2015. № 1(2). С. 282-288.
69. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. № 6. С. 125-134.
70. Ciarrochi J., Joseph P. Forgas, John D. Mayer, eds. Emotional intelligence in everyday life. URL: https://books.google.de/books?hl=uk&lr=&id=WV1TAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=emotional+intelligence&ots=ysdcqe3o8C&sig=EWWErLG4fVBUqinvi12YVZ_Rjz0&redir_esc=y#v=onepage&q=emotional%20intelligence&f=false.

71. Ainsworth Mary D. Salter. The development of infant-mother attachment. *In Thebeginning: Readings on Infancy*. Columbia University Press, 1982. 133-143.
72. Dulewicz Victor, Higgs Malcolm. Emotional intelligence – A review and evaluation study. *Journal of managerial Psychology*. 2000. № 15.4. P. 341-372.
73. Howes Carollee et al. Attachment and child care: Relationships with mother and caregiver. *Early childhood research quarterly*. 1988. № 3.4. P. 403-416.
74. Geiselhardt Edgar and Ingeborg Dietz. Emotionale Intelligenz. *Personalführung*. 1998. № 3. P. 58-63.
75. Manassis Katharina et al. Attachment in mothers with anxiety disorders and their children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 1994. № 33.8. P. 1106-1113.
76. Marković Emilija, Nataša Lazović, Kristina Cvetković. Attachment and forming of identity. *SCIENCE International Journal*. 2024. № 3.3. P. 159-164.
77. Nelson Darwin B., Gary R. Low. Emotional intelligence. *Google Scholar*. 2011. P. 1-13.
78. Peltier Bruce. Emotional intelligence. *The Psychology of Executive Coaching*. 2011. P. 245-274.
79. Sroufe L. Alan, Everett Waters. Attachment as an organizational construct. *Interpersonal development*. 2017. P. 109-124.
80. Warwick Janette, Nettelbeck Ted. Emotional intelligence is...?. *Personality and individual differences*. 2004. № 37.5. P. 1091-1100.

Всього джерел – 80.

Джерел за останні десять років – 51.

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 10 (51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60).

Джерел українських авторів за останні десять років – 41 (2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Взаємовідносини з мамою»

Інструкція: Оберіть один варіант відповіді на кожне запитання, який найточніше відображає Ваші відчуття.

1. Як часто ви звертаєтесь до мами за порадою чи підтримкою?
 - А) Завжди або майже завжди – 3 бали
 - Б) Іноколи, коли виникають серйозні труднощі – 2 бали
 - В) Рідко або взагалі не звертаюсь – 1 бал
2. Як часто ви відчуваєте емоційну підтримку з боку мами?
 - А) Майже завжди відчуваю її підтримку – 3 бали
 - Б) Іноколи відчуваю, але не завжди – 2 бали
 - В) Рідко або взагалі не відчуваю – 1 бал
3. Наскільки комфортно ви почуваетесь, розповідаючи мамі про свої переживання?
 - А) Дуже комфортно – 3 бали
 - Б) Іноколи комфортно, залежно від ситуації – 2 бали
 - В) Незручно або зовсім не комфортно – 1 бал
4. Як ви почуваетесь, коли вам доводиться бути далеко від мами на довгий період часу?
 - А) Відчуваю сильну ностальгію та суму – 3 бали
 - Б) Лише іноколи відчуваю смуток – 2 бали
 - В) Мені досить легко бути окремо – 1 бал
5. Наскільки важливими для вас є слова схвалення з боку мами?
 - А) Дуже важливими, я часто шукаю її схвалення – 3 бали
 - Б) Важливими, але можу обходитися без них – 2 бали
 - В) Не дуже важливими, я не залежу від них – 1 бал
6. Як ви реагуєте, коли відчуваєте, що мама засмучена чи перебуває у стресі?
 - А) Дуже турбуюсь, хочу допомогти або підтримати її – 3 бали

- Б) Відчуваю співчуття, але не завжди дію – 2 бали
- В) Це не впливає на мене значною мірою – 1 бал

7. Наскільки вам важливо, щоб мама знала про важливі події у вашому житті?

- А) Дуже важливо, я завжди ділюсь із нею новинами – 3 бали
- Б) Інколи розповідаю, але не завжди – 2 бали
- В) Мені це не дуже важливо – 1 бал

Підрахунок балів

Інтерпретація результатів:

- 19–21 бал – Високий рівень прив'язаності: відзначається сильний емоційний зв'язок із мамою, потреба в її підтримці та схваленні.
- 13–18 балів – Середній рівень прив'язаності: спостерігається помірний емоційний зв'язок, проте присутня певна незалежність і самостійність.
- 7–12 балів – Низький рівень прив'язаності: можливо, є емоційна дистанція або відчуття самодостатності у відносинах із мамою.

Модифікований опитувальник «Досвід близьких відносин» К. Бреннан
і Р. К. Фрейлі

Випробовуваному треба відповісти на кожне з 28 суджень – «так» чи «ні».

1. Якщо мамі потрібна допомога, я завжди готовий/готова їй допомогти.
2. Я можу розказати мамі майже про все.
3. Коли ми з мамою стаємо ближчими, я можу почуватися тривожно.
4. Мені стає некомфортно, коли мама намагається бути надто близькою зі мною.
5. Я боюся, що колись можу залишитися без маминої підтримки.
6. Я відчуваю, що ми з мамою розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим/ближчою з мамою, але іноді щось мене зупиняє.
8. Мене засмучує, коли мама не проводить зі мною багато часу.
9. Коли я звертаюся до мами по допомогу, це не завжди мене заспокоює.
10. Мені часто хочеться, щоб мамині почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до неї.
11. Коли мама мною незадоволена, я можу втрачати впевненість у собі.
12. Мене засмучує, якщо мами немає поруч, коли вона мені потрібна.
13. Я намагаюся не показувати мамі, що відчуваю глибоко в душі.
14. Якщо я не отримую уваги від мами, це мене засмучує або злить.
15. Щойно наші стосунки стають занадто близькими, я відчуваю, що потрібно трохи віддалитися.

16. Я часто переживаю через те, що можу втратити маму або її підтримку.
17. Я намагаюся уникати надто близьких стосунків із мамою.
18. Іноді я хочу бути з мамою дуже близьким/близькою, але це може її дратувати.
19. Мені легко відчувати свою залежність від мами.
20. Я стараюся не обтяжувати маму своїми проблемами.
21. Я намагаюся зберігати певні кордони у стосунках із мамою.
22. Іноді мені здається, що я змушую маму показувати сильніші почуття до мене.
23. Іноді мама змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені нелегко бути відвертим/відвертою з мамою.
25. Я багато думаю і хвилююся про наші стосунки з мамою.
26. Мені потрібно, щоб мама часто підтверджувала свою любов до мене.
27. Іноді я боюся, що мама може розчаруватися в мені, якщо дізнається мене ближче.
28. Я можу спокійно попросити маму про допомогу, підтримку чи пораду.

Інтерпретація.

Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26.

Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12.

Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (сумуються позитивні відповіді), і зворотні (сумуються негативні відповіді) – 2, 19.

Інтерпретація.

Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26.

Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12.

Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (сумуються позитивні відповіді), і зворотні (сумуються негативні відповіді) – 2, 19.

Опитувальник прихильності до батьків (М. В. Яремчук)

Інструкція. Виберіть, будь ласка, з кожної трійки висловлювань одне, що характеризує ваші стосунки з матір'ю (запишіть його номер зліва від висловлювань). З кожної трійки можна вибрати лише одне висловлювання для батька та одне – для матері. Їхні номери можуть збігатися, можуть відрізнятися. При труднощі з вибором відповідайте так, як буває здебільшого.

1. Моя мати рідко показує свою любов до мене.

Я впевнений, що, що б не сталося, моя мати любитиме мене.

Іноді я боюся, що моя мати мене не любить.

2. Моя мати підтримує і схвалює мої власні рішення.

Моя мати дозволяє мені самому приймати рішення, не цікавиться ними.

Моя мати дуже сильно контролює мої рішення, то майже не контролює їх, часто я не можу зрозуміти чому.

3. Я часто злюсь, не отримавши від моєї матері / мого батька допомоги, необхідної мені в важкій ситуації.

В складній ситуації моя мати / мій батько рідко допомагає мені, надаючи змогу розбиратися самому.

В складній ситуації я завжди можу розраховувати на допомогу з боку моєї матері / мого батька.

4. Моя мати цінує і поважає мої особисті цілі та інтереси.

Моя мати скептично ставляться до моїх особистих цілей і інтересів.

Моя мати має дуже мале уявлення про мої цілі та інтереси.

5. Участь моєї матері в моєму житті коливається від великої до незначної.

Моя мати з повагою ставиться до мого особистого життя.

Моя мати не заглиблюється в моє життя достатньо глибоко.

6. Коли мені потрібні допомога і підтримка, я надаю перевагу не обтяжувати мою матір своїми проблемами.

Я часто звертаюся до моєї матері за допомогою і підтримкою.

Мені дуже потрібна допомога і підтримка з боку моєї матері, часто їх мені не вистачає.

7. Я не завжди впевнений, що, звернувшись за порадою до моєї матері / мого батька, я отримаю бажане, але кожного разу сподіваюся на це.

Я рідко консультуюсь з моєю матір'ю / моїм батьком.

Моя мати завжди охоче дає мені пораду, коли я про це прошу.

8. Моя мати майже не цікавиться, як я проводжу свій вільний час.

Моя мати часто змінює рамки моєї свободи з неясних для мене причин.

Моя мати надають мені право самому (самій) розпоряджатися своїм вільним часом.

9. Я часто ділюся з моєю матір'ю своїми радощами і горестями щодо відбуваються подій.

Ділячись з моєю матір'ю своїми переживаннями, я часто хвилююся, що отримаю не той відгук, на який сподівався(ла).

Я розповідаю своїй матері в основному про відбуваються події, а не про свої почуття з цього приводу.

10. Я б назвав свої стосунки з моєю матір'ю / моїм батьком нестійкими.

Я б назвав свої стосунки з моєю матір'ю / моїм батьком прохолодними.

Я б назвав свої стосунки з моєю матір'ю / моїм батьком близькими.

Опитувальник Емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін)

Інструкція: Вам пропонується дати відповідь на 46 питань. Читайте уважно кожне твердження та обирайте одну із відповідей:

- зовсім не погоджуюсь;
- скоріше не погоджуюсь;
- скоріше погоджуюсь;
- повністю погоджуюсь.

Текст опитувальника Емін

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона (вона) намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні відносини.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій
5. У мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію покращити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно та активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе до рук.
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей
14. Коли я злюсь, я знаю, чому.

15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Навколишні вважають мене надто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я бентежусь при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу роздратувати людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати це стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це.
28. Я знаю як заспокоїтись, якщо я розлютився.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання його голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити відчуття провини від сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко впоратися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції він приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.

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

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

40. Якщо близька людина плаче, я гублюсь.

41. Мені буває весело чи сумно без жодної причини.

42. Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене людей.

43. Я не вмію долати страху.

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

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

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

Обробка та інтерпретація результатів тесту.

У структурі EI виділяється міжособистісний EI (MEI) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний EI (BEI) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (PE), здатність до управління своїми і чужими емоціями (UE). Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно з ключем (таблиця 1). Опитувальник емін дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти MEI, і за трьома субшкалам, що вимірюють різні аспекти BEI.

Значення за шкалами MEI і BEI знаходять шляхом простого підсумовування відповідних субшкал, тобто $MEI = MP + MU$; $BEI = BP + BU + BE$.

Інший спосіб підсумовування субшкал дає ще дві шкали - PE і UE: $PE = MP + BP$; $UE = MU + BU + BE$.

Можна також використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту 3EI. $3EI = MP + MU + BP + BU + BE$

Слід мати на увазі, однак, що інтерпретація окремих шкал більш інформативна, тому що вони відносно незалежні (кореляція між MEI і BEI становить 0, 447, кореляція між PE і UE становить 0, 529) Міжособистісний EI

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

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

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

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

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

Норми. Принцип їх побудови: дуже низькі значення відповідають 10% найнижчих балів, низькі значення потрапляють в діапазон від 11% до 30%, середні значення - від 31 до 70%, високі значення - від 71 до 90%, дуже високі значення - від 91 до 100%.

Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)

Методика Н. Холла запропонована для виявлення здатності розуміти відносини особистості, репрезентовані в емоціях і керувати емоційною сферою з урахуванням прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна поінформованість,
- 2) управління емоціями (скоріше це емоційна відхідливість, емоційна неригідність),
- 3) самомотивація (скоріше це якраз довільне управління своїми емоціями, виключаючи пункт 14)
- 4) емпатія
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (скоріше - вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Повністю не згоден - (- 3 бали);

В основному не згоден - (-2 бали);

Почасти не згоден - (-1 бал);

Почасти згоден - (+ 1 бал);

В основному згоден - (+2 бали);

Повністю згоден - (+ 3 бали).

Текст опитувальника Н. Холла

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити в моєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск із боку.
4. Я можу спостерігати зміну своїх почуттів.

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

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

7. Я стежу за тим, як я відчуваюся.

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

9. Я можу вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти заспокійливо іншим людям.

13. Я можу змусити себе знову і знову стати перед перешкодою.

14. Я намагаюся творчо підходити до життєвих проблем.

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

16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності та зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і знаюся на чому.

18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».

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

21. Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.

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

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

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

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

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

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

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

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

30. Я можу легко відключитись від переживання неприємностей.

Ключ до методики Н. Холла

Шкала «Емоційна поінформованість» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. 5, 6, 13, 14, 16,
22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27,
29 .

Конспекти зустрічей

Зустріч №1

Тема: Знайомство з групою та занурення в модель емоційного інтелекту

Мета: познайомитися з групою, встановити довірливу атмосферу, розповісти що таке емоційний інтелект та чому так важливо його розвивати.

Завдання:

1. Провести знайомство в цікавій формі та встановити довірливу атмосферу в групі.
2. Надати інформацію про правила, які повинен дотримуватися кожен учасник.
3. Сформувати уявлення про емоційний інтелект та познайомити учасників з моделлю емоційного інтелекту, за якою будуть проходити наступні зустрічі.

Хід роботи:

1. Вправа на знайомство «Назви своє ім'я»

Ціль: Знайомство учасників і ведучого.

Учасникам пропонується називати власне ім'я разом з прикметником, який починається на ту ж саму букву. Наприклад: Веселий Вова, Артистична Анна. Я починаю, і кожен учасник повинен повторювати ім'я попереднього, а тоді вже говорити своє, і так, поки не пройде повне коло, тоді я повторюю імена і прикметники всіх учасників.

2. Вправа на зближення

Ціль: встановлення контакту, зняття напруги.

Просимо учасників розбитися на пари (можна просто з сусідом справа), а далі вони повинні один одному розповісти наступну інформацію (продовжити речення):

«Багато хто знає, що я... Але мало хто знає, що я...».

Коли всі закінчили, то тепер вони повинні представити групі своїх партнерів за принципом:

«Багато хто знає, що він (вона) Але мало, хто знає, що він (вона)».

3. Правила

Вивішуємо аркуш з правилами поведінки на тренінгу, зачитуємо їх та пояснюємо:

- Не перебивати інших (спочатку один учасник закінчує думку, тоді ця можливість переходить до наступного учасника);
- Не говорити від імені інших (якщо це не завдання для вправи, то говоримо виключно свої відчуття, переживання, враження);
- Конфіденційність (вся інформація повинна залишитися в межах цієї групи);
- Зворотній зв'язок (не відмовляємося рефлексувати і говорити свої враження від вправ);
- Правило «стоп» (якщо для вас якась тема є дуже болючою, ви не зобов'язані продовжувати про це говорити);
- Цінувати час (по можливості не спізнюватися, не відволікатися на мобільні телефони);
- Бути активним (будь-яка взаємодія є ефективною лише коли всі учасники залучені в процес).

4. Поняття емоційний інтелект

Спочатку ми запитуємо учасників: «Що на вашу думку означає словосполучення «емоційний інтелект», щоб почути їхні думки з приводу цього поняття.

Далі підсумовуємо почуте і зрозумілими для всіх словами пояснюємо, що емоційний інтелект – це вміння дати раду своїм і чужим емоціям: розпізнати, зрозуміти, виразити та керувати ними. Дослідники Джон Мейер та Пітер Селювей, які наприкінці 20-го століття вперше описали це поняття, також створили ієрархічну модель емоційного інтелекту (малюємо на дошці):

Розпізнавання та вираження емоцій

Використання емоцій для вирішення проблеми

Розуміння та аналіз емоцій

Управління емоціями

Пояснюємо, що це головні складові, які протягом наступних зустрічей допоможуть нам заглибитися в особисті емоції

5. Вправа «Правда чи неправда?»

Ціль: Перевірити розуміння матеріалу, закріпити отриману інформацію в свідомості учасників.

Називаємо твердження, а учасники повинні відповісти, правильне воно чи це хибна думка. Обговорюємо кожне з них, аргументуємо свою думку.

- Для досягнення успіху в будь-якій сфері головне високий IQ (знання, розум), а EQ (емоційний інтелект) не грає ролі в житті людини (неправда).

- Емоційний інтелект зазвичай розвивають для того, щоб маніпулювати оточенням (і правдиво, і ні).

- Людина з розвиненим емоційним інтелектом по прояву емоцій схожа на робота, ти ніколи не зрозумієш, що у неї на душі (неправда)

6. Завдання «IQ в професіях»

Ціль: перевірити наскільки кожен з учасників усвідомив важливість розвитку емоційного інтелекту для особистості (успішного працівника).

Кожному учаснику надається карточка з назвою професії, і йому потрібно аргументувати, чому для того, щоб бути успішним в цій професії, потрібно мати високий рівень емоційного інтелекту. Перелік професій (полісмен, ресторатор, психолог, менеджер з продажу, соціальний працівник, журналіст, політик, бортпровідник, гінеколог, продюсер)

8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер знаю, що...».

Зустріч №2

Тема: Вчимося ідентифікувати, називати та виражати емоції

Мета: навчитися ідентифікувати, називати та виражати емоції.

Завдання:

1. Перевірити виконання домашнього завдання та обговорити цікаві моменти.
2. Розповісти про механізм ідентифікації емоцій.
3. За допомогою вправ навчитися спостерігати за людьми, помічати вираження емоцій, ідентифікувати та називати їх.
4. Сформувати вміння правильно виражати свої емоції.

Хід роботи:

1. Обговорення домашнього завдання

Ціль: перевірити ефективність першого заняття, а також почути враження учасників.

Ми обговорюємо з учасниками такі питання стосовно заповнення щоденника емоцій:

- Про які ситуації в щоденнику почуттів вам було писати легше, а про які - складніше?
- Які емоційні стани зазвичай вам допомагають, а від яких ви б хотіли позбутися?
- Зверніть особливу увагу, в яких ситуаціях найчастіше ви відчуваєте до себе жалість, самозвинувачення, страх? Про що вам говорять ці ситуації?

2. Хвилинка теорії

Щоб поринути у світ емоційного інтелекту, перш за все, потрібно зануритися в світ емоцій. Сьогодні ми будемо вчитися розпізнавати свої та чужі емоції, давати їм назву, а також вчитися їх виражати мімічно та вербально. Давай спершу перевіримо (запитання до групи), які емоції ви знаєте, назвіть їх. Після того, як група назвала свої варіанти, підсумовуємо і розповідаємо, що відомий психолог Пол Екман вже виділив сім базових емоцій: здивування, радість, печаль, гнів, страх, відраза, зневага. Сьогодні ми попрацюємо з ними всіма.

3. Вправа з фотокартками «Відгадай емоцію»

Ціль: навчитися ідентифікувати емоції, а також розрізняти щирі емоції та їх імітацію.

Обладнання: фото людей з різними емоціями на обличчі, ручка та папір.

Ми заздалегідь готуємо декілька фото, на яких добре видно обличчя людини. Далі ми показуємо фото групі і пропонуємо учасникам записати в себе на аркуші паперу, яку емоцію зараз проживає герой фотокартки. Також в дужках потрібно зазначити, на думку учасників, ця людина дійсно переживає дану емоцію чи лише намагається її зобразити. Потім всі зображення обговорюються разом в групі і аналізуються причини помилок в ідентифікації емоцій.

4. Вправа «Відчуй емоційний стан сусіда»

Ціль: поспостерігати як учасники можуть розпізнавати емоційний стан іншої людини.

А зараз подивіться кожен на свого сусіда і спробуйте зануритися в його емоційний стан. Далі прокоментуйте:

- який у нього настрій?
- як у нього сьогодні пройшов день?
- як він зараз відчувається?
- які емоції він переживає?
- що говорить його вираз обличчя?

А тепер та людина, яку описували, надає зворотній зв'язок з приводу почутого, наскільки точно її сусіду вдалося вловити її емоційний стан, і, в свою чергу, робить те саме з наступним учасником.

5. Вправа «Список емоцій»

Ціль: навчитися виражати емоції.

Записуємо перелік емоцій на дошці. Далі доброволець виходить в центр і мімікою намагається показати будь-яку емоцію зі списку. Той, хто відгадає, виходить на місце попереднього і показує іншу емоцію. І так, поки не закінчиться коло.

6. Техніка «Зрозумій мене»

Ціль: навчитися правильно виражати свої емоції вербально.

Часто оточуючі не можуть нас правильно зрозуміти, через те, що у нас не виходить донести, що ми переживаємо насправді. І замість того, щоб дати нам побути на самоті, вони починають давати поради або ж ображаються на нас. Пропонуємо групі згадати приклади зі свого досвіду, де їх неправильно розуміли через нечітке вираження власних емоцій.

Потім надаємо приклади, як можна замінити фрази, щоб оточуючі краще розуміли наш стан і обговорюємо їх:

- «Не підходь до мене, я не хочу зараз говорити» - «Пробач, я зараз дуже зла, видався нервовий день, я трохи перепочину, і поговоримо пізніше».

- «Я ображена, не чіпай мене» - «Я дійсно відчуваю образу, тому що ти не виконав свою обіцянку».

- «Ти мене не чуєш» - «Я просто хочу, щоб ти вислухав, що я відчуваю. Ти готовий вислухати мене?»

- «Нам потрібно серйозно поговорити» - «Я просто хочу висловити тобі свої почуття, щоб надалі у нас не було непорозумінь» і тд.

7. Домашнє завдання

а) продовжити ведення щоденника;

б) поспостерігати за своїми рідними, друзями і намагатися подумки називати кожную помічену емоцію на їхньому обличчі.

в) намагатися використовувати правильно сформульовані фрази для вираження своїх емоцій.

8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер вмію...».

Зустріч №3

Тема: Емоція як засіб для підвищення ефективності мислення та діяльності

Мета: навчитися використовувати емоції на благо.

Завдання:

1. Обговорення домашнього завдання.
2. Розібратися в функціях емоцій та зрозуміти їх позитивний вплив на нашу діяльність.
3. Переосмислити свої установки з приводу емоцій
4. Навчитися використовувати спектр емоцій для вирішення проблем.

Хід роботи:

1. Вправа на привітання і занурення в роботу

Ми пропонуємо кожному учаснику по колу завершити фразу «Сьогодні я відчуваюся як...». Так ми трохи розслабимося після учбового дня і переключимся знову на емоційні переживання.

2. Обговорення домашнього завдання

Ціль: поспостерігати наскільки вдалося залучити групу до виконання домашніх завдань, проаналізувати їхню зацікавленість.

З'ясовуємо:

Кому вдалося протягом декількох днів коректно виражати свої емоції вербально?

- Як це вплинуло на їхні стосунки з оточуючими?

- Які емоції вони найчастіше помічали на обличчях знайомих, друзів, звичайних

перехожих?

- Чи легше вже дається заповнювати щоденник і чітко виявляти та називати свої емоції?

3. Хвилинка теорії

Пояснюємо групі, що насправді емоції – це відповідь психіки на зовнішні та внутрішні подразники. Тобто, самі по собі вони не погані і не хороші. Просто кожна з них виконує свою функцію, яка необхідна для виживання організму. В даний час люди вже не борються за життя в прямому сенсі, тому все частіше ми намагаємося розділяти емоції на позитивні та негативні і стараємося викорінювати з свого життя «негативні». Але це

неправильно. Ми повинні навчитися співпрацювати з усіма своїми емоціями, відслідковувати їх, але не пригнічувати. Дуже часто негативні емоції посиляють нам дуже важливі сигнали.

4. Вправа «Установки про емоції»

Ціль: проаналізувати установки про емоції та скорегувати їх.

Обладнання: ручка, зошит.

Пропонуємо учасникам згадати все, що вони чули від батьків, вчителів або інших значимих людей, що вони читали в літературі або бачили в кіно, які пам'ятають прислів'я, приказки та крилаті фрази про емоції? Виписати собі в зошит.

Після того, як вони виписали все, що вдалося згадати, обговорюємо все в групі. Просимо кожного учасника проаналізувати, наскільки виписані ним установки коректні, як вони впливають на його життя, поведінку, реагування? Якщо знаходимо дійсно ірраціональні переконання, замінюємо їх на більш адекватний варіант

5. Вправа «Негативна емоція як помічник»

Ціль: усвідомити, що так звані негативні емоції – це помічники.

Просимо поділитися всіх на пари, де учасники по черзі повинні назвати якусь негативну емоцію, яка на їхню думку заважає їм в житті, і прояви якої вони прагнуть мінімізувати. Далі просимо їх пригадати, ситуації, в яких виникала ця емоція. Потім просимо проаналізувати і спробувати відповісти один одному на запитання, але в позитивному ключі:

- Як ви гадаєте, чому дана емоція з'являлася саме в той момент?
- Про що вона хотіла вам просигналізувати?
- На що важливе звернути увагу?
- Що зміниться, якщо ви почнете прислухатися до цієї інформації?
- Чим вам допомогла ця емоція?
- Що було хорошого в тому, що ця емоція виникала?
- Що станеться, якщо ви дозволите собі відчувати, а іноді і проявляти цю емоцію?

Далі пояснюємо, що поки ми не визнаємо наявності емоції, «не бачимо її», ми не можемо і поглянути на ситуацію в цілому. Насправді усі наші емоції несуть нам добру службу і часто допомагають робити правильний вибір.

6. Вправа «Мозковий штурм»

Ціль: зрозуміти як емоції впливають на нашу діяльність. Ми пропонуємо учасникам проаналізувати декілька ситуацій і обдумати, які саме емоції і почуття стали вирішальним фактором при здійсненні людиною тих чи інших вчинків. Ми пропонуємо поділитися учасникам на три групи, кожній з них ми даємо картку з описаною ситуацією (наприклад: чоловік поспішає на важливу зустріч, на якій має підписати контракт на кругленьку суму, але він потрапляє в аварію, далі він вирішує втекти з місця подій, щоб не гаяти час, і звісно ж його зупиняє поліція). Ми просимо учасників:

- Поставити себе на місце цієї людини
- Описати ваші емоції
- Як емоційний стан вплинув на ваші вчинки
- Як би склалася ситуація, якби ви вміли контролювати власні емоції?

Далі, після того, як вони проаналізували ситуацію, просимо їх переформулювати її таким чином, щоб емоції не завадили, а навпаки, допомогли вам вирішити ситуацію на вашу користь.

7. Домашнє завдання

Продовжити розбір своїх установок про емоції, виписати все у зошит.

8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер можу...».

Зустріч №4

Тема: Розвиваємо здатність розуміти та аналізувати свої та чужі емоції

Мета: розвинути вміння аналізувати свої та чужі емоції, а також відшліфувати своє вміння розуміти емоції близьких людей.

Завдання:

1. Обговорення домашнього завдання.
2. Розібратися в поняттях самоаналіз та емпатія.
3. Навчитися прислухатися до своїх емоцій та емоцій оточуючих.

Хід роботи:

1. Перевірка домашнього завдання

Ціль: обговорення домашнього завдання і результатів, які група отримала під час його виконання.

Пропонуємо проаналізувати, які нові установки щодо емоцій, учасники виявили у себе та у своїх близьких та друзів. Ділимося власними спостереженнями та розглядаємо варіанти зміни цих установок.

2. Хвилинка теорії

Сьогодні ми розглянемо таких два цікавих поняття, як самоаналіз та емпатія. Самоаналіз – це логічно, що аналіз самого себе, тобто здатність розуміти свої стани, в тому числі й емоційні. Людина, яка займається самоаналізом, завжди спостерігає за собою, за тим, які думки викликають певні емоції і навпаки. Вона шукає причинно-наслідкові зв'язки між вчинками інших людей і емоціями, які вони в неї викликають. Все це дозволяє їй легко обробляти інформацію, яку вона отримує з навколишнього середовища і розуміти, яке емоційне забарвлення має для неї ця інформація.

В свою чергу, людина з розвиненим емоційним інтелектом має також розумітися на чужих емоціях. Вчені називають це явище поняттям емпатія. В ширшому розуміння, емпатія – це вміння співпереживати ближньому, здатність поставити себе на місце іншого, а також щирі емоційні переживання за інших людей. Перейдемо до практичного засвоєння знань.

3. Техніка «Зазиринути всередину»

Ціль: навчитися аналізувати свій емоційний стан.

Пояснюємо, що джерелом емоцій можуть бути зовнішні події, а можуть і внутрішні стимули. Якщо ви бачите, що певна емоція, яку ви зараз переживаєте, починає вас контролювати і повністю заповнювати ваші думки, спочатку охолоньте. Потім почніть задавати собі такі питання:

- Як я відчуваю злість (іншу емоцію)?
- Чому я відчуваю злість?
- Чи були подібні переживання в мене раніше?
- Як часто я злюся?
- Чим злість мені допомагає?
- Чим і як злість мені заважає?

Розбір емоції дозволяє швидше зрозуміти справжню причину виникнення емоції і функцію, яку вона виконує. Пропонуємо добровольцю на своєму прикладі проаналізувати нещодавню ситуацію, де він сильно переживав якусь негативну емоцію і розібрати її за вищевказаним алгоритмом. Далі обговорюємо це всією групою.

4. Вправа «Моя головна ідея»

Ціль: особистісний самоаналіз, розвиток саморозуміння, а також розуміння інших.

Пропонуємо кожному учаснику подумати і визначити, що в його характері здається йому найважливішим, фундаментальним для його особистості і переформулювати цю суть в коротку метафору (наприклад: «Тиха гавань», «Американські гірки» тощо). Далі кожен учасник представляється групі, але називає своє ім'я таким голосом, такою інтонацією, що відповідає його «головній ідеї» (різко, голосно, агресивно або ж тихо, соромливо), а потім оголошує відповідно свою метафору. Група обговорює, чий перформанс викликав найбільше емоцій, чий виявився досить несподіваним.

5. Вправа «Ти такий самий»

Ціль: розвиток емпатії (навчитися відчувати та розуміти емоційний стан інших людей) Пропонуємо учасникам групи поділитися на пари і сісти один навпроти одного. Далі розповідаємо, що ця вправа складається з двох етапів. Спочатку партнери повинні по черзі говорити один одному фразу, що починається зі слів: "Ти такий(а) самий, як я, у тебе...". Починає один, потім підхоплює інший, потім знову перший і тд. При цьому треба дивитися один

одному в очі, намагатися говорити тим же голосом, що і партнер, підлаштовуючись під його темп, тембр, висоту голосу, інтонацію. На другому етапі вправи, через декілька хвилин після початку роботи, потрібно почати говорити іншу фразу: "Я дуже відрізняюся від тебе, я...". Після завершення роботи в парах учасники сідають по колу і діляться своїми враженнями. Також ми запитуємо: «Які почуття виникали у вас під час роботи?», «Які почуття у вас виникали на першому етапі вправи, а які на другому?».

6. Вправа «Дублер»

Ціль: розвиток емпатії, навчитися розпізнавати істинні почуття іншої людини. Просимо групу поділитися на пари, де один з учасників буде спікером, а інший дублером. Першому потрібно вигадати (або згадати) якусь ситуацію, що викликає у нього позитивний відгук. Він буде розповідати про неї, а дублер буде озвучувати емоційні переживання, які криються в фразах спікера. Дублер, який не знає ситуацію і які емоції переживає спікер, починає спочатку здогадуватися, а потім вже свідомо розпізнавати відчуття іншої людини. Якщо учасникам важко зрозуміти суть вправи, наводимо приклад:

Спікер: «На наступному тижні я піду з друзями в квест-кімнату».

Дублер: «І я відчуваю себе від цього щасливим».

Спікер: «Через карантин ми давно не проводили час разом, і я дуже чекаю цю зустріч».

Дублер: «Я дуже засмучений, через те, що нам довелося пережити довгу розлуку. Але тепер я просто в захваті від того, що скоро всіх побачу».

Далі учасники міняються місцями. Після цього уся група обговорює свої враження. Також можемо задати додаткові питання:

- Як воно, бути спікером і чути від дублера його інтерпретацію ваших емоцій?
- Як воно, бути дублером і вгадувати справжню емоцію спікера?
- Що було найскладнішим?
- Які емоції було найскладніше розпізнати? Які легше?

8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер усвідомлюю...».

Зустріч №5

Тема: Управління своїми та чужими емоціями – це потужний інструмент для досягнення цілей

Мета: навчитися контролювати та управляти своїми й чужими емоціями.

Завдання:

1. Обговорити домашнє завдання.
2. Зрозуміти чому вміння управляти своїми та чужими емоціями важливе для кожної людини.

3. Навчитися працювати з власними та чужими негативними емоціями.

Хід роботи:

1. Обговорення домашнього завдання

Ціль: перевірити наскільки учасникам вдалося навчитися аналізувати власні емоції та проявляти емпатію до оточуючих людей.

Просимо групу поділитися своїм списком спостережень за своїми емоціями з першого завдання і обговорюємо враження. Потім розпитуємо, кому вдалося залучити емпатію до свого повсякденного спілкування і що з цього вийшло.

2. Хвилинка теорії

Вміння управляти своїми та чужими емоціями,, особливо знижувати інтенсивність переживання своїх негативних емоцій та свого співрозмовника, дає можливість людині бути розсудливою, швидко діяти в непередбачуваних ситуаціях та тверезо дивитися на всі події в своєму житті. Таку особистість важко обманути, вивести з себе чи маніпулювати нею. Тому сьогодні ми розглянемо декілька вправ та технік, які допоможуть кожному з вас освоїти навички управління емоціями.

3. Вправа «Метафорична вербалізація»

Ціль: вироблення стратегій контролю негативних емоцій за допомогою гумористичних метафор.

Додаткова ціль: внесення елемента творчості (це допомагає зробити відпрацювання технік не дуже нудним). Пропонуємо учасникам об'єднатися в пари. Той, хто сидить праворуч, «нападає» на того, хто сидить зліва. Той, на кого напали, повинен буде відповісти не грубістю та агресією, а метафоричним описом свого стану. Наприклад, один учасник може сказати: «Чому ви відтягуєте процес здачі самостійної роботи?». Другий учасник може відповісти: «Я відчуваю себе як метелик, якого посадили в банку, а навколо так гарно, така погода...І він хоче ще політати...». Під час обговорення вправи цікавимося тим, які плюси метафоричної відповіді на чужий напад помітили учасники.

4. Техніка «Магічне але»

Ціль: навчитися не заглиблюватися в переживання негативної емоції, а одразу перебивати її позитивним доповненням. Ми починаємо, тобто задаємо якусь ситуацію, яка обов'язково засмутить кожного, а учасник справа повинен продовжити її починаючи з «але...» і перекрити позитивом.

Наприклад: «Я сьогодні не зможу вийти погуляти ввечері з друзями, тому що робитиму домашнє завдання...», наступний продовжує: «...але післязавтра в мого однокласника день народження, і я нарешті розслаблюсь та відпочину». І продовжуємо так, поки коло не замкнеться.

5.. Вправа «Куленепробивний»

Ціль: навчитися абстрагуватися від нападів і не дозволяти емоціям бити через край.

Даємо команду учасникам поділитися на пари, де один з них буде «нападати», а інший ухилятися. Далі просимо нападника «кидатися» фразами в бік співрозмовника, наприклад «Ти погано виконав свою роботу, ти зовсім нічого не вмієш, ти невдаха тощо». А другого учасника в свою чергу просимо уявити, що ці фрази – це кулі, які летять від співрозмовника. Але той, в чію адресу летять ці кулі, має значну перевагу - наявністю невидимої сорочки, яка

має властивість затримувати кулі, вони просто вдаряються об неї і падають, ніяк не зачіпаючи ні фізично, ні морально свого власника. Далі просимо пари помінятися місцями і повторити вправу. В кінці обговорюємо, які враження в учасників, які емоції їх переповняли під час виконання цього завдання.

6. Вправа «Гасимо пожежу»

Ціль: зниження інтенсивності негативних емоцій співрозмовника.

Розповідаємо учасникам алгоритм, яким варто користуватися, якщо вони хочуть допомогти певній людині переживаючи негативні емоції, знизити їх інтенсивність. Сідаємо або стаємо поряд зі співрозмовником і спочатку даємо йому виговоритися. Далі ми спокійною інтонацією починаємо задавати додаткові питання, і в цей час уповільнюємо дихання, щоб співрозмовник підхопив наш спокійний стан. Нам варто просто погоджуватися з інформацією, яку нам надає співрозмовник і ніби «піддакувати» йому. Водночас ми повинні щиро визнати, що в житті цієї людини дійсно сталася неприємна ситуація і ми розуміємо її переживання. Коли емоції трохи втихають, нам варто проявити всім своїм виглядом співчуття і підбадьорити співрозмовника (можливо навести приклад з життя, книги чи кіно, де така ситуація в решті-решт вирішилася позитивно). Далі ми пропонуємо двом добровольцям з групи розіграти сценку, де один учасник буде скривдженим і потребуватиме, щоб його заспокоїли, а другий по описаному алгоритму працюватиме з його негативним емоційним станом. В кінці проводимо групове обговорення.

7. Домашнє завдання

Спробувати декілька днів практикувати техніку «магічне але» в повсякденному житті.

8. Рефлексія Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер користуюсь...».

Тема: Повторне тестування та підбиття підсумків, вирішення незакритих питань учасників, подяка.

Мета: підбиття підсумків, проведення повторного тестування, закриття всіх питань респондентів з приводу теми.

Завдання:

1. Поділитися враженнями від виконання домашнього завдання.
2. Обговорити моменти, які цікавлять учасників з приводу теми наших занять.
3. Провести повторне тестування.
4. Зворотній відгук, підбиття підсумків.

Хід роботи:

1. Обговорення домашнього завдання.

Ціль: дізнатися, які інсайти з'явилися у групи після застосування техніки «магічне але в повсякденному житті»

Запитання для обговорення:

Чи вдалося використовувати цю техніку на постійній основі?

Які враження від застосування техніки?

Які емоційні зміни ви відчували під час виконання цього домашнього завдання?

Чи будете користуватися нею в повсякденному житті?

2. Спілкування з групою

Ціль: роз'яснити всі незрозумілі моменти, дати настанову на майбутнє.

3. Вправа «Закріплення матеріалу»

Ціль: перевірити та закріпити знання. Просимо групу поділитися на чотири підгрупи та обрати кожній одну з тем, які були на попередніх заняттях. Після цього даємо час учасникам на підготовку, щоб кожна група коротко та своїми словами розповіла іншим групам про суть кожної сфери компетенцій, з яких складається емоційний інтелект, і поділилася своїм досвідом та досягненнями в опануванні вправ та технік, які використовувалися на відповідному занятті.

4. Проведення повторного тестування

Ціль: прослідкувати, як змінився рівень емоційного інтелекту у респондентів.

Роздаємо підготовлені нами бланки групі і очікуємо поки всі учасники впораються із завданням.

5. Зворотній зв'язок

Ціль: почути думку групи і зрозуміти наскільки корисними стали для них отримані знання.

Запитання для обговорення:

З якими думками і емоціями ви підходите до завершення тренінгу?

Що корисного ви винесли для себе з цього тренінгу?

Яка вправа вам запам'яталася найбільше?

Як вправу ви успішно перенесли на своє повсякденне життя?

Чи став корисним для вас щоденник емоцій?

6. Вправа «Малюнок на згадку»

Ціль: поділитися позитивними емоціями, залишити приємний емоційний спогад про заняття.

Обладнання: аркуші паперу та фломастери

Кожен учасник підписує свій аркуш паперу і залишає на своєму стільці, інші учасники обирають фломастер з бажаним кольором і в будь-який абстрактній формі залишають йому свої побажання та передають емоційний стан через невеличкі малюнки. В результаті у кожного учасника залишається «емоційно-заряджена» картина в пам'яті про наші заняття. Ми також приймаємо участь.

7. Прощання. Вправа «Оплески по колу»

Ціль: позитивно завершити заняття.

Пропонуємо учасникам групи стати в коло і говоримо «ми добре працювали на всіх заняттях, і мені хочеться запропонувати вам похвалити один одного. Давайте поаплодуємо спочатку своєму сусідові справа, а потім всій нашій дружній групі».

8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я зараз відчуваю себе як...».

Зведені результати за методиками для дітей

	Авторська анкета	Опитувальник "Досвід близьких відносин"		Опитувальник прихильності до матері (М. Яремчук)	
		Шкала тривожності		Шкала уникнення близькості	
1	7	10	11	8	
2	19	9	10	6	
3	13	5	6	8	
4	7	10	12	6	
5	13	2	4	7	
6	18	6	8	8	
7	15	1	4	2	
8	14	4	4	10	
9	20	9	11	4	
10	13	7	8	4	
11	13	2	4	5	
12	12	2	3	4	
13	17	4	2	6	
14	19	10	10	9	
15	15	4	1	3	
16	20	9	7	9	
17	15	6	7	4	
18	15	3	4	9	
19	10	8	9	4	
20	13	4	8	6	
21	21	11	12	8	
22	10	2	3	9	
23	9	8	5	3	
24	15	4	2	5	
25	19	11	12	5	
26	20	10	12	2	
27	16	4	2	9	
28	7	8	5	4	
29	17	6	7	3	
30	11	3	1	3	
		Високий рівень		Надійна прихильність	
		Середній рівень		Тривожно-амбівалентна прихильність	
		Низький рівень		Уникаюча прихильність	

Зведені результати за методиками для матерів

Опитувальник емоційного інтелекту "ЕmІn"					Тест емоційного інтелекту EQ				
	MEI	BEI	PE	YE	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
1	54	75	72	56	7	8	8	9	10
2	71	95	67	74	5	6	5	5	10
3	80	69	116	51	8	13	7	8	10
4	75	102	96	81	6	12	8	5	7
5	69	81	110	69	13	6	5	13	10
6	81	56	104	80	5	10	5	6	12
7	61	100	100	74	14	8	16	10	11
8	95	82	81	115	5	4	5	13	10
9	60	66	82	76	7	8	10	7	7
10	118	87	89	83	12	5	11	8	10
11	98	97	96	119	13	9	13	8	5
12	54	95	85	85	8	6	5	7	10
13	91	96	91	69	14	9	6	9	10
14	49	52	65	86	5	9	9	14	7
15	102	91	95	62	14	10	17	14	5
16	55	99	99	96	11	13	6	5	9
17	108	109	98	96	10	7	10	14	10
18	78	57	73	59	6	11	4	7	14
19	101	104	105	112	17	11	12	14	7
20	58	75	104	91	7	7	7	7	14
21	95	78	104	64	9	10	12	15	9
22	65	56	75	108	7	5	5	5	7
23	97	96	97	96	8	6	11	9	7
24	64	55	91	90	7	9	6	7	10
25	101	97	92	110	8	5	7	15	13
26	72	98	78	97	8	5	14	11	5
27	84	69	80	92	6	8	5	13	5
28	110	62	74	94	10	8	7	6	9
29	52	94	92	102	12	7	10	10	9
30	77	73	75	101	11	7	5	6	6

Дуже
низький
рівень

Низький
рівень

Середній
рівень

Високий
рівень

Дуже
високий
рівень

Високий
рівень

Середній
рівень

Низький
рівень