

МІНІСТЕРСТВО НАУКИ ТА ОСВІТИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. В.Н. КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
магістра

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З
РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ БАТЬКІВ»

Студентки) 2 курсу групи
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
(прізвище та ініціали)

Керівник
доцент кафедри психологічного консультування і
психотерапії, кандидат медичних наук
Федосєєв В.А.
Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії

_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження впливу рівня емоційного інтелекту батьків психологічні особливості емоційної сфери дітей.....	6
1.1. Теоретичні засади емоційного інтелекту: підходи до трактування.....	6
1.2. Компоненти та моделі емоційного інтелекту.....	10
1.3. Аналіз поняття «тривожності» та джерел її виникнення.....	15
1.4. Класифікації та форми тривожності.....	17
1.5. Аналіз поняття «агресії» та джерела її виникнення.....	20
1.6. Причини та форми дитячої агресії.....	21
Висновки до першого розділу.....	24
Розділ 2. Методологічна основа дослідження впливу рівня емоційного інтелекту батьків психологічні особливості емоційної сфери дітей.....	26
2.1. Методологічна основа дослідження.....	26
Висновки до другого розділу.....	35
Розділ 3. Емпіричне дослідження впливу рівня емоційного інтелекту батьків психологічні особливості емоційної сфери дітей.....	37
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	37
3.2. Методичні рекомендації для батьків щодо оптимальних методів підвищення власного емоційного інтелекту, спрямованих на зниження рівня тривожності та агресії у дітей, підтримання психічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку.....	60
Висновки до третього розділу.....	63
Загальні висновки до роботи.....	66
Список використаних джерел.....	68
Анотація	73

ВСТУП

В сучасному світі, значення емоційного інтелекту для успішної соціалізації та психологічного благополуччя особистості вже підтверджено численними науковими дослідженнями. Рівень емоційного інтелекту батьків може мати вплив на формування психоемоційної сфери дітей, що в свою чергу є важливим аспектом їхнього розвитку. Розуміючи закономірності цієї взаємодії наука може допомогти у впровадженні більш ефективних стратегій виховання та освіти.

Батьки та їх поведінка, психоемоційні реакції є моделями для наслідування в ранні роки життя дитини, а отже грають вирішальну роль у формуванні її емоційного світу. Рівень емоційного інтелекту батька або матері може впливати на виховний процес кількома шляхами. Батьки, що мають високий рівень емоційного інтелекту краще розуміють власні емоції, здатні ефективно управляти ними, що може створити емоційно безпечну та стабільну атмосферу у сім'ї. Окрім того, такі батьки можуть більш ефективно реагувати на емоційні потреби своїх дітей, надаючи їм необхідну підтримку та допомагаючи власним прикладом розвивати навички до сприйняття власних емоційних реакцій.

Значущість цього дослідження також визначається сучасними викликами, зокрема зростанням кількості емоційних та поведінкових труднощів у дітей. Часто ці проблеми пов'язані з дефіцитом уваги, гіперактивністю чи іншими порушеннями. Глибше розуміння впливу емоційного інтелекту батьків на дитину може допомогти створити більш дієві виховні програми. Зокрема, це можуть бути тренінги для батьків, спрямовані на розвиток їхнього емоційного інтелекту, що, своєю чергою, позитивно позначиться на емоційному розвитку дітей.

Отже, вивчення того, як емоційний інтелект батьків впливає на психологічний стан дітей, є важливим не лише для науковців, але й для суспільства загалом. Отримані результати можуть допомогти вдосконалити підходи до виховання та розробити дієві програми підтримки й розвитку.

Об'єктом мого дослідження є психологічні особливості емоційної сфери

дітей.

Предметом дослідження стануть механізми впливу рівня емоційного інтелекту батьків на психологічні особливості дітей.

Мета мого дослідження полягає в визначенні залежності психологічних особливостей емоційної сфери дітей, залежно від рівня емоційного інтелекту їхніх батьків.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що діти, батьки яких мають високий рівень емоційного інтелекту, виявляють кращі соціальні навички та емоційну адаптацію порівняно з дітьми, яких мають нижчий рівень емоційного інтелекту.

Відповідно до мети роботи було сформульовано такі задачі:

1. Вивчити теоретичні аспекти емоційного інтелекту та його вплив на психологічний розвиток дітей.
2. Оцінити рівень емоційного інтелекту батьків за допомогою стандартизованих опитувальників.
3. Проаналізувати психологічні особливості емоційної сфери дітей у залежності від рівня емоційного інтелекту їхніх батьків.
4. З'ясувати кореляцію між емоційним інтелектом батьків та соціально емоційними навичками дітей.

Для дослідження будуть застосовані такі методи:

- кількісні методи: анкетування батьків з використанням стандартизованих опитувальників на емоційний інтелект зокрема:
 - Тест емоційного інтелекту Холла;
 - Опитувальник емоційного інтелекту К. Барчард;
 - Тест шкільної тривожності за Філіпсом;
 - Шкала явної тривожності CMAS (за Дж.Тейлором);
 - Проективна методика “Кактус”;
 - Тест руки Вагнера .
- аналіз даних: використання статистичних методів для виявлення зв'язків та кореляцій між рівнем емоційного інтелекту батьків та емоційними навичками дітей.

Орієнтовна вибірка

Дослідження планується провести серед 25 сімей із дітьми 6-11 років.

Практичне значення дослідження про вплив батьківського емоційного інтелекту на психологічний розвиток дітей є дуже широким і багатограним. Зокрема, але не виключно:

- результати дослідження можуть стати основою для створення та вдосконалення програм підготовки батьків і тренінгів, які допоможуть розвивати їхні психологічні навички. Це дасть можливість батькам краще розуміти емоційні потреби дітей і ефективніше їх підтримувати;
- розуміння того, як батьківський емоційний інтелект впливає на дітей, допоможе покращити виховні підходи, що сприятиме гармонійним і здоровим сімейним стосункам;
- ці знання можуть бути корисними для психологів, педагогів і соціальних працівників, адже підкреслюють значення емоційного розвитку в ранньому дитинстві та важливу роль батьків у цьому процесі. Це дозволить розробляти цільові програми для профілактики емоційних і поведінкових труднощів у дітей;
- дослідження також сприятиме кращому розумінню механізмів впливу батьківського емоційного інтелекту на емоційний розвиток дитини, що розширить теоретичну базу психології розвитку та сімейної психології;
- підтримка емоційного розвитку дошкільнят може значно покращити їхнє загальне благополуччя, сприяти успішній адаптації до школи, знижувати ризики психологічних труднощів і підвищувати рівень життєвої компетентності

З огляду на вищевикладене, моє дослідження може мати значний вплив на різні аспекти життя дітей та їхніх сімей, а також на практику професіоналів, які працюють з дітьми та сім'ями.

Розділ I «Теоретичні основи дослідження впливу рівня емоційного інтелекту батьків на психологічні особливості емоційної сфери дітей»

1.1. Теоретичні засади емоційного інтелекту: підходи до трактування

Термін «емоційний інтелект» вже тривалий час використовується у психологічній науці та залишається об'єктом досліджень багатьох науковців. Його дослідження розпочалося з роботи Говарда Гарднера, який у 1983 році у своїй монографії вперше описав цей феномен. Учений припустив, що поняття «інтелект» не є єдиним і універсальним, а натомість включає різні типи, які суттєво впливають на різні аспекти життя людини [18].

Спираючись на свої дослідження, Гарднер запропонував класифікувати інтелект на кілька основних типів: вербальний; логіко-математичний; просторовий; кінестетичний; музичний; емоційний.

Останній він розділив на дві складові: внутрішньоособистісну — здатність до самореалізації та самомотивації, і міжособистісну — навички взаємодії з іншими людьми, які вже були відомі у психологічній літературі [18].

Ідеї Говарда Гарднера щодо емоційного інтелекту отримали подальший розвиток у працях Джона Мейєра та Пітера Селовея. Ці вчені визначили п'ять основних здібностей, які характеризують людину з високим рівнем емоційного інтелекту:

- **усвідомлення власних емоцій** — здатність розпізнавати свої почуття, розуміти їхню природу та ефективно керувати ними;
- **свідоме управління емоціями** — вміння контролювати емоційні реакції, знижувати рівень тривоги, гніву чи роздратування і знаходити способи заспокоїти себе;
- **мотивація до дії** — уміння спрямовувати емоції на досягнення своїх цілей, пошук нових можливостей та прояв творчого підходу;
- **розпізнавання та розуміння емоцій інших** — здатність проявляти емпатію, відчувати й правильно тлумачити емоційні сигнали інших людей;
- **вміння будувати доброзичливі відносини із соціумом** — соціальна

навичка, яка допомагає ефективно взаємодіяти з іншими, контролюючи емоції під час спілкування [8].

Джон Мейер і Пітер Селовей в результаті своїх досліджень, дали визначення емоційного інтелекту як здатності людини сприймати, оцінювати та виражати власні емоції. Вчені також наполягали на тому, що емоції можуть підтримувати процес мислення, а їх контроль і регуляція сприяють як інтелектуальному, так і емоційному зростанню [8].

У психології концепції емоційного інтелекту поділяються на два основні типи: змішані моделі та моделі здібностей.

Прихильники змішаного підходу вважають, що управління емоціями базується на комбінації когнітивних здібностей і особистісних характеристик людини. Прихильники іншого підходу стверджують, що емоційний інтелект слід розглядати як сукупність когнітивних здібностей, які відповідають за аналіз та обробку емоційної інформації.

Окрім класичної моделі здібностей, розробленої Джоном Мейєром і Пітером Селовеєм, існують також змішані моделі емоційного інтелекту. В них поєднані особистісні, когнітивні та мотиваційно-вольові характеристики, що сприяють ефективному розвитку особистості. Змішані моделі включають не лише соціальні навички взаємодії, а й елементи самоконтролю, самоосвіти, самоуправління та самосвідомості.

Рувен Бар-Он, один із провідних дослідників у цій сфері, у своїх працях писав, що емоційний інтелект — це комплекс емоційних і соціальних навичок, які дозволяють людині успішно справлятися з труднощами без зайвого психологічного навантаження. Його змішана модель включає кілька ключових компонентів: **внутрішньоособистісні навички**- самоповага, здатність до самореалізації, емоційна самосвідомість, наполегливість, незалежність; **міжособистісні навички**- емпатія, соціальна відповідальність, вміння ефективно спілкуватися, **адаптивність**- гнучкість, здатність вирішувати проблеми; **управління стресом** - контроль емоцій, імпульсивності, стресостійкість; **загальний настрій**: задоволеність життям і відчуття щастя [2].

Деніел Гоулман, ще один автор однієї зі змішаних моделей емоційного інтелекту, який зосередив свою увагу на особистісних компетенціях. Він виділив кілька ключових складових: **самосвідомість** — здатність усвідомлювати свої дії, емоційні стани та реакції; **самоконтроль** — уміння керувати своїми емоціями, думками й поведінкою в різних ситуаціях, **соціальне розуміння** — відповідальність перед іншими, здатність розуміти людей, адекватно поводитися в конфліктних ситуаціях, відкритість до спілкування й побудови дружніх стосунків; **управління взаємовідносинами** — навички лідерства, підтримка розвитку інших, позитивний вплив у спілкуванні та вміння конструктивно вирішувати конфлікти [6] .

В Україні емоційний інтелект також є темою активного наукового дослідження. Відомий український психолог Олена Лящ наголошує, що «емоційний інтелект варто розглядати як інтелектуальну здатність, тісно пов'язану з розумінням і управлінням емоційними проявами особистості» [26, 27].

Українські дослідники Наталія Коврига та Едуард Носенко пропонують розглядати емоційний інтелект через призму «розумності». Вони зазначають, що ця якість не лише допомагає людині долати пристрасті й слабкості, але й дозволяє максимально ефективно використовувати свої сильні сторони та таланти [31,32].

Вищезгадані дослідники вважають емоційний інтелект важливою складовою особистості. Він проявляється у здатності розуміти й аналізувати емоції, помічати тонкі емоційні нюанси у спілкуванні, а також ефективно керувати емоціями, щоб підтримувати позитивний настрій і пізнавальну активність. Більш високий рівень емоційного інтелекту може допомагати людині долати негативні емоції, які заважають спілкуванню або перешкоджають досягненню поставлених цілей.

Психолог Світлана Марчук дотримується думки, що емоційний інтелект людини - є поєднанням когнітивних здібностей, які дозволяють точно розпізнавати, розуміти та контролювати емоції [29]. В свою чергу Ірина Мазоха у своїх роботах визначає поняття “емоційний інтелект” як набір інтелектуальних умінь, що допомагають управляти як власними, так і чужими емоціями, це, на її думку, сприяє ефективному спілкуванню, досягненню поставлених цілей і успішній професійній діяльності [28].

І. Мазоха наголошує, що емоційний інтелект не рідко розглядають як складову частину соціального інтелекту. Однак, вчора висловлює думку, що емоційний інтелект має особливу відмінність — він включає глибокі емоції, які є важливими для особистісного та соціального розвитку [28].

Ще одним відчизняним дослідником емоційного інтелекту є С. Могиляста, яка виділила три основні визначення емоційного інтелекту: здатність взаємодіяти з внутрішніми відчуттями, почуттями та бажаннями; вміння сприймати й розуміти емоційні прояви особистості та керувати емоційною сферою через інтелектуальний аналіз; сукупність соціальних, особистісних і емоційних здібностей, які впливають на здатність людини адекватно реагувати на вимоги оточуючого середовища та соціуму [30].

Олена Боковець, досліджуючи ключові чинники розвитку емоційного інтелекту, виділяє вроджені та соціальні передумови. На думку доктора філософії з психології, до вроджених належать: домінування правої півкулі мозку, рівень емоційного інтелекту батьків, індивідуальні особливості темпераменту, спадкові задатки чутливості й сприйняття, а також особливості обробки й осмислення інформації. Серед соціальних передумов розвитку емоційного інтелекту О. Боковець виділяє такі фактори, як сингонія (рівень розвитку самосвідомості), рівень освіти та фінансова забезпеченість батьків, емоційно стабільні й близькі стосунки в родині, релігійність, зовнішній локус контролю та андрогінність [17].

Е. Носенко запропонував критерії для оцінки рівнів сформованості емоційного інтелекту, базуючись на принципі єдності зовнішнього та внутрішнього компонентів. Відповідно до його підходу можна виокремити такі характеристик рівнів емоційного інтелекту: **низький** - характеризується домінуванням зовнішнього компонента над внутрішнім; **середній** - відзначається перевагою внутрішнього компонента над зовнішнім; **високий** - визначається гармонійним поєднанням обох компонентів, що дає змогу людині реагувати на емоційні стимули на надситуативному рівні [31, 32].

Люди з низьким рівнем емоційного інтелекту часто перебувають під впливом негативних емоцій, які домінують над позитивними. Для них характерна підвищена тривожність і негативне ставлення як до себе, так і до оточуючих. Вони зазвичай

мають труднощі у розумінні власних і чужих емоцій, контролі свого емоційного стану під час взаємодії з іншими та виявленні емпатії. Такі особи часто не здатні адекватно оцінити ризики, які виникають у різних життєвих ситуаціях.

Середній рівень емоційного інтелекту, навпаки, проявляється через високу самооцінку, здатність до самоконтролю, чітке зосередження на особистих цілях і відчуття психологічного благополуччя.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту вирізняються чітким усвідомленням своїх цінностей і здатністю адаптувати свою поведінку відповідно до цих принципів у різних життєвих ситуаціях, такі особистості мають високу самооцінку, відчуття внутрішнього благополуччя та реалістичний погляд на свою взаємодію з іншими, що сприяє гармонійним відносинам і взаєморозумінню.

Сучасне життя в нашій країні сповнене складнощів і викликів, що обумовлені військовою агресією з боку Російської Федерації. Українське суспільство стикається з високим рівнем емоційного напруження та постійної тривоги, спричиненої численними стресовими факторами, які вже стали звичним явищем. Вказані явища призводять до дезадаптації, емоційних розладів, депресій і загального погіршення психічного здоров'я.

В умовах сьогодення, особливо в нашій державі, знання про емоційний інтелект і навички його практичного застосування набувають виняткового значення. Вони допомагають не лише краще усвідомлювати й контролювати власні емоції, але й підтримувати інших, сприяючи емоційній стабільності та психологічній стійкості.

Підсумовуючи вищевикладене, проведений вище аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що поняття емоційного інтелекту є унікальним феноменом, який невіддільно пов'язаний із розвитком людини. Рівень емоційного інтелекту впливає на формування особистості, її соціалізацію та самореалізацію, а також на емоційне та професійне зростання.

1.2. Компоненти та моделі емоційного інтелекту

Емоційний інтелект є багатокомпонентним конструктом, що включає кілька ключових аспектів, які відрізняються залежно від моделі. Важливо відзначити

основні компоненти емоційного інтелекту, які були виділені провідними вченими, а також їх моделі, що пояснюють функціонування емоційного інтелекту.

У 1950-х роках у США зародилася концепція 4К, згідно з якою успіх у житті, будь-яких відносинах та роботі залежить від ступеня розвиненості чотирьох якостей: критичного мислення; креативність; комунікативних навичок; координації (уміння працювати у команді). Проте її сучасне формулювання стало популярним завдяки організаціям, як-от Partnership for 21st Century Learning (P21), яка в 2000-х роках активно просувала ідею "Навичок 21 століття" (21st Century Skills). Ці 4К увійшли до основного списку компетентностей, необхідних для успіху в сучасному світі. Тому авторство концепції як такої не приписується конкретній людині, а скоріше є колективним внеском освітян, психологів і футурологів.

Далі хочу зупинитись більш детально на кожній із складових цієї концепції.

Критичне мислення представляє собою здатність особи об'єктивно оцінювати реальність та її елементи, наприклад, інформацію. Зокрема, але не виключно ця навичка включає в себе: вміння перевіряти факти, наводити аргументи, вміти розглянути ситуацію з різних точок зору, знаходити причинно-наслідкові зв'язки та формувати свою думку з будь-якого питання. Критичне ставлення означає вміння дослідити щось і сформулювати своє уявлення про цей об'єкт, факт, подію тощо.

Креативність — це здатність знаходити нестандартні рішення, придумувати незвичайне застосування для звичних речей, змінювати правила та виходити за межі шаблонів, вона спирається на добре розвинену уяву та вільне від шаблонів мислення, допомагає створювати щось нове та цінне загалом чи у конкретній ситуації.

Комунікативні навички — це вміння ефективно починати, підтримувати та завершувати розмову. Мистецтво спілкування не завжди дається легко, навіть правильно розпочати чи завершити діалог може бути складним завданням.

Координація (або кооперація) — це здатність об'єднувати ресурси, ставити спільні цілі, співпрацювати та розподіляти обов'язки для їх досягнення. Відомий професор і експерт із сімейних стосунків Джон Готтман підкреслює, що вміння ефективно спілкуватися та співпрацювати є ключем до щасливого сімейного життя.

На думку Д. Готтмана, головною причиною розлучень є небажання вирішувати проблеми, відмова від обговорення складних питань, взаємні закиди та критика [19].

Долучення до командних активностей, наприклад робота над проектами із колегами, спорт, квести домашні вечери з сім'єю, різноманітні ігри, що потребують командної роботи або посиденьки з друзями.

В інших теоріях про емоційний інтелект автори включають інші компоненти. Наприклад, хтось бере до уваги лише роботу з емоціями: сприйняття, розуміння, управління та використання. Д. Гоулман у книзі «Лідерство: сила емоційного інтелекту» називає п'ять елементів ЕІ: самосвідомість, саморегуляція, внутрішня мотивація, емпатія та соціальні навички. Але загалом різні концепції свідчать про одне: важливо вміти чути себе та інших людей [6, 20].

Модель емоційного інтелекту, на відміну від його окремих компонентів, описує здатність людини розпізнавати, розуміти, управляти та використовувати як власні емоції, так і емоції інших.

Такі моделі слугують теоретичною базою для вивчення й розвитку емоційних компетенцій, особливо в контексті міжособистісних відносин, подолання стресу та особистісного зростання.

У сучасні науці найвідомішими і визнаними є три моделі емоційного інтелекту: модель емоційного інтелекту Бар-Она, модель емоційного інтелекту Гоулмана та модель авторів терміна "емоційний інтелект" Майєра-Саловея [2, 6, 8, 20].

Ізраїльський психолог Рувен Бар-Он є одним із провідних теоретиків і дослідників емоційного інтелекту. Його модель надихалася ранніми роботами Дарвіна, які підкреслювали важливість емоційного вираження для адаптації та виживання [2].

На його думку, емоційний інтелект є «перетином взаємопов'язаних емоційних і соціальних компетенцій, навичок і фасилітаторів, що впливають на розумну поведінку».

Він виділяє п'ять основних маркерів емоційного та соціального інтелекту: міжособистісні стосунки, емпатія, соціальна відповідальність; вирішення проблем, перевірка реальності, імпульсний контроль, емоційність, напористість, незалежність,

самоповага, самоактуалізація, емоційна самосвідомість, гнучкість, стресостійкість, оптимізм.

Модель Бар-Она прогнозує позитивні результати в таких сферах, як академічна успішність, кар'єрний розвиток, ефективність у навчальних та організаційних процесах, професійна діяльність, лідерські якості, а також психологічне й фізичне здоров'я та благополуччя.

У 1990 році американські психологи Майєр і Саловей-Карузо запропонували свою модель емоційного інтелекту, яку кілька років доопрацьовували, щоб представити в оновленій версії з чотирма компонентами [8].

Перший компонент — сприйняття, оцінка та вираження емоцій. Це здатність точно розрізняти емоції та ідентифікувати їхній емоційний зміст. Майєр і Саловей-Карузо вважають цей компонент базовим для розвитку емоційного інтелекту, оскільки вирази облич, що відображають гнів, сум, щастя та страх, однакові в різних культурах і легко розпізнавані. Немовлята та діти природно й щиро виражають свої емоції, тоді як дорослі часто намагаються їх приховати. Проте, навіть за тривалого спостереження або при появі мікровиразів, приховані емоції можна точно ідентифікувати. Ті, хто опанував цю навичку, здатні точніше визначати емоційні аспекти ситуації й відповідно діяти на основі зроблених висновків.

Другий компонент моделі Майєра та Саловей-Карузо — використання емоцій для підвищення ефективності мислення. Це здатність свідомо активізувати креативність і розумову діяльність, використовуючи емоції як мотиваційний фактор. Тут ви розумієте силу власних емоцій, розбираєтеся в своїй психології та застосовуєте свої відчуття на користь, а не на шкоду. Ви вчитеся фокусуватися на важливому для себе й викликати необхідні емоції, які сприяють вирішенню завдань. Наприклад, дослідження показують, що оптимістичний, позитивний настрій покращує роботу мозку, порівняно з песимістичним. Завдяки цьому ви здатні налаштувати себе на потрібний стан для досягнення своїх цілей.

Третій компонент моделі Майєра та Саловей-Карузо — розуміння емоцій. Це здатність усвідомлювати зв'язок і відмінність між емоціями та думками, визначати причини виникнення емоцій, розуміти складні (амбівалентні) почуття, як-от провину,

та інтерпретувати емоції у взаєминах. Важливо сприймати кожен емоцію як інформацію. Наприклад, страх викликає одну з трьох реакцій: втечу, уникнення чи напад. Щаслива людина прагне ділитися своєю радістю, а гнівна — може намагатися завдати шкоди. Емоції можуть змінювати одна одну, виникати на частку секунди й зникати. Також можна помітити, як думки здатні впливати на ваші почуття та емоції.

Четвертий компонент моделі Майєра та Саловей-Карузо — регулювання емоцій. Це здатність пробуджувати, стримувати та спрямовувати свої й чужі емоції для досягнення певних цілей. Щоб навчитися контролювати власні емоції й керувати емоціями інших, необхідно досягти стану усвідомленості, де ви залишаєтеся спокійними й уважними. Успіх у розвитку цієї навички потребує самодисципліни та самоконтролю.

Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана є змішаною моделлю кількох учених. За основу Гоулман взяв модель Мейєра та Саловей-Карузо, доповнивши її іншими навичками, об'єднавши у ній когнітивні здібності та особистісні характеристики. Ця модель стала настільки популярною, що вийшла за область психології і стала застосовуватись у багатьох інших сферах [6, 20].

У свою модель психолог включив чотири основні компоненти, розділені на кілька дрібних елементів:

Самосвідомість - розуміння себе, свого значення, своєї ролі в житті та суспільстві, впевненість у собі, позитивна та адекватна оцінка своїх сильних та слабких сторін, правильна самооцінка, усвідомлення своїх можливостей, емоційна самосвідомість, аналіз своїх емоцій, використання інтуїції.

Самоконтроль - здатність контролювати свої емоції, почуття та думки, оптимізм, вміння позитивно дивитися на реальність чи складну ситуацію, відкритість, прояв прямої та чесності, приборкання емоцій, вміння контролювати негативні імпульси та емоції, воля до перемоги, прагнення покращувати особисту ефективність та відповідати своїм стандартам якості, адаптивність, вміння пристосовуватися до обставин, ініціативність, готовність до дії, соціальні навички, здатність вибудовувати ефективні стосунки коїться з іншими людьми.

Соціальна чуйність - вміння співпереживати, розуміти почуття та потреби

оточуючих, задовольняти потреби та потреби клієнтів та підлеглих, усвідомлення та розуміння порядку, внутрішньої політики організації та поточних подій, прояв уваги до проблем інших людей, уміння прислухатися до них

Управління відносинами - вміння керувати та спрямовувати емоції інших людей, володіння тактикою переконання, вміння вести за собою інших людей, Сприяння змінам: здатність вести людей у новому напрямку, вміння розвивати здібності інших людей, підтримка соціальних зв'язків, ефективне вирішення розбіжностей, вміння створити продуктивну команду.

Безсумнівно, заслуга Д. Гоулмана полягає в тому, що він у своїх працях спрямовував людей до розвитку особистісних якостей, допомагаючи тим самим у досягненні успіхів. Не меншу увагу Гоулман приділяв волевим якостям особистості, характеристикам самосвідомості, а також соціальним умінням та навичкам людини [6, 20].

Всі розглянуті вище моделі, сформульовані різними вченими, але вони роблять великий внесок у розуміння того, яким чином рівень емоційного інтелекту людини впливає на її поведінку та взаємовідносини, здатність адаптуватись до різних обставин та соціального середовища.

В контексті даного дослідження рівня впливу батьківського емоційного інтелекту на емоційну сферу дітей важливо дослідити всі ці компоненти для розуміння динаміки емоційної регуляції у дітей та їх розвитку під впливом батьків.

1.3. Аналіз поняття «тривожності» та джерел її виникнення

Емоційні прояви людини є однією з найпоширеніших тем, над якою вже багато років працюють науковці. Особливе місце серед них займає тривожність, яка, з одного боку, вважається ключовим почуттям нашого часу, а з іншого — психічним станом, що виникає через зовнішні обставини або особисті переживання.

Тривожність як явище вивчається не лише в психології, а й у таких науках, як психіатрія, фізіологія, біохімія, філософія та соціологія. Серед видатних дослідників цієї теми варто згадати Ф. Перлза, К. Хорні, А. Прихожан, Х. Коцюк, А. Руденко та

багатьох інших [25, 34, 35, 36, 38].

Тривожний стан зараз розглядається як процес, який дозволяє аналізувати етапи його виникнення, порушення в роботі вегетативної нервової системи, розвиток, а також закономірності змін стану у міру наростання тривоги та її розрядки. Особливу увагу приділяють тому, як індивід сприймає та інтерпретує якість фізіологічного збудження, що вперше було сформульовано З. Фрейдом

Тривожність розглядається як особистісна структура, яка включає когнітивний, емоційний та операційний аспекти. Ця властивість притаманна всім людям і є важливою для оптимальної адаптації до умов життєдіяльності.

Тривожність загалом розуміється як негативне емоційне переживання, пов'язане з передчуттям небезпеки. На відміну від інших емоцій, тривожність, поряд зі страхом і надією, є особливою випереджальною емоцією. Це яскраво описав засновник гештальт-терапії Ф. Перлз: «...формула тривоги дуже проста: тривога — це розрив між зараз і тоді» [34].

У психологічній літературі термін «тривожність» має багато значень. Він використовується для позначення як певного стану людини в конкретний момент, так і стійкої риси особистості. Таким чином, розрізняють ситуативну тривожність і особистісну тривожність, яка є рисою особистості, пов'язаною з генетичними властивостями, що зумовлюють постійно підвищений рівень емоційного збудження і тривоги.

Отже, тривога може бути як цілком нормальною захисною реакцією організму, спрямованою на фізичне та психологічне самозбереження, так і патологічною, коли її рівень не відповідає реальній загрозі. У зв'язку з цим прийнято розрізняти два види тривоги: нормальну та невротичну.

Тривога є природною реакцією організму, і кожна людина відчуває її в ситуаціях, коли загроза нависає над життєво важливими цінностями. Однак те, що саме для кожної людини виступає сигналом небезпеки, здебільшого визначається її особистим досвідом. Важливу роль у цьому відіграє сімейна ситуація, оскільки сім'я є складовою частиною оточуючого суспільства.

Оскільки тривога є реакцією на загрозу життєво важливим для особистості

цінностям, а життя людини починається зі взаємин із близькими, у ранньому дитинстві життєво важливими цінностями стають ті форми поведінки, які забезпечують безпеку дитини у відносинах із значущими людьми, а саме батьками.

Отже, взаємини дитини з батьками є найважливішим джерелом тривоги, що підтверджується численними дослідженнями. За словами Г. Саллівана, основна роль у цьому належить матері. Вона не лише задовольняє фізичні потреби дитини, а й є джерелом емоційного благополуччя та безпеки[9]. Вчений вважає, що джерелом тривоги є страх дитини перед невдоволенням матері. Це побоювання передається емпатійно ще до того, як дитина здатна свідомо розуміти схвалення або несхвалення з боку матері [9].

К. Хорні вважає, що базова тривога виникає через конфлікт між залежністю дитини від батьків та її ворожим ставленням до них [38].

Деякі дослідники вважають, що джерелом тривоги є конфлікт між прагненням дитини до незалежного розвитку та необхідністю встановлювати взаємини з іншими людьми. Дитина може реагувати на загрозу трьома способами. Перший варіант — це реакція переляку, природжена рефлексорна реакція; другий

— тривога, недиференційована емоційна реакція; третій — страх, диференційована емоційна реакція. Реакція переляку з'являється у немовляти дуже рано, вже на першому місяці життя. Емоційна реакція, яку можна визначити як «тривога», з'являється пізніше. В експериментах А. Геселла немовлята, що опинилися в закритому просторі, починали демонструвати занепокоєння, головним чином постійно повертаючи голову, з п'ятимісячного віку [5].

1.4. Класифікації та форми тривожності

Тривожність, як складний психоемоційний феномен, має різноманітні форми та прояви, які можна класифікувати за різними критеріями. Розуміння цих класифікацій є успіхом для коректної діагностики та подальшої психологічної роботи з тривожними станами.

За змістом тривожність можна класифікувати на такі види як особистісна, ситуативна, соціальна та екзистенційна. Далі коротко зупинюсь на кожному із цих видів.

Особистісна тривожність характеризується підвищеною чутливістю почуття тривоги в різних життєвих ситуаціях. Особиста тривожність діє до поточного рівня внутрішньої напруги та передбачає готовність до реагування на реальні або явні загрози.

Ситуативна тривожність це тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні стресові чи загрозливі події. Вона характеризується підвищеним рівнем занепокоєння, яке проходить після усунення або завершення стресової ситуації.

Соціальна тривожність виникає в контексті взаємодій людини, коли людина очікує мати негативну оцінку з боку інших. Соціальна тривожність часто виникає через страх публічних виступів, соціальних контактів або виконання будь-яких дій перед іншими людьми.

Екзистенційна тривожність пов'язана з глибокими роздумами людини про сенс життя, смерті, свободи та відповідальності. Часто вас досліджують у рамках екзистенційної психології. Вона може виникати у дітей старшого віку, коли вони починають усвідомлювати важливі життєві аспекти та задавати питання про майбутнє.

За інтенсивністю та тривалістю тривожність можна поділити на помірну, високу та хронічну тривожність.

Помірна тривожність це природний рівень тривоги, що виконує адаптивну функцію і ускладнення мобілізації ресурсів для подолання труднощів. У помірних межах тривожність є нормальною реакцією на зміни або нові та нові люди готові до викликів.

Висока тривожність супроводжується постійним відчуттям стресу, занепокоєнням, що призводить до фізичних та психологічних симптомів, таких як безсоння, головні болі або розлади травлення.

Хронічна тривожність це стійке відчуття тривоги, яке триває протягом тривалого часу, навіть якщо об'єктивних причин для тривоги немає.

Форма тривожності — це конкретний прояв або різновид тривожного стану, який відрізняється інтенсивністю, причинами та характером емоційної реакції. Форма тривожності, якою тривога виражається у поведінці та впливає на особистість.

На нашу думку доцільно виділити наступні форми прояву тривожності:

Генералізований тривожний розлад (ГТР) - це психічний стан, який характеризується надмірною, постійною та неконтрольованою тривогою щодо різних аспектів життя, таких як робота, здоров'я, соціальні стосунки або фінансові справи.

Панічні атаки - це раптові напади інтенсивної тривоги або страху, що супроводжуються різноманітними фізичними та емоційними симптомами. Панічні атаки можуть виникати несподівано, без видимих причин, або бути спричиненими певними стресовими ситуаціями. Вони є доволі поширеним явищем і можуть значно впливати на якість життя людини, особливо якщо повторюються часто.

Фобії - це інтенсивні, ірраціональні та стійкі страхи, пов'язані з певними об'єктами, ситуаціями або діяльністю, які фактично не становлять реальної загрози. Люди, які страждають на фобії, зазвичай намагаються уникати предметів чи ситуацій, які викликають страх, що може значно впливати на їхнє повсякденне життя. Наприклад, соціальна фобія (страх публічних виступів) або специфічні фобії (страх висоти, закритого простору тощо) є розширеними формами тривожних розладів.

Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР). ОКР характеризується нав'язливими думками (обсесіями), які викликають тривогу, такою поведінкою ритуалами (компульсіями), які людина виконує для зменшення цієї тривоги. Розлад може суттєво впливати на повсякденне життя, позбавляючись компульсивної поведінки, яка займається багато часу і стає непереборною.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це психічний стан, який розвивається у людей, що пережили або стали свідками травматичних подій. Це можуть бути війна, природні катастрофи, аварії, фізичне або сексуальне насильство, смерть близької людини та інші шокуючі події. ПТСР може з'являтися як безпосередньо після травми, так і через кілька місяців або навіть років після події.

ПТСР може проявлятися у формі флешбеків, нічних кошмарів, нав'язливих спогадів, інтенсивної емоційної або фізичної реакції на тригери, що нагадують про травму, наприклад, звуки, запахи, певні місця або ситуації, уникнення думок або подій, негативних змін у настрої та мисленні, гіперактивності.

Таким чином, класифікації та форми тривожності охоплюють широкий спектр

емоційних реакцій, які відрізняються від помірного стресу до серйозних психічних розладів. Для окремих дітей, які зростають у сім'ях із різним рівнем емоційного інтелекту батьків, розуміння цих класифікацій є найбільшим для раннього виявлення тривожних розладів та їхньої поточної корекції.

1.5. Аналіз поняття «агресії» та джерела її виникнення

Під поняттям «агресія» (від лат. *aggredi* — нападати) розуміється поведінка, спрямована на завдання психологічної або фізичної шкоди, аж до знищення об'єкта агресії. Дослідники агресії підтверджують, що цей стан часто супроводжується гнівом, ворожістю та ненавистю. Р. Барон визначав агресію як поведінку, спрямовану на завдання шкоди особі, яка, ймовірно, прагне уникнути цієї шкоди. Він вважав, що агресія є негативною та ворожою дією, що завдає шкоди та страждань як окремим особам, так і суспільству загалом [14]

Згідно з А. Бассом, агресія полягає в діях людини, які можуть завдати шкоди іншим [4]. С. Фешбах та Л. Берковіц вважають, що вплив на оточуючих є агресивним лише тоді, коли він здійснюється навмисно [3].

Агресивність – це емоційний стан і риса характеру, що супроводжується імпульсивною поведінкою та такими афективними переживаннями, як злість, ворожість і ненавистість, а також прагненням завдати шкоди іншій людині. Агресивна особа може втрачати контроль над собою. А. Бандура у своїх роботах писав, що агресивна поведінка є результатом соціального навчання [12,13]. Вчений виділяє наступні ознаки агресії: фізичні; словесні; реляційні; пасивно-агресивні.

Фізичні прояви агресії включають побиття, удари, завдання шкоди для різних предметів, а також псування майна. Словесні ознаки агресії проявляються через глузування, лайку, крики. Реляційна агресія спрямована на те, щоб завдати шкоди стосункам іншої людини, наприклад, через поширення неправдивих чуток або пліток. Пасивно-агресивна агресія — це непрямий спосіб виникнення агресії, який може включати ігнорування іншої людини під час спілкування і має на меті дозволити комусь завдати шкоди опосередковано, а не напям.

Психологи також виділяють кілька видів агресії: імпульсивна, ворожа,

інструментальна, експресивна та афективна агресія.

Імпульсивна агресія характеризується сильними емоціями і часто викликана гнівом. Вона не є спланованою, людина втратила діє під впливом негативних емоцій і не завжди усвідомлює свої дії. Зазвичай цей вид агресії викликає раптово під впливом якогось фактора, швидко проявляється і так само швидко зникає [10]. Ворожа агресія характеризується свідомим рішенням завдати шкоди іншій людині чи пошкодити майно, вона спрямована на заподіяння фізичної, моральної чи психологічної шкоди. Така агресія може бути як атакуючою, так і захисною.

Інструментальна агресія — це агресивні дії, які є заздалегідь спланованими та мають на меті досягнення певної цілі.

Експресивна агресія спрямована на залякування об'єкта агресії, з метою демонстрації агресивних намірів агресора.

Афективна агресія є реакцією на певну подію, зміну в оточенні або психічне уявлення про неї. Більшість науковців вважають афективну агресію реактивною, тобто не спонтанною, а такою, що спостерігається у відповідь на певний стимул.

1.6. Причини та форми дитячої агресії

Аналізуючи поняття «агресія», а також її ознаки та типи, можна більш детально виділити форми її прояву та причини виникнення. А. Басс визначив наступні види проявів агресії [10]: фізична агресія — злості або негативних намірів через фізичні дії, як-от удари, штовхання чи псування чужого майна; вербальна агресія — спосіб залякування або образ жертви за допомогою словесних нападів (образів) чи грубих висловлювань; образа — вираженість заздрості чи ненависті до інших людей, що може проявлятися як гнів, іноді без явних причин, через їх досягнення або успіхи; негативізм — опозиційна поведінка, спрямована проти авторитетів чи керівництва, яка може проявлятися через активну боротьбу або впертість; роздратування — готовність до прояву негативних емоцій у відповідь на найменший стимул, як-от гнів, роздратування або грубість; непряма агресія — дії агресора, спрямовані на завдання шкоди іншим обхідними методами, такими як плитки, насмішки або хитрощі; підозрілість — почуття недовіри до інших, яке може змінюватися від обережності до

переконання, що інші мають намір завдати шкоди; почуття провини — переконання агресора у власній негативності та вчиненні зла, що супроводжується докорами сумління й внутрішнього конфлікту.

Агресія може виникати як реакція на гнів, страх чи форму. Щоб краще зрозуміти природу агресії, варто звернути увагу на її причини. До них належать різні фактори, емоції та дії, зокрема: негативні емоції (образи, роздратування, гнів), фізична або психологічна загроза, незадоволені потреби (як-то потреби в безпеці), відчуття втрати контролю або безпорадності, негативний вплив соціального відчуження, наслідки пережитих травми або стресу, а також недостатній розвиток навичок вирішення конфліктів і способів демонстрації своїх емоцій.

Крім того, на виникнення агресії значною мірою впливають такі фактори, як біологічні особливості, умови навколишнього середовища, дитячі травми, психологічні чинники та навіть спеціальні розлади, як-от періодичний вибуховий розлад.

Біологічні фактори, такі як генетичні та гормональні чинники можуть зіграти значну роль у виникненні агресії. Дисбаланс певних гормонів, зокрема тестостерону, кортизолу, дофаміну та серотоніну, може сприяти формуванню агресивної поведінки. Дослідження показують, що особи з аномальною будовою мигдалеподібного тіла, важливого для емоційної регуляції, демонструють більшу схильність до агресії відповідно з однолітками. Крім того, зміни в інших ділянках мозку, таких як префронтальна кора, також можуть сприяти агресивним проявам.

До факторів навколишнього середовища можна віднести виховання, яке має великий вплив на прояви агресії, оскільки саме методи виховання значною мірою формують поведінкові звички.

Діти, що зростають в оточенні агресії та насильства, часто приймають ці моделі як соціально прийнятні. Вони можуть почати вірити, що агресія і насильство є нормою в суспільстві, після чого це стає звичним у їхньому середовищі. Такий досвід може зумовити в них схильність до агресивної поведінки у дорослому житті, оскільки їхній світогляд і реакції на конфлікти формуються під впливом цих особливостей.

Переживання травми у дитинстві може суттєво підвищити ризик агресивної

поведінки у дорослому віці. Травматичний досвід у ранні роки формує емоційні реакції, які часто проявляються як агресія. Для кращого розуміння цього зв'язку можна звернутися до експерименту А. Бандури з лялькою Бобо. У ході дослідження він продемонстрував, що навчання через спостереження може сприяти розвитку агресії: діти, які бачили агресивні дії дорослих щодо ляльки, з більшою ймовірністю наслідували таку поведінку. Експеримент наочно показує, що дитина, спостерігаючи цю агресію, може перейняти її як модель реакції, яка пізніше може закріпитися в поведінці [12, 13].

Деякі психічні розлади, такі як синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ), біполярний розлад, нарцисизм, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), епілепсія, деменція та розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, також можуть викликати агресивну поведінку. Ці стани впливають на емоційну регуляцію, здатність контролювати імпульси та сприйняття загрози, що іноді призводить до підвищеної хворобливості до агресії.

До рис агресивних дітей, що зустрічаються частіше за інші можна віднести високу запальність, що важко контролюється та в свою чергу призводить до проблем з контролем емоційних реакцій. Агресія у дітей проявляється у різноманітних формах в тому числі фізичній, словесній, вербальній та емоційній.

Науковці вважають, що кожна людина має свій індивідуальний рівень агресивності. Якщо ця риса повністю відсутня, це може призвести до пасивності та підкорення іншим, з іншого боку, надмірно високий рівень агресії робить людину конфліктною і заважає їй ефективно співпрацювати з іншими.

Важливим є відокремлення агресивності як стійкої риси характеру та окремих спалахів агресії. Дитина може вести себе агресивно, якщо батьки або близькі не реагують на неї. Агресивна поведінка у дітей може проявитися через прояв сили до слабших або спробах знайти своє місце в соціумі через конфлікти з дорослими.

Причинами закріплення агресивної поведінки можуть бути: схильність особистості до вибору агресивної моделі дій, недостатній розвиток захисних механізмів проти зовнішнього тиску або наявність психотравматичних ситуацій. Агресія може мати значний вплив на здоров'я людини та її стосунки, спричиняючи як

фізичні, так і емоційні наслідки.

Нестримана агресія може також ускладнювати робочі взаємини та погіршувати дружні стосунки, що посилює стрес і створює відчуття відчуженості для агресора, поглинаючи біль.

Втім, агресивна поведінка виконує важливі функції в процесі соціалізації. Вона зменшує страх, захищає власні кордони, ускладнення адаптації та дозволяє відстоювати свої інтереси й думки. А. Бандура вважав, що для розвитку дитячої особистості небезпечними є не стільки прояв агресії, скільки їхні наслідки [12, 13].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

У цьому розділі було здійснено детальний теоретичний огляд ключових понять, необхідних для розуміння впливу рівня емоційного інтелекту батьків на емоційний стан дітей, зокрема рівень їхньої тривожності та схильність до агресії. Дослідження в цій галузі показують, що емоційний інтелект є складною структурою, яка об'єднує здатність людини розпізнавати, розуміти та ефективно управляти емоціями.

Емоційний інтелект батьків відіграє важливу роль у створенні емоційного клімату в сім'ї. Теоретичні підходи Саловея та Майєра, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она та інших учених допомагають розкрити компоненти емоційного інтелекту — від здатності до самосвідомості й самоконтролю до вміння розуміти та підтримувати емоції інших.

Ці складові є важливими для взаємодії батьків з дітьми, оскільки саме батьки часто стають для дітей першими моделями для наслідування у питаннях емоційної регуляції.

Батьки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розпізнавати емоційні потреби своїх дітей, відповідно реагувати на їхні емоції та вчити дітей конструктивним методам управління власними емоційними станами. Це має велике значення для запобігання надмірній тривожності та агресії в дітей.

Розглянуті поняття тривожності та агресії, їх джерела та форми, свідчать про те, що діти, які зростають у середовищі з недостатнім емоційним розумінням, можуть бути більш схильними до емоційних дисбалансів.

Тривожність у дітей часто формується як відповідь на нестабільність, фрустрацію або брак підтримки з боку батьків, тоді як агресія може бути реакцією на емоційну ізоляцію або відсутність ефективних моделей регуляції емоцій. Зокрема, діти, які не отримують належної підтримки та емоційного розуміння, можуть проявляти агресію як механізм захисту або спосіб привернення уваги. Відповідно, рівень ЕІ батьків стає важливим фактором у формуванні стійкої емоційної основи у дитини, що допомагає запобігти виникненню надмірної тривожності або агресивної поведінки.

Аналіз компонентів ЕІ в контексті джерел тривожності та агресії свідчить, що навички саморегуляції та емпатії батьків можуть значно знизити емоційне напруження у дітей, сприяючи розвитку здатності до емоційного самоконтролю. Діти, батьки яких демонструють високий рівень емоційної обізнаності та контролюють свої емоційні реакції, як правило, розвивають ефективні стратегії подолання стресу, що знижує ризик прояву тривожних та агресивних станів. Натомість батьки з низьким рівнем ЕІ, які не вміють адекватно реагувати на емоційні потреби дітей, можуть мимоволі сприяти розвитку в дітей підвищеної тривожності та схильності до агресії.

Таким чином, проведений аналіз підтверджує, що емоційний інтелект батьків має вирішальний вплив на емоційну сферу дітей, зокрема на їхню схильність до тривожності та агресії. Високий рівень ЕІ у батьків сприяє створенню стабільного емоційного середовища, яке підтримує розвиток здорових емоційних реакцій у дітей. Водночас, недостатній рівень ЕІ у батьків може призвести до емоційного дисбалансу в дітей, що проявляється у вигляді підвищеної тривожності або агресії. Ці висновки є важливими для подальшого емпіричного дослідження, яке допоможе виявити конкретні механізми взаємозв'язку між рівнем ЕІ батьків та емоційною стабільністю дітей.

Розділ II. Методологічна основа дослідження впливу рівня емоційного інтелекту батьків психологічні особливості емоційної сфери дітей

2.1. Методологічна основа дослідження

Методологічна основа дослідження включає використання комплексу валідованих психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку емоційного інтелекту батьків, емоційної сфери та тривожності дітей, а також проєктивних технік для глибшого аналізу емоційного стану. Для вимірювання рівня емоційного інтелекту батьків застосовано Тест емоційного інтелекту Н. Холла, що дозволяє оцінити основні компоненти емоційної компетентності, такі як самосвідомість, емпатія, саморегуляція, мотивація та соціальні навички. Додатково використано опитувальник емоційного інтелекту К. Барчард, який забезпечує комплексний підхід до оцінки емоційних здібностей і дозволяє отримати додаткову інформацію про особливості емоційного сприйняття та управління емоціями у батьків.

Для оцінки емоційного стану дітей обрано Тест шкільної тривожності Філіпса, що допомагає виявити рівень тривожності, пов'язаної зі шкільним середовищем, та її вплив на психологічний розвиток дитини. Шкала явної тривожності CMAS (за Дж. Тейлором) доповнює цей підхід, дозволяючи оцінити загальний рівень тривожності у дітей і виявити можливі внутрішні конфлікти, які можуть впливати на їхній емоційний стан. Проективна методика “Кактус” використовується для дослідження емоційних переживань дитини через символічне малювання, що дає можливість отримати неусвідомлену інформацію про страхи, тривоги та приховані емоційні реакції, які дитина не завжди може виразити вербально. Тест руки Вагнера є ще одним проєктивним методом, який допомагає аналізувати емоційні особливості особистості дитини, її агресивні чи пасивні тенденції, а також загальний рівень емоційної стабільності.

Вибір саме цих методик зумовлений необхідністю отримати комплексну інформацію як про емоційний інтелект батьків, так і про психологічні особливості дітей, зокрема їх емоційну сферу та рівень тривожності. Такий підхід забезпечує різнобічний аналіз і дозволяє виявити взаємозв'язок між емоційною компетентністю батьків та емоційним станом їхніх дітей, що є ключовим для досягнення мети

дослідження.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла є важливим інструментом у контексті дослідження, яке має на меті виявити залежність психологічних особливостей емоційної сфери дітей від рівня емоційного інтелекту їхніх батьків. Використання цього тесту дозволяє глибше зрозуміти, як рівень емоційного інтелекту дорослих впливає на формування емоційної сфери дітей, а також виявити закономірності у психологічному розвитку дитини.

Тест Н. Холла дозволяє виміряти ключові компоненти емоційного інтелекту, такі як самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальні навички. Завдяки цьому ми можемо визначити не лише загальний рівень емоційного інтелекту батьків, але й виявити сильні та слабкі сторони в їх емоційній компетентності. Це, своєю чергою, дозволяє проаналізувати, які саме аспекти емоційного інтелекту можуть мати найбільший вплив на емоційний розвиток дітей.

Проведення цього тесту на вибірці батьків надає можливість не тільки зібрати кількісні дані, а й здійснити якісний аналіз зв'язків між різними компонентами емоційного інтелекту та особливостями емоційної поведінки дитини. Дослідження може показати, що високий рівень емоційного інтелекту батьків сприяє формуванню в дитини більш стабільної емоційної сфери, зменшенню проявів тривожності, агресивності чи депресивних станів. Таким чином, тест Н. Холла є дієвим інструментом для визначення взаємозв'язків між рівнем емоційної компетентності дорослих і психологічними характеристиками їхніх дітей.

У результаті застосування тесту Н. Холла ми зможемо отримати важливі дані для розробки рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного інтелекту батьків, що, своєю чергою, позитивно вплине на емоційний стан і поведінку дітей. Це може бути корисним не лише для наукового дослідження, але й для створення програм психологічної підтримки та навчання батьків, які спрямовані на покращення взаємодії з дітьми та сприяння їхньому гармонійному розвитку.

Методика тесту емоційного інтелекту Н. Холла має значні переваги у дослідженні, оскільки дозволяє виміряти ключові аспекти емоційної компетентності: самосвідомість, саморегуляцію, емпатію, мотивацію та соціальні навички. Це

забезпечує комплексний аналіз емоційного інтелекту батьків, який може бути пов'язаний з емоційним розвитком їхніх дітей. Тест є стандартизованим і валідованим, що підвищує надійність і достовірність результатів, а також полегшує інтерпретацію отриманих даних.

Проте методика має і певні недоліки. Зокрема, суб'єктивний характер відповідей може вплинути на точність результатів, оскільки учасники можуть несвідомо перебільшувати свої емоційні здібності або намагатися надати соціально бажані відповіді. Крім того, тестування дорослих не завжди враховує культурні особливості, що може впливати на сприйняття емоцій та їх вираження, а це може знизити об'єктивність оцінок у різних соціальних групах.

Опитувальник емоційного інтелекту К. Барчард є ефективним інструментом у контексті даного дослідження, оскільки він забезпечує комплексний підхід до оцінки емоційного інтелекту батьків. Мета дослідження полягає у визначенні залежності психологічних особливостей емоційної сфери дітей від рівня емоційного інтелекту їхніх батьків. Опитувальник К. Барчард містить широкий спектр питань, які спрямовані на вимірювання основних компонентів емоційного інтелекту, таких як розуміння власних емоцій, здатність до управління емоціями, розпізнавання емоцій інших людей та вміння використовувати емоційні реакції для досягнення позитивних результатів у взаємодії з оточуючими.

Завдяки цьому опитувальнику ми можемо отримати більш глибоке уявлення про емоційні здібності батьків та їхню емоційну компетентність у повсякденних ситуаціях. Оцінка цих аспектів є критично важливою, оскільки емоційний інтелект батьків значною мірою впливає на те, як вони реагують на емоційні потреби своїх дітей, встановлюють емоційний зв'язок з ними та надають підтримку у стресових ситуаціях. Таким чином, використання опитувальника К. Барчард допоможе виявити, чи існує кореляція між високим рівнем емоційного інтелекту батьків та кращою емоційною адаптацією їхніх дітей, зокрема у контексті зниження тривожності, розвитку саморегуляції та формування позитивного емоційного фону в сім'ї.

Дослідження за допомогою цієї методики також дозволить аналізувати окремі компоненти емоційного інтелекту батьків, що допоможе більш точно виявити, які

саме емоційні навички найбільш значущі для підтримки здорового емоційного розвитку дитини. Наприклад, розуміння і регулювання власних емоцій батьками може сприяти формуванню в дитини почуття безпеки та стабільності, а здатність розпізнавати емоції інших — покращувати навички емпатії у дитини. Таким чином, опитувальник К. Барчард дозволить отримати комплексні дані, необхідні для досягнення мети дослідження та формування практичних рекомендацій щодо підвищення емоційної компетентності батьків з метою позитивного впливу на емоційний розвиток їхніх дітей.

Опитувальник емоційного інтелекту К. Барчард має низку переваг, що роблять його ефективним інструментом у дослідженні. По-перше, він охоплює широкий спектр аспектів емоційного інтелекту, таких як розуміння власних емоцій, здатність до саморегуляції, емпатія та соціальні навички, що забезпечує комплексний аналіз емоційної компетентності батьків. Методика є стандартизованою, має високу валідність та надійність, що дозволяє отримувати достовірні результати. Крім того, опитувальник є зручним для використання, легко адаптується до різних вибірок і не потребує спеціальних знань для заповнення, що сприяє його доступності.

Однак методика має і свої недоліки. Вона базується на самооцінці учасників, що може призводити до суб'єктивних відповідей і викривлення даних через прагнення надати соціально бажані відповіді. Це особливо актуально в контексті оцінки емоційного інтелекту, оскільки учасники можуть мати необ'єктивне уявлення про власні емоційні навички. Також опитувальник не завжди враховує культурні відмінності, які можуть впливати на інтерпретацію емоційних реакцій, що обмежує можливість узагальнення результатів для різних соціальних груп.

Тест шкільної тривожності Філіпса є важливим інструментом для нашого дослідження, оскільки він дозволяє оцінити рівень тривожності у дітей, яка може виникати внаслідок різних факторів, зокрема через особливості емоційного середовища в родині. Оскільки мета дослідження полягає у вивченні залежності психологічних особливостей емоційної сфери дітей від рівня емоційного інтелекту їхніх батьків, тест Філіпса допоможе отримати цінні дані щодо однієї з ключових складових емоційного стану дитини — рівня шкільної тривожності.

Тест Філіпса дозволяє діагностувати загальний рівень тривожності, а також виділити специфічні фактори, які можуть її підвищувати, наприклад, страх перед навчальною діяльністю, тривожність під час взаємодії з учителем або однокласниками. Це дає можливість глибше зрозуміти, як емоційний інтелект батьків впливає на емоційний стан дітей у шкільному середовищі, де вони стикаються з різноманітними соціальними та навчальними викликами.

Використання цієї методики дозволить виявити, чи є зв'язок між високим рівнем емоційного інтелекту батьків і низьким рівнем шкільної тривожності у дітей. Високий емоційний інтелект батьків може сприяти створенню емоційно стабільного середовища вдома, що, своєю чергою, позитивно впливає на здатність дитини справлятися зі стресовими ситуаціями в школі, знижуючи їх тривожність. З іншого боку, низький рівень емоційного інтелекту батьків може бути пов'язаний з високим рівнем тривожності у дітей через відсутність належної підтримки і розуміння їх емоційних потреб.

Таким чином, використання тесту шкільної тривожності Філіпса допоможе не лише оцінити емоційний стан дітей, а й встановити важливі закономірності між рівнем емоційного інтелекту батьків та шкільною адаптацією їхніх дітей. Це сприятиме глибшому розумінню впливу сімейного емоційного клімату на психологічний розвиток дитини та дозволить зробити висновки щодо необхідності підвищення емоційної компетентності батьків як важливого чинника зниження рівня тривожності у дітей.

Методика тесту шкільної тривожності Філіпса має кілька важливих переваг у дослідженні. Вона дозволяє оцінити різні аспекти тривожності дитини, включаючи загальну тривожність, страх перед навчанням, соціальну тривожність та страх перед учителем. Це дає змогу отримати детальну інформацію про емоційний стан дитини в навчальному середовищі, що є ключовим для вивчення взаємозв'язків між емоційним інтелектом батьків та психологічними особливостями дітей. Тест є стандартизованим, має високу надійність та валідність, що забезпечує достовірність результатів і дозволяє використовувати їх для подальшого аналізу та узагальнень.

Однак методика також має певні недоліки. По-перше, тест орієнтований на

самооцінку, і діти можуть не завжди об'єктивно оцінювати свій емоційний стан або приховувати тривожність через страх бути засудженими. Це може впливати на точність результатів. По-друге, тест не враховує індивідуальні особливості дітей, такі як рівень розвитку їх самосвідомості або вплив зовнішніх факторів, що може знижувати об'єктивність оцінки тривожності. Нарешті, методика спрямована лише на шкільне середовище, і отримані результати можуть не відображати повної картини емоційного стану дитини поза межами школи.

Шкала явної тривожності CMAS (за Дж. Тейлором) є одним із ключових інструментів у нашому дослідженні, оскільки дозволяє глибше зрозуміти емоційний стан дітей, оцінити рівень тривожності та виявити можливі емоційні труднощі, з якими вони можуть стикатися. Оскільки мета дослідження полягає у визначенні залежності психологічних особливостей емоційної сфери дітей від рівня емоційного інтелекту їхніх батьків, використання цієї шкали є виправданим та актуальним.

Шкала CMAS розроблена для вимірювання загального рівня тривожності, що включає як емоційні, так і фізіологічні прояви. Вона допомагає виявити страхи, внутрішні конфлікти, підвищену чутливість до стресу та інші тривожні реакції у дітей. Використання цього інструменту дозволяє оцінити, наскільки діти схильні до тривожних переживань і як це може бути пов'язано з емоційним кліматом у родині та емоційною компетентністю їхніх батьків. Високий рівень емоційного інтелекту у батьків може сприяти зниженню рівня тривожності у дітей, оскільки такі батьки краще розуміють емоційні потреби своїх дітей, надають підтримку і створюють безпечне середовище для їхнього розвитку.

Шкала явної тривожності CMAS також дозволяє виявити зміни в емоційній сфері дитини, які можуть бути непомітні при використанні інших методик. Це дає змогу вивчити не лише поверхневі прояви тривожності, але й її глибинні механізми, що робить результати більш точними та інформативними. Завдяки застосуванню цієї методики можна виявити, які саме аспекти тривожності найбільш виражені у дітей і як вони корелюють з емоційним інтелектом батьків, що є важливим для розуміння психологічних особливостей емоційної сфери дітей. Отримані дані зможуть дати змогу побачити, чи існує прямий зв'язок між високим рівнем

тривожності у дітей та низьким рівнем емоційної компетентності батьків, що своєю чергою може вказувати на недостатню емоційну підтримку в сім'ї. Це допоможе нам зробити висновки про важливість емоційної обізнаності батьків для зниження рівня тривожності у дітей та покращення їхнього емоційного благополуччя.

Шкала явної тривожності CMAS (за Дж. Тейлором) має значні переваги в дослідженні емоційної сфери дітей. Основною перевагою є її здатність вимірювати різні аспекти тривожності, зокрема емоційні та фізіологічні прояви, що дозволяє отримати комплексну картину тривожного стану дитини. Методика стандартизована і валідована для дітей різного віку, що підвищує достовірність отриманих результатів. Крім того, шкала є легкою у використанні, зручною для заповнення і не потребує багато часу, що зменшує можливість виникнення втоми у дітей і сприяє отриманню точніших відповідей.

Проте методика має й певні недоліки. Вона базується на самооцінці дітей, що може призвести до суб'єктивності відповідей, особливо якщо діти не завжди розуміють або усвідомлюють свої емоції. Також, діти можуть намагатися відповідати так, як вони вважають «правильним», що може викривляти реальний рівень їхньої тривожності. Крім того, шкала не враховує культурні та соціальні особливості, які можуть впливати на прояви тривожності у дітей, що може обмежувати можливість узагальнення результатів у різних соціальних групах.

Проективна методика "Кактус" є важливим інструментом у нашому дослідженні, оскільки вона дозволяє оцінити емоційний стан дитини на глибинному рівні через аналіз символічного малюнка. Мета дослідження полягає у визначенні залежності психологічних особливостей емоційної сфери дітей від рівня емоційного інтелекту їхніх батьків, і проективні методики відіграють ключову роль у виявленні несвідомих емоційних переживань, які можуть бути складними для вербалізації, особливо у дітей молодшого віку.

Методика "Кактус" базується на символічному зображенні рослини, яке дитина створює під час малювання. Кактус зазвичай асоціюється з захисними механізмами, внутрішніми конфліктами та емоційним напруженням. Через малюнок дитина може підсвідомо відображати свої емоції, переживання та ставлення до навколишнього

світу. Форма, розмір, розташування та деталі кактуса, такі як шипи, квіти або відсутність будь-яких прикрас, можуть вказувати на рівень тривожності, агресії, почуття захищеності або вразливості дитини. Це дає можливість глибше зрозуміти внутрішній світ дитини, зокрема ті аспекти, які не завжди помітні при використанні інших методик.

Застосування цієї методики є особливо важливим у контексті нашого дослідження, оскільки емоційний інтелект батьків може впливати на здатність дітей справлятися зі стресом і регулювати свої емоції. Високий рівень емоційного інтелекту у батьків може сприяти формуванню у дітей почуття захищеності та емоційної стабільності, що відобразиться в малюнку як м'які форми, наявність позитивних деталей (квіти, сонце) або відсутність агресивних елементів. Навпаки, низький рівень емоційного інтелекту батьків може призводити до підвищеної тривожності та агресивності у дітей, що може виявлятися через зображення великої кількості шипів, темних кольорів або деформованих форм кактуса.

Проективна методика "Кактус" допоможе виявити ті емоційні переживання дітей, які можуть не проявлятися у вербальній поведінці або під час стандартизованих тестів. Це надасть додаткову інформацію про емоційний стан дитини, дозволить зробити висновки про вплив емоційної компетентності батьків на психологічний розвиток дитини, а також підвищить точність результатів дослідження.

Проективна методика "Кактус" має важливі переваги у дослідженні, оскільки дозволяє оцінити емоційний стан дитини через символічне зображення, виявляючи несвідомі емоційні переживання, які важко виразити вербально. Ця методика не обмежує дітей у самовираженні, дає змогу вільно зобразити свої почуття та думки, що робить її особливо ефективною для роботи з дітьми молодшого віку. Методика є простою у проведенні, не вимагає багато часу і не створює додаткового стресу для дитини. Аналіз малюнка дозволяє отримати глибше розуміння емоційних проблем, внутрішніх конфліктів та особливостей самосприйняття дитини.

Однак методика "Кактус" має і певні недоліки. Її результати сильно залежать від інтерпретації психолога, що може призводити до суб'єктивності в оцінці малюнка. Також на зображення можуть впливати індивідуальні особливості дитини, зокрема

рівень розвитку її малювальних навичок, що може ускладнити розпізнавання символічного значення окремих деталей. Крім того, методика не завжди враховує культурні та соціальні відмінності, які можуть впливати на уявлення дітей про зображувані об'єкти, що обмежує можливість узагальнення результатів для різних груп дітей.

Тест руки Вагнера є ефективним проєктивним методом у нашому дослідженні, оскільки дозволяє отримати інформацію про емоційний стан і внутрішні конфлікти дитини через аналіз малюнка руки. Це важливий інструмент для досягнення мети дослідження, яка полягає у визначенні залежності психологічних особливостей емоційної сфери дітей від рівня емоційного інтелекту їхніх батьків. Методика допомагає виявити приховані емоційні реакції, агресивні тенденції, страхи та почуття захищеності, які не завжди можна діагностувати за допомогою вербальних тестів або стандартних анкет.

Тест руки Вагнера ґрунтується на інтерпретації малюнка руки, що дитина створює під час тестування. Вважається, що зображення руки символізує особистісне сприйняття, самовідчуття та взаємодію з навколишнім світом. Рука, як важливий елемент невербального спілкування, відображає емоційний стан дитини, її готовність до взаємодії або захисту, а також рівень тривожності та внутрішнього напруження. Діти, які мають високий рівень тривожності або емоційної напруги, можуть зображувати руку із закритими пальцями, надмірною деталізацією або деформованими формами, що може вказувати на агресивність або потребу в захисті. Навпаки, відкриті та розслаблені форми руки можуть свідчити про почуття безпеки та емоційної стабільності.

Використання тесту руки Вагнера у контексті нашого дослідження дає змогу оцінити вплив емоційного інтелекту батьків на емоційний розвиток дитини. Батьки з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай створюють безпечне та стабільне емоційне середовище, що позитивно впливає на самовідчуття дитини та її здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Це може відобразитися у малюнках як відсутність агресивних елементів і відкриті форми руки. Навпаки, батьки з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть не розпізнавати емоційні потреби дитини або

реагувати на них неадекватно, що спричиняє підвищену тривожність, агресію чи почуття незахищеності у дітей. Це може проявлятися через зображення закритих, кулачкових або деформованих рук.

Таким чином, тест руки Вагнера допомагає виявити неочевидні аспекти емоційного стану дитини та розкрити взаємозв'язок між рівнем емоційної компетентності батьків і емоційними реакціями дітей. Цей метод є важливим доповненням до комплексної оцінки психологічних особливостей дитини, що підвищує точність дослідження та сприяє глибшому розумінню впливу сімейного емоційного клімату на розвиток дитини.

Тест руки Вагнера має суттєві переваги у дослідженні, зокрема він дозволяє оцінити глибинні емоційні переживання та внутрішні конфлікти дитини через символічний малюнок руки. Методика є проєктивною, що знижує ризик свідомого контролю з боку дитини і дає змогу виявити приховані емоційні реакції, які важко виявити іншими методами. Тест є легким у використанні, не потребує спеціальних знань для виконання і не викликає у дитини значного стресу. Аналіз малюнків надає багато інформації про тривожність, агресивність, почуття захищеності та емоційний стан дитини, що є важливим для оцінки впливу емоційного інтелекту батьків.

Однак методика має і свої недоліки. Інтерпретація результатів тесту сильно залежить від професійного досвіду психолога, що може призводити до суб'єктивності в оцінках. Крім того, результати можуть бути викривлені через вплив індивідуальних особливостей дитини, таких як рівень розвитку її малювальних навичок, мотивація чи настрій під час тестування. Також методика не завжди враховує культурні та соціальні відмінності, які можуть впливати на те, як діти зображають руки, що обмежує можливість узагальнення даних для різних груп дітей.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Підсумовуючи викладене, можна підвести підсумок, що для цього дослідження було обрано набір методик, які дозволяють детально вивчити, як рівень емоційного інтелекту батьків впливає на тривожність і агресивність їх дітей.

Методики для виявлення рівня емоційного інтелекту (тести Холла і Барчард)

допомагають зрозуміти, наскільки батьки здатні розпізнавати свої емоції та емоції інших, контролювати себе і підтримувати здорові стосунки. Дослідження цього аспекту є важливим, оскільки саме ці вміння створюють емоційну атмосферу в сім'ї, яка має не аби який вплив на дітей.

Для оцінки рівня тривожності дітей буде використано шкалу Тейлора і тест Філіпса. Вони дозволяють побачити як загальну тривожність, так і те, що конкретно може турбувати дітей, наприклад, у школі. Ці методики дають можливість зрозуміти, чи пов'язаний рівень тривоги дітей з тим, як батьки спілкуються з ними або реагують на їх емоції.

Проективні методики “Кактус” і тест руки Вагнера використовуються для оцінки агресії у дітей. Вони допоможуть відслідкувати як явну, так і приховану агресивність, яку діти можуть і не показувати відкрито. Ці методики були обрані для цього дослідження, оскільки вони особливо добре підходять для дітей молодшого шкільного віку, оскільки дозволяють їм виразити свої емоції через творчість, а не через прямі відповіді на запитання, сутність який не завжди може бути зрозуміла дитині.

Вказані методики доповнюють одна одну, що забезпечує повну картину досліджуваних елементів, дозволяють не тільки побачити рівень тривожності й агресії у дітей, але й зрозуміти, як це може бути пов'язано з емоційною поведінкою батьків, що в свою чергу дає можливість зробити висновки, які будуть корисними як для наукових цілей, так і для практичної роботи з сім'ями.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ БАТЬКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Дослідження було проведено серед 25 сімей, у яких виховуються діти віком від 6 до 11 років. Збір даних здійснювався дистанційно за допомогою Google Форми, що забезпечило зручність та доступність участі. У дослідженні взяли участь 25 матерів та їхні діти, які заповнили відповідні анкети та тестові методики. Використання онлайн-формату дозволило охопити ширшу вибірку, спростити процес збору інформації та забезпечити анонімність учасників, що сприяло більшій відкритості та щирості відповідей.

Таблиця 3.1

Зведені результати методики тесту емоційного інтелекту Н. Холла

№	Ваш вік	Вік вашої дитини (повних років)	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Інтегративний рівень
1	35	8	16	6	11	15	12	60
2	41	10	14	10	8	10	8	50
3	41	9	11	-3	6	12	7	33
4	29	6	10	5	8	6	8	37
5	40	7	9	6	4	12	6	37
6	36	9	6	-2	5	9	10	28
7	42	9	8	12	11	10	13	54
8	48	6	14	7	12	11	9	53
9	45	9	11	4	4	11	7	37
10	30	9	10	0	10	14	5	39
11	34	9	12	5	2	7	6	32
12	40	8	6	3	8	5	8	30
13	42	10	11	6	6	8	2	33
14	42	7	6	2	10	2	7	27
15	40	8	7	6	8	6	6	33
16	43	7	9	7	12	11	7	46
17	34	8	17	16	15	13	10	71
18	41	7	8	11	12	8	8	47
19	38	9	9	14	7	8	8	46

20	45	10	6	4	5	8	12	35
21	39	11	17	18	18	18	18	89
22	37	9	17	16	18	16	18	85
23	42	7	17	18	18	18	18	89
24	44	8	15	17	18	17	17	84
25	45	9	17	18	18	16	15	84

На основі отриманих результатів можна зробити наступну розширену інтерпретацію щодо рівнів емоційного інтелекту респондентів.

Емоційна обізнаність показує найкращі результати серед усіх шкал. Близько 36% учасників мають високий рівень, що свідчить про їх здатність усвідомлювати та розуміти свої емоції, використовувати їх як джерело знання для прийняття рішень. У той же час 44% мають середній рівень, і лише 20% демонструють низьку обізнаність, що може вказувати на недостатню здатність відстежувати зміни в емоційному стані.

Управління своїми емоціями є найслабшою стороною респондентів. Лише 28% мають високий рівень, а 60% демонструють низький рівень. Це свідчить про серйозні труднощі в регуляції емоцій, особливо в стресових ситуаціях, що може впливати на загальну ефективність і самопочуття. Середній рівень показали лише 12%, що свідчить про необхідність розвитку навичок саморегуляції для більшості учасників.

Самомотивація розподілена більш рівномірно. Високий рівень має 24% учасників, середній — 44%, а низький — 32%. Це вказує на те, що частина респондентів має достатні навички підтримувати внутрішній підйом та мотивацію, але для багатьох ця сфера залишається проблемною, що впливає на здатність долати перешкоди та зосереджуватися на цілях.

Емпатія є однією з найбільш розвинених навичок серед учасників дослідження. 28% мають високий рівень емпатії, а 52% — середній. Це свідчить про достатню здатність розуміти емоції інших людей і враховувати їх емоційні потреби у взаємодії. Низький рівень демонструють лише 20%, що є позитивним показником, але все ж свідчить про потребу в розвитку цієї навички у деяких респондентів.

Розпізнавання емоцій інших людей показує змішані результати. Високий рівень мають 20% учасників, тоді як середній рівень — 44%, а низький — 36%. Це вказує на те, що значна частина респондентів може мати труднощі з розпізнаванням

невербальних сигналів і розумінням емоцій інших людей, що може впливати на якість міжособистісної взаємодії.

В цілому, інтегративний рівень емоційного інтелекту показав, що більшість учасників мають середній рівень емоційної компетентності, але існують значні резерви для покращення, особливо в частині управління емоціями та самомотивації.

В контексті дослідження, мета якого полягає у визначенні залежності психологічних особливостей емоційної сфери дітей від рівня емоційного інтелекту їхніх батьків, отримані результати дають змогу зробити важливі висновки та пропонують певні перспективи для подальших інтерпретацій.

Емоційний інтелект батьків є важливим фактором, що впливає на психологічний розвиток дитини, зокрема на її емоційний інтелект, саморегуляцію та здатність до емпатії. Отримані дані свідчать про те, що середні показники батьків з різних аспектів емоційного інтелекту вказують на наявність певних прогалин, особливо у сфері управління своїми емоціями та самомотивації. Низький рівень цих навичок у значної частини учасників дослідження може негативно впливати на емоційний клімат у родині, що, своєю чергою, впливає на емоційний розвиток дитини.

Діти навчаються емоційної регуляції, наслідуючи поведінку своїх батьків, тому відсутність високих показників у таких шкалах, як "Управління своїми емоціями" та "Самомотивація", може призводити до того, що діти не отримують адекватного прикладу для наслідування в стресових ситуаціях. Це може проявлятися у підвищеній тривожності, проблемах з адаптацією, зниженій здатності до концентрації, а також у складнощах з відновленням після емоційних потрясінь.

З іншого боку, високі показники емпатії та емоційної обізнаності у частини батьків є позитивним фактором, що сприяє формуванню у дітей навичок емпатії та чутливості до емоцій оточуючих. Це особливо важливо в контексті соціалізації дітей, оскільки розвиток цих навичок дозволяє їм встановлювати глибші та більш гармонійні стосунки з однолітками, розуміти їхні потреби та коректно реагувати на різні емоційні прояви.

Розподіл рівнів "Розпізнавання емоцій інших людей" показує, що значна

частина батьків має лише середній рівень у цій сфері, що може бути недостатнім для ефективної підтримки емоційного розвитку дитини. Вміння розпізнавати емоції інших є важливим елементом соціальної обізнаності, а недостатній розвиток цієї навички у батьків може обмежувати їх здатність правильно реагувати на емоційні прояви дитини, що призводить до непорозумінь та емоційної дистанції у стосунках з дітьми.

Таким чином, отримані результати підкреслюють важливість розвитку емоційного інтелекту серед батьків як ключового чинника, що впливає на формування здорового емоційного фону в сім'ї та забезпечує належний емоційний розвиток дітей. Високий емоційний інтелект батьків створює сприятливе середовище для розвитку саморегуляції, емпатії та навичок ефективної комунікації у дітей. Натомість, низький рівень управління емоціями та самомотивації може сприяти виникненню проблем у дітей з емоційною стійкістю та регуляцією власних почуттів, що вимагає додаткових освітніх та терапевтичних заходів.

Наступною методикою проводили "Опитувальник емоційного інтелекту" К. Барчарда. Зведені результати відображено у таблиці (Таб 3.2)

Таблиця 3.2

Зведені результати за методикою "Опитувальник емоційного інтелекту"

К. Барчарда

Номер респондента	Ваш вік	Вік вашої дитини (повних років)	Показник емоційного інтелекту	Рівень
1	35	8	216	Високий рівень
2	41	10	191	Високий рівень
3	41	9	219	Високий рівень
4	29	6	188	Високий рівень
5	40	7	208	Високий рівень
6	36	9	105	Середній рівень
7	42	9	214	Високий рівень
8	48	6	119	Середній рівень
9	45	9	235	Високий рівень
10	30	9	239	Високий рівень
11	34	9	80	Низький рівень
12	40	8	262	Високий рівень
13	42	10	208	Високий рівень
14	42	7	120	Середній рівень

15	40	8	264	Високий рівень
16	43	7	218	Високий рівень
17	34	8	215	Високий рівень
18	41	7	276	Високий рівень
19	38	9	84	Низький рівень
20	45	10	227	Високий рівень
21	39	11	218	Високий рівень
22	37	9	215	Високий рівень
23	42	7	225	Високий рівень
24	44	8	227	Високий рівень
25	45	9	211	Високий рівень

Аналіз результатів вибірки показує, що серед респондентів переважає високий рівень емоційного інтелекту. З 25 осіб, які взяли участь у дослідженні, 20 мають високий рівень, 3 — середній, і лише 2 респонденти показали низький рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про загальну емоційну компетентність вибірки, де більшість учасників добре розуміють свої емоції, емоції інших, а також вміють ефективно управляти своїм емоційним станом.

Середній показник емоційного інтелекту серед усіх респондентів становить приблизно 205 балів, що підтверджує загальну тенденцію до високих оцінок. Найвищий результат у вибірці — 276 балів, найнижчий — 80 балів, що свідчить про значну варіативність у рівнях емоційного інтелекту. Це може вказувати на індивідуальні відмінності, пов'язані з особистими рисами, досвідом, а також рівнем усвідомленості та саморефлексії респондентів.

Високі результати, які отримали більшість учасників, свідчать про те, що респонденти добре розуміють свої емоційні реакції та вміють використовувати їх для покращення якості життя і взаємодії з оточуючими. Ці люди, ймовірно, відзначаються високою стресостійкістю, здатністю до емпатії та комунікаційними навичками, що сприяє успішній адаптації в соціальному середовищі, особливо у взаємодії з дітьми, адже майже всі учасники є батьками дітей віком від 6 до 11 років.

Троє респондентів із середнім рівнем емоційного інтелекту показали результати у межах 105-120 балів. Це вказує на достатню здатність розпізнавати емоції, але можливі труднощі в управлінні емоційними станами, особливо під час стресових

ситуацій або при необхідності швидкої реакції. Для цих учасників можуть бути корисні тренінги або практики, спрямовані на розвиток емоційної регуляції та самоконтролю.

Двоє респондентів з низьким рівнем емоційного інтелекту показали результати у межах 80-84 балів. Це може свідчити про труднощі в розпізнаванні та управлінні власними емоціями, а також про низький рівень емпатії. Можливо, ці учасники стикаються з викликами у міжособистісних стосунках і мають обмежені навички емоційної саморегуляції, що може ускладнювати взаємодію як на роботі, так і в особистому житті.

Загальний аналіз свідчить про те, що вибірка відзначається високим рівнем емоційної компетентності, що є позитивним показником. Високі бали за емоційним інтелектом можуть бути результатом особистого досвіду, професійної діяльності та активної роботи над розвитком власних емоційних навичок. Водночас, для респондентів із середнім та низьким рівнем емоційного інтелекту є потенціал для зростання через спеціальні навчальні програми та психологічну підтримку, що допоможе покращити навички емоційного регулювання та саморефлексії.

Загалом результати дослідження вказують на те, що емоційний інтелект є важливим чинником, який впливає на здатність респондентів ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та взаємодіяти з дітьми. Це підтверджує важливість розвитку емоційної компетентності як одного з ключових факторів успішної адаптації та побудови здорових стосунків у сім'ї та соціумі.

У вибірці респондентів з низьким рівнем емоційного інтелекту виділяються: Респондент №11 — показник емоційного інтелекту 80 балів.

Респондент №19 — показник емоційного інтелекту 84 бали.

Ці респонденти мають найнижчі результати у вибірці, що свідчить про труднощі з розумінням та регулюванням емоцій як власних, так і оточуючих.

Респонденти із середнім рівнем емоційного інтелекту: Респондент №6 — показник емоційного інтелекту 105 балів. Респондент №8 — показник емоційного інтелекту 119 балів. Респондент №14 — показник емоційного інтелекту 120 балів.

Ці учасники мають помірні результати, що вказує на базовий рівень емоційної

компетентності, але можливі труднощі у складних ситуаціях або під час взаємодії з іншими людьми.

Таким чином, з 25 респондентів лише п'ятеро потребують особливої уваги щодо розвитку емоційного інтелекту.

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку ми використали тест шкільної тривожності Філіпса. Результати відображено в таблиці (Таб 3.3)

Таблиця 3.3

Зведені результати з методикою тест шкільної тривожності Філіпса

Но мер рес пон ден та	Рівень тривож ності	Ві к ди ти ни	Загаль на тривож ність у школі	Переж ивання соціал ьного стресу	Фруст рація потреб и в досягн енні успіху	Страх самов ираж ення	Страх ситуа ції перев ірки знань	Страх не відповід ати очікуван ням оточуюч их	Низька фізіоло гічна опірніс ть стресу	Пробле ми і страхи у відноси нах з вчителя ми
1	Підви щена тривож ність	8	9	6	4	4	3	2	1	4
2	Підви щена тривож ність	10	14	6	5	3	4	2	3	5
3	Висока тривож ність	9	3	6	4	0	2	1	0	4
4	Підви щена тривож ність	6	11	4	7	1	6	2	1	4
5	Висока тривож ність	7	6	6	7	0	3	3	0	5
6	Висока тривож ність	9	4	6	5	4	1	1	0	4
7	Підви щена тривож ність	9	10	6	6	3	5	1	2	6

8	Висока тривожність	6	1	6	4	3	1	1	0	2
9	Підвищена тривожність	9	8	4	8	2	4	3	1	4
10	Висока тривожність	9	4	5	6	1	2	1	0	5
11	Нормальний рівень	9	18	8	9	6	6	4	4	6
12	Висока тривожність	8	4	7	5	3	1	2	1	5
13	Нормальний рівень	10	15	10	5	3	3	4	3	4
14	Підвищена тривожність	7	5	6	1	4	1	2	1	1
15	Висока тривожність	8	0	6	3	2	0	1	0	2
16	Висока тривожність	7	3	6	5	3	1	1	1	4
17	Висока тривожність	8	1	5	6	5	0	0	0	3
18	Висока тривожність	7	5	6	6	4	1	0	0	5
19	Підвищена тривожність	9	6	7	6	5	3	2	1	3
20	Підвищена тривожність	10	0	3	2	5	0	0	0	2
21	Висока тривожність	11	0	6	3	0	0	0	0	2
22	Висока тривожність	9	0	6	1	0	0	0	0	1

23	Висока тривожність	7	0	5	1	1	0	0	0	2
24	Висока тривожність	8	0	5	3	0	0	0	0	2
25	Висока тривожність	9	0	5	3	1	0	0	0	2

За результатами дослідження серед 25 дітей було виявлено три рівні тривожності: нормальний рівень, підвищена тривожність та висока тривожність. Нормальний рівень тривожності мали 8.00% дітей, підвищену тривожність — 32.00%, а високу тривожність — 60.00%. Це свідчить про те, що більшість дітей демонструють підвищений або високий рівень тривожності.

Середній вік дітей з нормальним рівнем тривожності становить 9.5 років, з підвищеною тривожністю — 8.5 років, а з високою тривожністю — 8.1 років. З аналізу видно, що діти молодшого віку (6-7 років) частіше мають високий рівень тривожності, тоді як діти старшого віку (10-11 років) демонструють як нормальний, так і підвищений рівень тривожності. Отже, можна зробити висновок, що молодший вік є фактором, який збільшує ймовірність високого рівня тривожності у дітей.

Цікавим спостереженням, виявилось те, що всі діти(крім 1) відповіли що переживають, що з ними та з їх батьками може щось трапитись. Більшість дітей ходять офлайн до школи в Україні(мал 3.1), тому цей фактор може бути викликаний війною та постійними обстрілами.

Ваша дитина навчається в офлайн форматі чи онлайн

25 відповідей

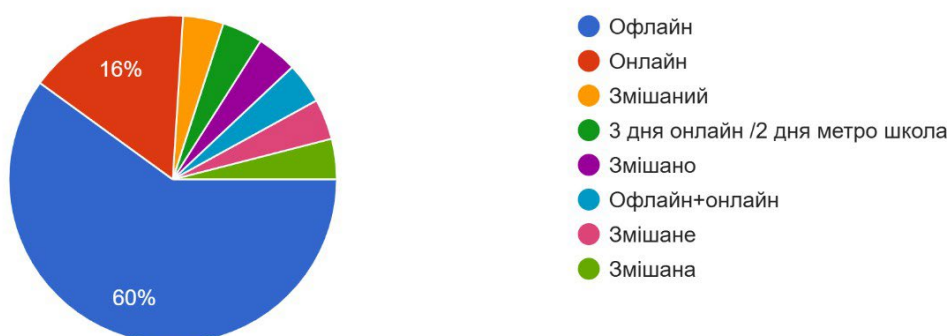


Рисунок 2.1.Зведені результати щодо формату відвідування школи

1. Загальна тривожність у школі

Середній бал за цим фактором становить 5.08. Підвищений рівень тривожності за цим показником мають 72% дітей. Це свідчить про те, що більшість респондентів відчують загальний емоційний дискомфорт у шкільному середовищі. Наприклад, респондент №11 має найвищий бал, що вказує на значний рівень тривоги під час перебування у школі. Аналіз показав, що молодші діти (6-8 років) мають вищий рівень тривожності за багатьма факторами, порівняно з дітьми старшого віку (9-11 років). Наприклад, середній бал за фактором "Загальна тривожність у школі" та "Переживання соціального стресу" значно вищий серед дітей молодшого віку. Це може свідчити про те, що діти молодшого віку ще не повністю адаптувалися до шкільного середовища і мають більші труднощі у соціальних взаємодіях та нових навчальних ситуаціях.

2. Переживання соціального стресу

Цей фактор демонструє високий середній бал — 5.84. Всі діти (100%) мають підвищену тривожність за цим показником. Це свідчить про те, що всі респонденти відчують труднощі у соціальних взаємодіях з однолітками. Найвищий показник має респондент №13, що може вказувати на серйозні проблеми у спілкуванні та інтеграції в колектив. Фактор "Переживання соціального стресу" показав найвищий відсоток підвищеної тривожності (100% дітей). Це вказує на загальну проблему взаємодії з однолітками. Багато дітей можуть відчувати труднощі через недостатню підтримку або конфлікти в колективі, що негативно впливає на їхній емоційний стан. Такий високий показник може свідчити про необхідність проведення заходів, спрямованих на покращення соціального клімату у класі та навчання дітей навичкам ефективної комунікації.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху

Середній бал за цим фактором становить 4.60, а 100% респондентів демонструють підвищений рівень тривожності. Це свідчить про загальну демотивацію дітей у досягненні успіху та можливе зниження самооцінки. Найвищий бал за цим фактором має респондент №11, що вказує на сильну фрустрацію та відсутність мотивації досягати високих результатів. Хоча всі респонденти показали

високий рівень тривожності за цим фактором, середній бал серед старших дітей (9-11 років) є значно вищим, ніж у молодших. Це може бути пов'язано зі зростанням навчального навантаження та збільшенням очікувань з боку вчителів і батьків. Старші діти частіше відчувають страх перед невдачею та зниження мотивації через надмірний тиск. Це може бути сигналом для вчителів та батьків щодо необхідності перегляду підходів до навчання та підтримки дітей.

4. Страх самовираження

Середній бал за фактором — 2.52, і підвищену тривожність демонструють 80% дітей. Це свідчить про те, що більшість дітей бояться проявляти себе, показувати свої вміння та навички. Найвищий бал отримав респондент №11, що вказує на сильний страх перед публічним самовираженням та побоювання критики з боку інших. Фактор "Проблеми і страхи у відносинах з вчителями" показав підвищену тривожність у більшості респондентів. Особливо це стосується дітей, які мають негативний досвід спілкування з вчителями або відчувають страх перед критикою. Наприклад, респондент №11 показав найвищий бал за цим фактором, що може вказувати на серйозні проблеми у взаємодії з педагогами. Це важливий сигнал для адміністрації школи, адже побудова довірливих відносин між дітьми та вчителями може суттєво знизити рівень тривожності.

5. Страх ситуації перевірки знань

Середній бал за цим фактором становить 1.88. Підвищену тривожність мають 68% респондентів. Це свідчить про те, що більшість дітей відчувають сильну тривогу під час перевірки знань, особливо в ситуаціях публічного оцінювання. Найвищий бал має респондент №4, що може вказувати на сильний страх та дискомфорт під час контрольних робіт або тестів. Незважаючи на відмінності у віці, страх перед перевіркою знань виявився поширеним серед дітей усіх вікових категорій. Це може бути пов'язано з надмірним акцентом на оцінках та успішності у школі, що спричиняє сильний стрес під час тестування. Особливо високий рівень тривожності був зафіксований у респондента №4, який відчуває значний дискомфорт під час контрольних робіт.

Аналіз результатів свідчить про високий рівень тривожності серед дітей за

багатьма факторами. Найбільшу тривогу викликають соціальні взаємодії (100% дітей) та потреба у досягненні успіху (також 100%). Це вказує на те, що діти відчують сильний тиск як з боку однолітків, так і з боку дорослих (вчителів, батьків). Найвищі показники тривожності були зафіксовані у респондента №11, що вказує на необхідність індивідуальної підтримки та додаткових заходів з боку шкільного психолога.

Загалом, результати дослідження вказують на необхідність впровадження програм зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості серед дітей, особливо у молодшій віковій групі.

Наступною інтерпретували Шкалу явної тривожності CMAS. Результати зведені відображено у таблиці (Таб 3.4).

Таблиця 3.4

Зведені результати за методикою «Шкала явної тривожності CMAS»

Номер респондента	Загальний показник	Інтерпретація
1	24	Середній рівень (тенденція до високого)
2	23	Середній рівень (тенденція до високого)
3	22	Середній рівень (тенденція до високого)
4	24	Середній рівень (тенденція до високого)
5	17	Середній рівень (тенденція до високого)
6	19	Середній рівень (тенденція до високого)
7	24	Середній рівень (тенденція до високого)
8	24	Середній рівень (тенденція до високого)
9	21	Середній рівень (тенденція до високого)
10	18	Середній рівень (тенденція до високого)
11	18	Середній рівень (тенденція до високого)
12	23	Середній рівень (тенденція до високого)
13	27	Середній рівень (тенденція до низького)
14	25	Середній рівень (тенденція до низького)
15	14	Високий рівень тривоги
16	27	Середній рівень (тенденція до низького)
17	18	Середній рівень (тенденція до високого)
18	18	Середній рівень (тенденція до високого)
19	20	Середній рівень (тенденція до високого)
20	18	Середній рівень (тенденція до високого)
21	16	Середній рівень (тенденція до високого)
22	15	Високий рівень тривоги
23	13	Високий рівень тривоги
24	13	Високий рівень тривоги
25	16	Середній рівень (тенденція до високого)

Результати аналізу за шкалою тривожності демонструють наступну картину. Загалом було опрацьовано 25 респондентів. Середній бал становить 19,88, що відповідає середньому рівню тривоги з тенденцією до високого. Стандартне відхилення складає 4,24, що вказує на відносно невелику варіативність результатів серед респондентів.

Мінімальний отриманий бал — 13, максимальний — 27. Медіана дорівнює 19, а мода — 17, що свідчить про тенденцію до більш високих показників тривожності в вибірці. Розподіл балів демонструє, що більшість респондентів знаходяться у зоні

середнього рівня тривоги з тенденцією до високого.

Розподіл рівнів тривожності серед респондентів є наступним:

Дуже високий рівень тривожності (40-50 балів) відсутній серед респондентів, що може свідчити про відсутність екстремально тривожних учасників у даній вибірці.

Високий рівень тривоги (25-39 балів) спостерігається лише у двох респондентів, що складає 8% вибірки.

Середній рівень тривоги з тенденцією до високого (16-24 бали) — найпоширеніший, охоплює 60% респондентів (15 осіб).

Середній рівень тривоги з тенденцією до низького (5-15 балів) має 32% респондентів (8 осіб).

Низький рівень тривожності (0-4 бали) не виявлено в даній вибірці, що вказує на загальну підвищену тривожність серед учасників.

Загальний розподіл результатів свідчить про наявність тенденції до підвищеної тривожності, хоча екстремально високих випадків не виявлено. Це може вказувати на загальний стан психологічного дискомфорту у вибірці, який потребує уваги, проте не є критичним у плані ризику виникнення важких тривожних розладів.

Розширений аналіз результатів за шкалою тривожності включає не тільки загальні тенденції, але й індивідуальні приклади респондентів, що допоможуть детальніше розглянути особливості їхніх відповідей та рівнів тривожності.

Загальний рівень тривожності серед вибірки показує тенденцію до підвищеного стану тривоги. Найбільше респондентів зосереджено у категорії середнього рівня з тенденцією до високого — це 15 осіб, або 60% вибірки. Розглянемо кілька прикладів.

Респондент №1 отримав 24 бали, що відповідає середньому рівню тривоги з тенденцією до високого. Його відповіді показують схильність до переживань, пов'язаних з тим, як його оцінюють інші, та частого відчуття страху. Це може свідчити про загальну невпевненість у собі та високу чутливість до критики з боку оточуючих. Така тривожність може бути викликана високими очікуваннями до себе або складними соціальними ситуаціями, з якими респондент часто стикається.

Респондент №5 має 17 балів — це середній рівень тривоги з тенденцією до високого. Його відповіді свідчать про часті відчуття фізіологічних симптомів тривоги, таких як прискорене серцебиття або утруднене дихання. Це може вказувати на соматизовану тривожність, коли емоційний стрес проявляється через фізичні відчуття. Респондент, ймовірно, відчуває дискомфорт в соціальних ситуаціях, але не настільки значний, щоб це впливало на його щоденне функціонування.

Респондент №2 із балом 23 також перебуває у межах середнього рівня тривоги з тенденцією до високого. Його відповіді показують загальну схильність до переживань, але без виражених фізичних симптомів. Такий профіль часто свідчить про емоційні та когнітивні прояви тривоги, де домінують думки про можливі негативні події або наслідки. Цей респондент може бути схильним до самоаналізу та румінацій, що збільшує загальний рівень стресу.

Приклад респондента з високим рівнем тривоги — респондент №3, який набрав 27 балів. Він демонструє значну тривожність, що проявляється як у фізичних симптомах (часто зазначає утруднене дихання), так і в когнітивних переживаннях (постійні сумніви у правильності своїх дій). Такий високий рівень тривожності може вказувати на необхідність професійної психологічної підтримки для зниження тривожних проявів.

Натомість респондент №10, який набрав 13 балів, демонструє середній рівень тривоги з тенденцією до низького. Його відповіді показують загальну стійкість до стресу, відсутність виражених страхів та хорошу адаптацію в соціальних ситуаціях. Цей респондент, ймовірно, має ефективні стратегії подолання тривожності та може служити прикладом стійкості у складних ситуаціях.

Розподіл відповідей показує, що лише 8% вибірки потрапляють у категорію високого рівня тривоги, але водночас відсутні випадки низького рівня тривожності, що вказує на загальну схильність вибірки до переживань. Це може бути пов'язано з особливостями контексту опитування або з життєвими обставинами, які впливають на респондентів.

У підсумку, хоча в групі немає респондентів з критично високою тривожністю, загальний стан учасників показує підвищену чутливість до стресових ситуацій. Це може вимагати додаткових заходів підтримки або тренінгів з управління стресом для покращення їхнього психоемоційного стану.

Результати методики "Кактус" для кожного респондента пропишемо короткий аналіз.

Респондент 1 (вік 8 років): Кактус намальований як домашній, який є м'який. Малюнок відображає самотній, а також є стабільний. Загальний емоційний стан дитини можна охарактеризувати як самотній та незалежний, з помірним рівнем агресивності.

Респондент 2 (вік 10 років): Кактус намальований як домашній, який є сильно колючий. Малюнок відображає самотній, а також є стабільний. Загальний емоційний стан дитини можна охарактеризувати як самотній та незалежний, з високим рівнем агресивності.

Респондент 3 (вік 9 років): Кактус намальований як дикий, який є м'який. Малюнок відображає самотній, а також є стабільний. Загальний емоційний стан дитини можна охарактеризувати як самотній та незалежний, з помірним рівнем агресивності.

Респондент 4 (вік 6 років): Кактус намальований як домашній, який є сильно колючий. Малюнок відображає прагнення до захисту, а також є стабільний. Загальний емоційний стан дитини — стриманий та захищений, з високим рівнем агресивності.

Респондент 5 (вік 7 років): Кактус намальований як домашній, який є м'який. Малюнок відображає самотній, а також є стабільний. Емоційний стан — самотній та незалежний, з помірним рівнем агресивності.

Респондент 6 (вік 9 років): Кактус намальований як дикий, який є м'який. Малюнок відображає самотній, а також є стабільний. Загальний емоційний стан дитини можна охарактеризувати як самотній та незалежний, з помірним рівнем агресивності.

Респондент 7 (вік 9 років): Кактус намальований як дикий, який є м'який. Малюнок відображає самотній, а також є стабільний. Загальний емоційний стан

дитини — самостійний та незалежний, з помірним рівнем агресивності.

Респондент 8 (вік 6 років): Кактус намальований як домашній, який є м'який. Малюнок відображає самотній, а також є стабільний. Емоційний стан дитини можна охарактеризувати як незалежний, з помірним рівнем агресивності.

Респондент 9 (вік 9 років): Кактус намальований як домашній, який є м'який. Малюнок показує прагнення до захисту (наявність "діток"). Загальний стан — захищений, з позитивною орієнтацією на сім'ю.

Респондент 10 (вік 9 років): Кактус намальований як дикий, який є м'який. Малюнок відображає самостійність та відсутність прагнення до захисту. Емоційний стан дитини — незалежний, з низьким рівнем тривожності.

Респондент 11 (вік 9 років): Кактус намальований як домашній, м'який. Він демонструє прагнення до захисту, наявність "діток" вказує на орієнтацію на сім'ю. Стан дитини можна описати як стабільний і впевнений у собі.

Респондент 12 (вік 8 років): Кактус домашній, м'який, без особливих проявів агресивності. Малюнок вказує на бажання стабільності та відсутність тривожності. Емоційний стан — спокійний (Рис 2.2).



Малюнок

3.2 Малюнок респондента 12

Респондент 13 (вік 10 років): Кактус дикий, сильно колючий. Малюнок відображає агресивність та самозахист. Стан дитини — високий рівень захисних механізмів та прагнення до відокремлення від інших.

Респондент 14 (вік 7 років): Кактус домашній, м'який. Він зображений як стабільний, без відростків. Емоційний стан дитини — спокійний, без ознак тривожності чи агресивності.

Респондент 15 (вік 8 років): Кактус домашній, м'який, демонструє прагнення до захисту (наявність "діток"). Це вказує на орієнтацію на сім'ю та бажання мати підтримку від близьких.

Респондент 16 (вік 7 років): Кактус дикий, м'який, без відростків. Малюнок відображає незалежність та самостійність. Емоційний стан — стабільний, без ознак агресивності.

Респондент 17 (вік 8 років): Кактус домашній, м'який. Малюнок вказує на відкритість та прагнення до захисту, наявність відростків свідчить про бажання соціальної взаємодії.

Респондент 18 (вік 7 років): Кактус дикий, м'який. Малюнок вказує на самостійність та відсутність прагнення до захисту. Загальний стан дитини — незалежний, з помірним рівнем агресивності.

Респондент 19 (вік 9 років): Кактус домашній, м'який. Малюнок демонструє відкритість та прагнення до захисту. Загальний емоційний стан — стабільний, з орієнтацією на сімейні цінності.

Респондент 20 (вік 10 років): Кактус дикий, м'який. Він зображений як імпульсивний, що свідчить про емоційність дитини та схильність до різких змін настрою.

Респондент 21 (вік 11 років): Кактус домашній, м'який. Малюнок відображає стабільність, відсутність агресивних проявів. Стан дитини можна описати як спокійний і врівноважений.

Респондент 22 (вік 9 років): Кактус домашній, м'який. Малюнок демонструє

відсутність відростків, вказуючи на самотійність. Загальний стан — впевнений і незалежний.

Респондент 23 (вік 7 років): Кактус домашній, м'який. Малюнок показує прагнення до захисту, орієнтацію на підтримку сім'ї. Стан дитини — захищений, з низьким рівнем агресивності.

Респондент 24 (вік 8 років): Кактус домашній, м'який. Малюнок демонструє стабільність і відсутність тривожних проявів. Емоційний стан дитини — спокійний і впевнений.

Респондент 25 (вік 9 років): Кактус домашній, м'який. Малюнок показує самотійність та відкритість. Загальний стан дитини — незалежний, з помірним рівнем агресивності.

Таким чином, більшість дітей демонструють стабільність і відсутність вираженої тривожності. Вибірка показує тенденцію до малювання м'яких, домашніх кактусів, що свідчить про прагнення до захисту та орієнтацію на сімейні цінності. Лише кілька дітей проявили агресивність або імпульсивність у своїх малюнках, що може вказувати на підвищений рівень емоційного збудження або складні життєві ситуації.

Аналіз результатів методики "Кактус" показав, що більшість дітей у вибірці демонструють емоційну стабільність та позитивну орієнтацію на сімейні цінності. Загалом, серед 25 респондентів переважають малюнки домашніх кактусів (72%), що свідчить про прагнення до захисту та комфортного середовища. Це підтверджується наявністю "діток" або елементів, які вказують на орієнтацію на сім'ю у 40% дітей.

Найбільш поширеним типом кактуса є м'який, що було зафіксовано у 80% респондентів. Це вказує на низький рівень агресивності та спокійний емоційний стан дітей. Сильно колючі кактуси, які свідчать про агресивність або захисні механізми, намалювали лише 20% дітей. Це може бути ознакою підвищеного рівня тривожності або необхідності самозахисту в окремих випадках.

Результати методики показали, що 60% респондентів демонструють самотійність та незалежність у своїх малюнках, що свідчить про впевненість у собі. Лише 16% дітей намалювали кактуси з явним прагненням до захисту (наявність

"діток"), що вказує на їхню потребу у підтримці від близьких.

Щодо емоційного стану, 68% дітей мають стабільний і спокійний профіль, що характеризується відсутністю тривожних проявів, імпульсивності чи агресії. Лише 12% респондентів показали високий рівень агресивності (сильно колючі кактуси) або імпульсивності (різкі лінії, гострі деталі), що може свідчити про емоційне збудження або складні ситуації у їхньому житті.

Екстравертність спостерігається у 24% дітей, що відобразилося у малюнках з елементами соціальної взаємодії, такими як "дітки" на кактусах або додаткові елементи. Інтровертні респонденти складають 76%, і це видно з малюнків одиноких, стабільних кактусів без відростків.

Загалом, результати методики свідчать про позитивний емоційний стан більшості дітей, орієнтацію на сімейні цінності та низький рівень тривожності. Лише кілька респондентів проявили ознаки агресивності або імпульсивності, що може вказувати на певні психологічні труднощі, які потребують додаткової уваги.

Наступною було проведення методики «Рука Вагнера», яка доповнила картину дослідження, зведені результати відображено в таблиці (Таб 2.5). Враховуючи, що питань було 3, максимальна кількість балів може бути 30.

Ми виконали інтерпретацію кожної відповіді відповідно до категорій методики. Приклад респондента 1 :

Зображення 1: "Жме іншу руку. Вона тепла і добра" — відповідає категорії Емоційність (Е), оскільки описує дружній жест, що виражає позитивне ставлення.

Зображення 2: "Бере м'ячик. Вона пітна" — відповідає категорії Активна безособовість (АБ), оскільки рука захоплює предмет (м'ячик) без комунікативної взаємодії.

Зображення 3: "Показує фокус. Вона суха та чиста" — відноситься до категорії Демонстративність (Д), адже рука бере участь у показі фокуса, що є демонстративною дією.

Зображення 4: "Звинувачує іншого. Вона противна" — належить до категорії Вказівка (У), оскільки жест містить імперативний характер і вказує на іншу особу.

Зображення 5: "Дирижує на концерті. Тонка та довга" — це також Вказівка (У),

оскільки рука виконує диригентський жест, керуючи оркестром.

Зображення 6: "Гладить kota. М'яка" — відповідає категорії Емоційність (Е), оскільки рука виражає позитивне ставлення, гладячи тварину.

Зображення 7: "Відбиває подушку перед сном. Вона тверда та велика" — це приклад Активної безособовості (АБ), оскільки рука бере участь у фізичній дії, що не пов'язана з комунікацією.

Зображення 8: "Мис дзеркало. Мокра у засобі для миття" — також відноситься до Активної безособовості (АБ), оскільки рука виконує дію (миття), яка не вимагає взаємодії з іншими.

Найбільше відповідей припадає на категорію "Активна безособовість (АБ)" (3 випадки), що свідчить про те, що досліджувані часто описують дії руки без комунікації. Категорії "Вказівка (У)" та "Емоційність (Е)" отримали по 2 відповіді кожна, а "Демонстративність (Д)" — 1 відповідь. Решта категорій не отримали жодної відповіді.

Це свідчить про те, що більшість описів стосуються фізичних дій руки та вираження позитивних емоцій, тоді як агресивні, страхові або комунікативні дії майже не згадуються.

Ми проаналізували кожную відповідь, прорахували сумарний бал агресивності.

Таблиця 3.5

Зведені результати за показником сумарної агресивності

Респондент	Сумарний бал агресивності	Респондент	Сумарний бал агресивності
Дитина 1	7	Дитина 14	29
Дитина 2	23	Дитина 15	21
Дитина 3	3	Дитина 16	25
Дитина 4	21	Дитина 17	11
Дитина 5	21	Дитина 18	25
Дитина 6	21	Дитина 19	25
Дитина 7	13	Дитина 20	20
Дитина 8	27	Дитина 21	4
Дитина 9	28	Дитина 22	21
Дитина 10	30	Дитина 23	27
Дитина 11	10	Дитина 24	2

Дитина 12	11	Дитина 25	0
Дитина 13	1		

Розширений аналіз результатів методики показує наступні тенденції серед 25 дітей, які брали участь у дослідженні.

Згідно з розподілом, 60% дітей (15 респондентів) мають високий сумарний бал агресивності (від 20 до 30 балів), що свідчить про наявність виражених агресивних тенденцій у більшості вибірки. Інші 40% дітей (10 респондентів) мають низький рівень агресивності (від 0 до 19 балів), що вказує на тенденцію до соціальної кооперації та стримування агресивних імпульсів.

Серед дітей з високими показниками (20-30 балів), середній бал складає приблизно 24. Це означає, що у цих дітей проявляється схильність до конфронтаційної поведінки, домінування або вираженої агресії. Вони можуть мати труднощі з адаптацією до соціального середовища та конфліктами в міжособистісних взаєминах. Такий високий рівень агресивності може вказувати на емоційну нестабільність, потребу в самозахисті або проблеми у стосунках з однолітками.

Діти з низьким рівнем агресивності (0-19 балів) демонструють стриману поведінку та, ймовірно, мають розвинені навички соціальної взаємодії. Середній бал у цій групі складає приблизно 10, що вказує на схильність до кооперації, емоційної відкритості та здатність контролювати свої агресивні імпульси. Ці діти, ймовірно, орієнтовані на підтримку стосунків з оточуючими та рідше вступають у конфлікти.

Розподіл показників агресивності вказує на наявність двох чітко виражених груп. Перша група (високий рівень агресивності) може потребувати додаткової психологічної підтримки для розвитку навичок регуляції емоцій та адаптації до соціальних норм. Друга група (низький рівень агресивності) показує більш збалансовану поведінку та, ймовірно, не потребує значних втручань.

Високий рівень агресивності у 60% вибірки може свідчити про підвищену емоційну напругу або проблеми в соціальних взаємодіях серед дітей.

Низькі показники агресивності у 40% дітей демонструють тенденцію до соціальної кооперації та позитивної взаємодії з оточуючими.

Загальний розподіл результатів вказує на потенційний ризик конфліктної поведінки у більшості учасників дослідження, що може потребувати корекційної роботи або додаткового психологічного супроводу.

Для дослідження залежності психологічних особливостей емоційної сфери дітей від рівня емоційного інтелекту їхніх батьків потрібно проаналізувати кореляцію між показниками емоційного інтелекту батьків та показниками емоційної сфери дітей. Ми визначили, що будемо порівнювати показник Тест емоційного інтелекту Холла та Тест шкільної тривожності за Філіпсом.

Ми провели кореляційний аналіз за допомогою кореляції Пірсона між показниками емоційного інтелекту батьків (емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація) та показниками тривожності дітей (загальна тривожність у школі, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження).

Основні висновки:

Спостерігається негативна кореляція між управлінням емоціями у батьків та загальною тривожністю дітей ($r=-0.30$), що свідчить про те, що батьки з кращими навичками управління емоціями мають дітей з нижчим рівнем тривожності. (Рис 3.3)

Негативна кореляція між самомотивацією батьків та фрустрацією потреби в досягненні успіху у дітей ($r=-0.76$) вказує на сильний вплив мотиваційних навичок батьків на емоційну стійкість дітей.

Виявлено слабкий негативний зв'язок між емоційною обізнаністю батьків та страхом самовираження у дітей ($r=-0.50$), що може свідчити про зниження дитячої тривожності завдяки емоційній підтримці від батьків.

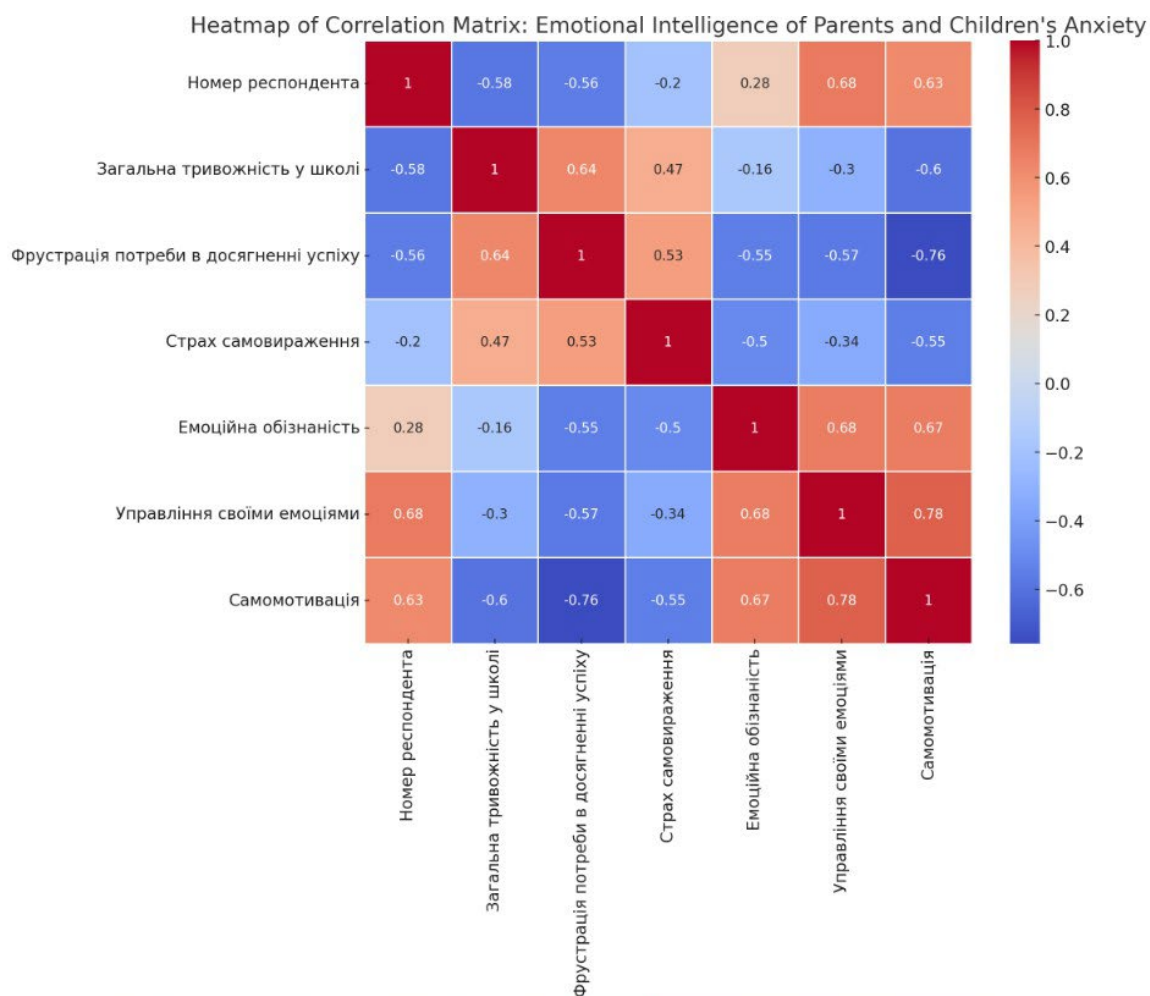


Рисунок 2.3 Теплова карта кореляційної матриці

На тепловій карті кореляційної матриці видно зв'язки між показниками емоційного інтелекту батьків та тривожністю дітей. Червоні відтінки вказують на негативні кореляції (чим вище показник у батьків, тим нижчий показник у дітей), а сині — на позитивні кореляції. Це допомагає виявити сильні залежності та побачити, які аспекти емоційного інтелекту батьків найбільше впливають на емоційний стан дітей.

3.2. Методичні рекомендації для батьків щодо оптимальних методів підвищення власного емоційного інтелекту, спрямованих на зниження рівня тривожності та агресії у дітей, підтримання психічного благополуччя дітей дошкільного віку

Методичні рекомендації для батьків щодо підвищення емоційного інтелекту та зниження рівня тривожності у дітей дошкільного віку ґрунтуються на результатах дослідження, яке підтвердило значний вплив емоційної компетентності батьків на емоційний стан дитини. Емоційний інтелект батьків не лише допомагає їм краще розуміти свої емоції, але й створює сприятливу атмосферу для розвитку психічного благополуччя дітей, зменшуючи рівень їх тривожності та агресії. Нижче наведено рекомендації, які допоможуть батькам ефективно розвивати свій емоційний інтелект та підтримувати здоровий емоційний клімат у сім'ї.

Перш за все, важливо розпочати з підвищення рівня усвідомленості власних емоцій. Це означає, що батькам варто регулярно практикувати рефлексію — аналізувати свої емоційні реакції, намагатися розпізнавати причини виникнення гніву, тривоги чи смутку. Для цього можна використовувати щоденник емоцій, де батьки зможуть записувати свої почуття та обставини, за яких вони виникають. Така практика дозволить батькам краще розуміти себе та зменшити рівень стресу, що позитивно вплине на дітей.

Важливо розвивати навички управління своїми емоціями, зокрема в стресових ситуаціях. Діти дошкільного віку дуже чутливі до емоційного стану батьків, тому їхній власний стрес може посилюватися, якщо вони відчують тривогу або роздратування з боку дорослих. Техніки дихальних вправ, медитація та практики усвідомленості можуть допомогти батькам знизити рівень тривожності та підтримувати спокій. Простий спосіб заспокоїтись — глибоке дихання, де батьки разом з дитиною можуть робити повільні вдихи та видихи, що допомагає зменшити напругу і створює відчуття безпеки.

Одним із ключових аспектів розвитку емоційного інтелекту є самотивація та здатність до позитивного мислення. Батькам варто зосереджуватися на своїх досягненнях та вміти заохочувати себе за виконані завдання, навіть якщо вони незначні. Це дозволяє формувати позитивне ставлення до себе і навколишнього світу, що відображається на дитині, створюючи атмосферу оптимізму і впевненості в сім'ї. Важливо, щоб батьки демонстрували дітям позитивні приклади вирішення проблем та прийняття викликів, адже діти переймають ці моделі поведінки та вчаться

долати труднощі без агресії чи тривоги.

Розвиток емпатії — ще один важливий компонент емоційного інтелекту, який впливає на емоційний стан дітей. Батькам рекомендується приділяти більше уваги емоціям своїх дітей, ставити запитання, що допоможуть дитині усвідомити свої почуття: «Що ти відчуваєш зараз?», «Чому тобі сумно?» або «Що змусило тебе радіти?». Такий підхід допомагає дітям навчитися розпізнавати свої емоції, знижує рівень тривожності та підвищує емоційну обізнаність. Важливо, щоб батьки слухали дитину уважно і проявляли розуміння, навіть якщо емоції дитини здаються необґрунтованими або перебільшеними. Це зміцнює емоційний зв'язок і створює відчуття безпеки, яке є основою для здорового психічного розвитку дитини.

Щоб зменшити рівень агресії у дітей, батькам слід використовувати позитивні стратегії виховання, які включають конструктивне вирішення конфліктів. Якщо дитина проявляє агресію, важливо не карати її фізично або емоційно, а пояснити, чому така поведінка є неприйнятною, та запропонувати альтернативні способи вираження емоцій. Наприклад, навчити дитину говорити про свої почуття словами замість агресивних дій: «Я злюсь, бо ти взяв мою іграшку». Такі підходи сприяють розвитку навичок самоконтролю у дітей та зменшують їхню схильність до агресивної поведінки.

Останній аспект рекомендацій — це встановлення емоційно підтримуючого середовища в сім'ї. Батькам варто створювати простір, де дитина може почуватися захищеною та прийнятою. Це включає регулярні обійми, спільні заняття, читання книг та ігри, які сприяють розвитку емоційного зв'язку між дитиною і батьками. Батькам варто проявляти терпіння, навіть якщо дитина переживає сильні емоційні реакції, і допомагати їй знайти спосіб заспокоїтись.

Загалом, підвищення емоційного інтелекту у батьків є важливим кроком до створення здорового емоційного клімату в сім'ї, що позитивно впливає на емоційний і соціальний розвиток дітей. Розвиток емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації та емпатії допомагає знизити рівень тривожності та агресії у дітей дошкільного віку, забезпечуючи їх психічне благополуччя та сприяючи успішній адаптації до соціального середовища.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

У ході аналізу ми дослідили зв'язок між рівнем емоційного інтелекту батьків та емоційним станом їхніх дітей, зокрема тривожністю у шкільному середовищі. Для цього було зібрано дані про показники емоційного інтелекту батьків за тестом Н. Холла (емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація) та результати тесту шкільної тривожності Філіпса для дітей (загальна тривожність у школі, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження).

Спершу дані були об'єднані за віком дітей, що дозволило провести коректне порівняння між показниками батьків і дітей у відповідних парах. Виконаний кореляційний аналіз допоміг виявити наявність статистично значущих зв'язків між змінними. Для аналізу залежностей було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, який є класичним методом виявлення лінійних зв'язків між двома кількісними змінними. Цей метод дозволяє оцінити силу і напрямок зв'язку, де значення коефіцієнта може варіювати від -1 (сильний негативний зв'язок) до +1 (сильний позитивний зв'язок).

Отримані результати показали наявність кількох важливих тенденцій. Негативна кореляція між управлінням емоціями у батьків та загальною тривожністю дітей ($r=-0.30$) свідчить про те, що кращі навички самоконтролю і емоційного управління у батьків пов'язані з нижчим рівнем тривожності їхніх дітей. Це може бути пояснено тим, що батьки, які вміють контролювати свої емоційні стани, є більш стійкими до стресу і демонструють ефективні стратегії управління емоціями, що створює сприятливе емоційне середовище для дитини. Таке середовище знижує рівень тривожності у дітей, особливо під час навчального процесу, де дитина стикається зі стресовими ситуаціями.

Ще один важливий зв'язок було виявлено між самомотивацією батьків та фрустрацією потреби в досягненні успіху у дітей ($r=-0.76$). Сильна негативна кореляція вказує на те, що високий рівень самомотивації батьків сприяє зменшенню фрустрації у дітей, пов'язаної з їхніми досягненнями. Це може бути обумовлено тим, що батьки з високою самомотивацією частіше проявляють

підтримку і заохочення своїх дітей, демонструють приклад наполегливості і цілеспрямованості, що позитивно впливає на самооцінку дитини. Діти таких батьків, ймовірно, мають менше страху невдачі і більш впевнені у своїх силах, що знижує рівень фрустрації під час навчання.

Також виявлено слабкий негативний зв'язок між емоційною обізнаністю батьків і страхом самовираження у дітей ($r=-0.50$). Це означає, що батьки, які мають високий рівень емоційної обізнаності, краще розуміють свої емоції і, як наслідок, емоційні стани своїх дітей. Вони можуть надати дітям необхідну емоційну підтримку, що сприяє зниженню страху висловлювати свої думки і переживання. Такі діти відчують більшу впевненість у собі та готові до самовираження, навіть у складних соціальних ситуаціях.

Таким чином, проведений аналіз виявив кілька важливих залежностей, які підтверджують значний вплив емоційного інтелекту батьків на емоційний стан і психологічну адаптацію дітей. Отримані результати підкреслюють важливість розвитку емоційних навичок у батьків як ефективного інструменту зниження тривожності у дітей та покращення їх емоційного благополуччя.

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що поставлена мета була досягнута, а гіпотеза дослідження частково підтверджена.

Ми успішно визначили залежність між рівнем емоційного інтелекту батьків та психологічними особливостями емоційної сфери їхніх дітей. Зокрема, результати кореляційного аналізу показали, що високий рівень емоційного інтелекту батьків, зокрема такі аспекти, як управління емоціями, самомотивація та емоційна обізнаність, мають значний позитивний вплив на емоційний стан дітей. Діти батьків з високими показниками емоційного інтелекту демонстрували нижчий рівень загальної тривожності, менше страху самовираження та меншу фрустрацію потреби в досягненні успіху. Це свідчить про кращу емоційну адаптацію і більш розвинені соціальні навички у дітей, що підтримує висунуту гіпотезу.

Водночас не всі аспекти гіпотези отримали повне підтвердження. Хоча високий рівень емоційного інтелекту батьків дійсно пов'язаний з покращенням емоційної адаптації дітей, сила цих зв'язків варіюється залежно від конкретних показників.

Наприклад, зв'язок між емоційною обізнаністю батьків та страхом самовираження у дітей виявився відносно слабким, що може вказувати на вплив інших факторів, окрім емоційного інтелекту батьків.

Загалом, результати дослідження підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту у батьків є важливим чинником, який сприяє поліпшенню соціальних навичок і емоційної стійкості дітей. Це свідчить про необхідність впровадження програм з розвитку емоційної компетентності серед батьків, що може мати позитивний вплив на емоційний розвиток дітей і їхню здатність адаптуватися до соціального середовища.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. В ході виконання даної кваліфікаційної роботи мною був проведений ретельний теоретичний аналіз ключових понять, компонентів та моделей емоційного інтелекту людини, поняття, причини та види таких особливостей емоційної сфери дітей як триводність та агресія. Досліджений можливий механізм впливу рівня емоційного інтелекту батьків на емоційний стан дітей, зокрема рівень їхньої тривожності та схильність до агресії. Моє дослідження у цій галузі показало, що дані питання розроблялись великою кількістю вчених як іноземних так і вітчизняних.

2. В результаті проведення емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту батьків дітей молодшого шкільного віку встановлено, що серед респондентів які прийняли участь у дослідженні переважає високий рівень емоційного інтелекту. З 25 осіб, 20 мають високий рівень, 3 — середній, і лише 2 респонденти показали низький рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про загальну емоційну компетентність вибірки, де більшість учасників добре розуміють свої емоції, емоції інших, а також вміють ефективно управляти своїм емоційним станом. Середній показник емоційного інтелекту серед усіх респондентів становить приблизно 205 балів, що підтверджує загальну тенденцію до високих оцінок. Найвищий результат у вибірці — 276 балів, найнижчий — 80 балів, що свідчить про значну варіативність у рівнях емоційного інтелекту. Це може вказувати на індивідуальні відмінності, пов'язані з особистими рисами, досвідом, а також рівнем усвідомленості та саморефлексії респондентів.

Високі результати, які отримали більшість учасників, свідчать про те, що респонденти добре розуміють свої емоційні реакції та вміють використовувати їх для покращення якості життя і взаємодії з оточуючими. Ці люди, ймовірно, відзначаються високою стресостійкістю, здатністю до емпатії та комунікаційними навичками, що сприяє успішній адаптації в соціальному середовищі, особливо у взаємодії з дітьми, адже майже всі учасники є батьками дітей віком від 6 до 11 років.

3. В ході дослідження та аналізу таких психологічних особливостей дітей як тривожність та агресія було встановлено, що загальний розподіл результатів свідчить про наявність тенденції до підвищеної тривожності, хоча екстремально високих випадків ході дослідження не виявлено. Це може вказувати на загальний стан психологічного дискомфорту у вибірці, який потребує уваги, проте не є критичним у плані ризику виникнення важких тривожних розладів. Розширений аналіз результатів за шкалою тривожності включає не тільки загальні тенденції, але й індивідуальні приклади респондентів, що допоможуть детальніше розглянути особливості їхніх відповідей та рівнів тривожності. Загальний рівень тривожності серед вибірки показав тенденцію до підвищеного стану тривоги.

Розподіл показників агресивності встановив дві групи - високий рівень агресивності та низький рівень агресивності. Високий рівень агресивності у 60% вибірки може свідчити про підвищену емоційну напругу або проблеми в соціальних взаємодіях серед дітей. Низькі показники агресивності у 40% дітей демонструють тенденцію до соціальної кооперації та позитивної взаємодії з оточуючими. Загальний розподіл результатів вказує на потенційний ризик конфліктної поведінки у більшості учасників дослідження, що може потребувати корекційної роботи або додаткового психологічного супроводу.

4. Результати кореляційного аналізу показали, що високий рівень емоційного інтелекту батьків, зокрема такі аспекти, як управління емоціями, самомотивація та емоційна обізнаність, мають значний позитивний вплив на емоційний стан дітей. Діти батьків з високими показниками емоційного інтелекту демонстрували нижчий рівень загальної тривожності, менше страху самовираження та меншу фрустрацію потреби в досягненні успіху. Це свідчить про кращу емоційну адаптацію і більш розвинені соціальні навички у дітей, що підтримує висунуту гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Anxiety and behavior / ed. by S. C. D. 1927-. New York : Academic Press, 1966. 414 p.
2. Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. Emotional Intelligence - New Perspectives and Applications. 2012. URL: <https://doi.org/10.5772/32468> (date of access: 14.11.2024).
3. Berkowitz L. Aggression: a social psychological analysis. New York : McGraw-Hill, 1962. 361 p.
4. Buss D. M. Human aggression in evolutionary psychological perspective. Clinical Psychology Review. 1997. Vol. 17. No. 6. P. 605–619. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00037-8](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00037-8).
5. Gesell A. L. The first five years of life;: A guide to the study of the preschool child,. Methuen, 1940.
6. Goleman D. Social Intelligence: The Hidden Impact of Relationships. Penguin Random House, 2007. 416 p.
7. Human emotions: A reader / ed. by J. J. M, O. Keith, S. N. L. Malden, Mass : Blackwell, 1998. 408 p
8. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. Emotional Intelligence. In R.J. Sternberg (ed.) Handbook of Intelligence . New York: Cambridge University Press, 2000.
9. Sullivan H. S. The Interpersonal Theory of Psychiatry. Routledge, 2013. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315014029> (date of access: 14.11.2024).
10. А.Г. Басс // Питання психології. - №3, 2005. – 117 с.
11. Адаптація російськомовної версії "\"Опитувальника емоційного інтелекту\"" К. Барчард / Г. Г.Князев, Л. Г. Мітрофанова, О. М. Розумнікова, К. Барчард. // Психологічний журнал. – 2012. – №4. – С. 112–1120.
12. Бандура, А. Агресія молодших школярів. Вивчення впливу виховання і сімейних відносин. А. Бандура, Р. Уолтерс. - М.: Изд-во «Ексмо прес». 2000. – с.43

13. Бандура, А. Теорія соціального навчання. А. Бандура. – СПб.: Євразія, 2000. – 320 с. 6. Басс, А.Г. Психологія агресії.
14. Барон Р.А. та Річардсон Д.Р. (1994). Людська агресія (2 вид.). Plenum Press.
15. Берковіц Л. Агресія. Причини, наслідки і контроль. Л. Берковіц. – СПб.: Прайм-Євразія, 2011. – 510с.
16. Бовть О. Б. Исследование и коррекция социально-психологических и индивидуально-личностных характеристик младших школьников, коррелирующих с их агрессивностью. Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 2. С. 4–9.
17. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. 2022. №. 37. С. 68 – 75.
18. Гарднер Г. Множинні інтелекти. Теорія у практиці : Хрестоматія. Київ : Мегатайп, 2004. 288 с.
19. Готман Д. Is Dr. Gottman really able to predict whether a couple will get divorced with 94% accuracy? [Електронний ресурс] / Джон Готман // The Gottman Institute. – 2024. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.gottman.com/about/research/faq/>.
20. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
21. Єзерська Н. В., Рябоконт В. В. Проблематика вивчення поняття «агресія», «агресивність» у підлітковому віці. *Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки*. 2023. URL: https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-18-02 (дата звернення: 19.11.2024).
22. Єлісеєв О.П. Тест руки / Єлісеєв О.П.. // Практикум з психології особистості.. – 2003. – №1. – С. 310–327.
23. Кононко О. ДИТЯЧА АГРЕСІЯ: СПЕЦИФІКА, ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, ВИХОВАННЯ ВМІННЯ ЇЇ ДОЛАТИ. *New pedagogical thought*. 2020. Т. 99, № 3. С. 80–85. URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2019-99-3-80-86> (дата звернення: 14.11.2024).
24. Коструба Н., Журба М. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi).

2024. № 4(46). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1286-1297](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1286-1297)
(дата звернення: 14.11.2024).

25. Коцюк Х. Б. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ДИТИНИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СТАТУСНЕ ПОЛОЖЕННЯ В ГРУПІ [Електронний ресурс] / Христина Богданівна Коцюк // Всеосвіта. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://vseosvita.ua/library/statta-psihologicni-osoblivosti-trivoznosti-ditini-starso-go-doskilnogo-viku-ta-ih-vpliv-na-statusne-polozen-na-v-grupi-297614.html>.
26. ЛЯЩ О. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2020. № 4. С. 147–164. URL: <https://doi.org/10.32453/5.vi4.383> (дата звернення: 14.11.2024).
27. ЛЯЩ О., ХУРТЕНКО О. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОНТЕКСТІ ЗАДАЧНОГО ПІДХОДУ ДО ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. Psychology Travelogs. 2023. № 3. С. 113–124. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-3-11> (дата звернення: 14.11.2024).
28. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. Сучасна психологія : проблеми та перспективи. С. 100–104. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1294/1/%D0%9.pdf>
29. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. Ужгород, 2021. № 3. С. 20–23.
30. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наук. пр., Психологія обдарованості. Вип.14. Київ, 2018, С. 362–369.
31. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003 159 с.
32. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. Практична психологія та соціальна робота. 2008. №9. С. 22–27.

33. Панфілова М. А. Проективна методика кактус [Електронний ресурс] / Панфілова М. А. // Дитячий психолог. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <https://dytpsyholog.com/2015/03/15/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%81/>.
34. Перлз Ф. І. Опыты психологии самопознания: Практикум по гештальттерапии. Москва : Гиль-Эстель, 1993. 240 с.
35. Прихожан А. Роль детско-родительских отношений в становлении тревожности как личностного образования. Психологические исследования. 2008. Т. 1, № 2. URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v1i2.1046> (дата звернення: 14.11.2024).
36. РУДЕНКО А., РУДИК Г. ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ПРОЯВИ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 197–209. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2024-3-19> (дата звернення: 19.11.2024).
37. СТАРИНСЬКА О. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУТНОСТІ ПОНЯТЬ «СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ» ТА «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ»: НАУКОВИЙ ДИСКУРС. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. № 3(56). С. 40–44. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.6> (дата звернення: 19.11.2024).
38. Хорни К. Тревожность . Тревога и тревожность / ред. изд.: В.М. Астапова. СПб. Диалектика. 2019. С. 166 – 181.
39. Шафорост А. В. Емоційний інтелект як особистісний ресурс. Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки. 2023. URL: https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-18-08 (дата звернення: 14.11.2024).
40. Шпак М. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ. EDUCATION AND SCIENCE OF TODAY: INTERSECTORAL ISSUES AND DEVELOPMENT

OF SCIENCES. 2021. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.45>
(дата звернення: 14.11.2024).

41. Шпак М. М. Структурно-феноменологічні характеристики емоційного інтелекту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2012. Вип. 103, т. 2. С. 189–193.

Дана наукова робота присвячена дослідженню впливу рівня емоційного інтелекту батьків на емоційну сферу дітей, а саме на рівень їх тривожності та схильності до агресії. Робота складається із трьох розділів: вступу, розділу присвяченому теоретичним аспектам формування емоційного інтелекту, тривожності та агресії у дітей, розділу описуючому методологічну основу дослідження та розділу із описом та інтерпретацією результатів емпіричного дослідження.

У роботі розглянуті сучасні теоретичні підходи до трактування емоційного інтелекту, а також описано основні компоненти й моделі цього феномену, розроблені такими науковцями, як Пітер Саловей, Джон Майєр, Деніел Гоулман та Рувен Бар-Он.

Окрему увагу приділено поняттям тривожності та агресії як реакціям, що можуть формуватися під впливом недостатнього рівня емоційної підтримки в сім'ї. У роботі проаналізовано теоретичні основи тривожності, її класифікації, джерела виникнення та форми прояву, зокрема ситуативну, особистісну, соціальну та хронічну тривожність.

Аналогічно, агресія розглядається як форма емоційної реакції, що часто виникає в результаті внутрішнього конфлікту, фрустрації чи відсутності зразків конструктивного управління емоціями. Проаналізовано форми агресії, зокрема фізичну, вербальну, емоційну та реактивну, а також джерела її виникнення.

Дослідження підкреслює, що емоційний інтелект батьків має вагомий вплив на розвиток емоційної сфери дітей, зокрема на їхню здатність справлятися з тривогою та уникати агресії як реакції на стресові ситуації. Батьки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вміння розуміти емоції дітей, підтримують їх та сприяють формуванню у них ефективних навичок саморегуляції. Натомість низький рівень емоційного інтелекту у батьків може мати своїм наслідком емоційний дисбаланс у дітей, сприяючи розвитку підвищеної тривожності або схильності до агресії як механізму самозахисту або вираження фрустрації.

Проведений теоретичний аналіз та емпіричне дослідження свідчать про важливість підвищення рівня емоційного інтелекту батьків задля забезпечення емоційної стабільності дітей, оскільки саме батьки є ключовими зразками для наслідування емоційної поведінки. Отримані в ході даного дослідження результати, можуть слугувати базою для подальших емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення механізмів взаємозв'язку між емоційним інтелектом батьків та емоційною стабільністю дітей. Зокрема, майбутні дослідження можуть дати глибше розуміння, як розвиток емоційного інтелекту у дорослих сприяє зниженню ризику формування тривожних та агресивних реакцій у дітей.

Abstract

This scientific work is dedicated to exploring the influence of parental emotional intelligence on the emotional sphere of children, specifically focusing on their levels of anxiety and tendencies toward aggression. The study consists of three sections: the introduction; a section addressing the theoretical aspects of emotional intelligence, anxiety, and aggression in children; a section outlining the methodological foundation of the research; and a section presenting and interpreting the results of the empirical study.

The paper reviews modern theoretical approaches to understanding emotional intelligence and describes the main components and models of this phenomenon, developed by researchers such as Peter Salovey, John Mayer, Daniel Goleman, and Reuven Bar-On.

Special attention is given to the concepts of anxiety and aggression as reactions that may develop under insufficient emotional support within the family. The theoretical foundations of anxiety are analyzed, including its classifications, sources, and forms of manifestation—situational, personal, social, and chronic anxiety.

Similarly, aggression is examined as a form of emotional reaction often arising from internal conflict, frustration, or the absence of constructive emotional management models. The work analyzes forms of aggression, including physical, verbal, emotional, and reactive aggression, as well as their underlying causes.

The research highlights that parental emotional intelligence significantly impacts the emotional development of children, particularly their ability to cope with anxiety and avoid aggression as a response to stressful situations. Parents with a high level of emotional intelligence demonstrate the ability to understand their children's emotions, provide support, and foster effective self-regulation skills. Conversely, a low level of emotional intelligence in parents can lead to emotional imbalance in children, promoting increased anxiety or tendencies toward aggression as mechanisms of self-defense or expressions of frustration.

Theoretical analysis and empirical findings underscore the importance of enhancing parental emotional intelligence to ensure children's emotional stability, as parents serve as key role models for emotional behavior. The results obtained in this study may serve as a foundation for further empirical research aimed at examining the mechanisms linking parental emotional intelligence and children's emotional stability. Future studies, in particular, could provide deeper insights into how the development of emotional intelligence in adults contributes to reducing the risk of anxiety and aggressive reactions in children.