

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання

Кафедра теоретичної психології

## **ВПЛИВ СІМ'Ї НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр  
зі спеціальності 053 – Психологія

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

**Марти БАТЕНЧУК**

2 курсу, заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук

**Олена ВАВРИНІВ**

**Рецензент :**

кандидат психологічних наук

**Роман ЯРЕМКО**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

\_\_\_\_\_ 2024р., протокол № \_\_\_\_\_

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

(підпис)

Львів

2024

## АНОТАЦІЯ

### **Батенчук М. Вплив сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в юнацькому віці**

Кваліфікаційна робота присвячена розкриттю проблеми впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в юнацькому віці. У роботі подано теоретичний аналіз сутності, видів та психологічних моделей емоційної зрілості особистості. А також окреслено вплив сім'ї на емоційний розвиток особистості у цілому. уточнено вплив різних форм тривоги на поведінку особистості, що досягла емоційної зрілості, зокрема встановлено, що в її структурі переважає конструктивний компонент тривоги; описано конкретні психологічні характеристики батьків, які сприяють формуванню емоційної зрілості в їхніх дітей; виявлено особливості спотвореної сімейної соціалізації, що перешкоджає розвитку ключових компонентів емоційної зрілості, а також типи батьківських стосунків, що включають відкидання, надмірний контроль та інфантилізацію результати дослідження свідчать про значний вплив сімейного середовища на формування рівня емоційної зрілості у дітей. Низький рівень емоційної зрілості більшості досліджуваних може бути пояснений впливом різних факторів сімейного виховання, зокрема «зріле прийняття з боку батьків», «відсутність відділення від батьків» та «авторитарність та не прийняття дитини».

**Ключові слова:** сім'я, емоційний розвиток, емоційна зрілість, компоненти емоційної зрілості, юнацький вік.

## ABSTRACT

### **Batenchuk M. The influence of the family on the formation of emotional maturity of the individual in youth**

The qualification work is devoted to revealing the problem of the influence of the family on the formation of the emotional maturity of the individual in youth. The paper presents a theoretical analysis of the essence, types and psychological models of emotional maturity of a person. The influence of the family on the emotional development of the individual as a whole is also outlined. the influence of various forms of anxiety on the behavior of a person who has reached emotional maturity is clarified, in particular it is established that the constructive component of anxiety prevails in its structure; specific psychological characteristics of parents that contribute to the formation of emotional maturity in their children are described; the features of distorted family socialization were revealed, which hinders the development of key components of emotional maturity, as well as types of parental relationships that include rejection, excessive control and infantilization. The results of the study indicate a significant influence of the family environment on the formation of the level of emotional maturity in children. The low level of emotional maturity of the majority of the researched can be explained by the influence of various family upbringing factors, in particular "mature acceptance by parents", "absence of separation from parents" and "authoritarianism and non-acceptance of the child".

**Key words:** family, emotional development, emotional maturity, components of emotional maturity, youth.

## **ЗМІСТ**

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'І	6
1.1. Психологічні моделі емоційної зрілості особистості	6
1.2. Вплив сім'ї на емоційний розвиток особистості	26
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМ'І НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	30
2.1. Характеристика вибірки і опис методів дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку	33
Висновки до другого розділу	48
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	57

## ВСТУП

Актуальність теми. Зрілість емоцій у людини відіграє ключову роль у захисті від різних проявів таких явищ, як "емоційне охолодження", яке включає в себе нездорове та залежне кохання, міжособистісну залежність та співзалежність, страх перед інтимністю, а також тенденцію до уникнення, серед іншого. Водночас емоційна незрілість призводить до неможливості вести повноцінне, наповнене сенсом життя, спричиняючи численні його спотворення, які негативно позначаються на епідеміологічній обстановці у сфері психічного здоров'я в Україні, збільшенні поширення психосоматичних захворювань, рості споживання психоактивних речовин і алкоголю, а також на зростанні впливу деструктивних сект, котрі підривають індивідуальність. Зрілість особистості є основою для розвитку психологічної стійкості людини.

Велика кількість досліджень підкреслює значущість батьківської сім'ї у формуванні різних аспектів особистісного розвитку, включаючи: вплив відносин з батьком на формування статево-рольової самоідентифікації за Н.В. Баріноюю; роль батьківської сім'ї у психосексуальному розвитку дівчат за О.К. Яковенко; вплив батьківських установок на адаптаційні здібності особистості за А.А. Реаном і Я.Л. Коломинським; наслідки ранньої сімейної соціалізації для формування залежних любовних відносин за Г.А. Коцюбою та іншими. Дослідження Ю.Зелікова, Н. Баріноюї, О.Яковенко, А. Коцюби, О. Крутікова, Б. Хомуленка підтверджують, що батьківська сім'я відіграє ключову роль у здоровому та спотвореному розвитку особистості, стаючи осередком, де засвоюються базові поведінкові норми, правила та цінності, формуються життєві навички. Сім'я як основний агент соціалізації має вирішальне значення у регуляції особистісного росту через виховання, типи міжособистісних відносин та встановлення певних настанов. Попри численні дослідження впливу батьківської родини на особистісне функціонування, існує прогалина у вивченні впливу на емоційну зрілість та її сімейних коренів. Для осіб, що виростили в умовах травматичної сімейної соціалізації, існує значний ризик розвитку порушень у

сфері емоційної зрілості, що може негативно вплинути на їх психологічне здоров'я.

**Об'єкт** – емоційна зрілість особистості

**Предмет** - вплив сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку.

**Мета** – теоретико-емпіричне дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в період юності.

**Завдання:**

1. Теоретично проаналізувати проблему емоційної зрілості та впливу сім'ї на її формування.
2. Емпірично дослідити вплив сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в період юності.
3. Розробити та апробувати тренінгову програму формування емоційної зрілості особистості в період юності, а також скласти тренінгову програму для батьків «Вплив сім'ї на формування емоційної зрілості дитини»

Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі **методи** дослідження: *теоретичні* – теоретико-методологічний аналіз наукових джерел і наявних у науковому обігу психологічних підходів, їх систематизація, класифікація; *емпіричні* – психолого-педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний); тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема таких: опитувальник діагностики емоційної зрілості (М.А.Півень), методика визначення батьківського ставлення (Г. Я. Варга, В. В. Столін), шкала родинного оточення R. Н. Моос, адаптована С. Ю. Купріяновим, опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) (Ейдемільер Е. Г., Юстицькіс В. В.); *статистичні*: опрацювання експериментально отриманих даних здійснювалося за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS 20.0.19 з використанням методів параметричної статистики.

Наукова новизна отриманих даних проявляється в кількох ключових

аспектах: уточнено вплив різних форм тривоги на поведінку особистості, що досягла емоційної зрілості, зокрема встановлено, що в її структурі переважає конструктивний компонент тривоги; описано конкретні психологічні характеристики батьків, які сприяють формуванню емоційної зрілості в їхніх дітей; виявлено особливості спотвореної сімейної соціалізації, що перешкоджає розвитку ключових компонентів емоційної зрілості, а також типи батьківських стосунків, що включають відкидання, надмірний контроль та інфантилізацію.

Практичне значення отриманих результатів виражається через розробку спеціалізованої тренінгової програми, метою якої є збільшення рівня емоційної зрілості. Це включає створення навчального курсу для батьків під назвою «Вплив сім'ї на формування емоційної зрілості дитини», спрямованого на надання батькам знань та інструментів для підтримки емоційного розвитку своїх дітей.

Структура та обсяг дипломної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 74 найменування, додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї

### 1.1. Психологічні моделі емоційної зрілості особистості

Концепція "емоційної компетентності" стала частиною психологічних досліджень завдяки роботам таких міжнародних вчених, як R. Buck, D. Goleman та інших. R. Buck описує емоційну компетентність як здібність до взаємодії з особистісним світом почуттів і прагнень. З іншого боку, Є.В. Лібіна вважає емоційну компетентність здатністю індивіда до ефективної координації між емоціями та цілеспрямованою діяльністю, акцентуючи на важливості адекватної інтегральної оцінки взаємодії з навколишнім середовищем. Ю.Н. Крайнова розглядає це як афективно-когнітивне явище, визначаючи емоційну компетентність як системну характеристику особистості, яка об'єднує здатність до адекватного рефлексування ситуацій, саморегуляції, підтримки оптимального рівня емпатії та виразності. Автор виділяє чотири основні складові емоційної компетентності: саногенну рефлексію, саморегуляцію, емпатію та експресивність. Емоційний інтелект (EQ) визначається як здатність особистості ідентифікувати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших таким чином, щоб це сприяло інтелектуальному та емоційному розвитку [3; 46].

Основною моделлю EQ, на даний момент, вважається модель Дж.Майєр [45], в якій виділяють чотири складові:

#### *1.Точність оцінки і вираження емоцій.*

Ця складова передбачає глибоке розуміння того, як емоції розвиваються, перетинаються та переходять одна в одну. Вона також охоплює здатність прогнозувати майбутні емоції та розуміти складні ланцюги емоційних реакцій, що дозволяє краще розуміти причини та наслідки емоційних станів.

#### *2.Використання емоцій в розумовій діяльності.*

Це відноситься до здатності регулювати як свої власні емоції, так і емоції інших

людей для досягнення позитивних результатів. Управління емоціями включає здатність заспокоїти себе під час стресу, підбадьорити себе при зневірі, мотивувати себе до дії та допомогти іншим керувати їхніми емоційними реакціями. Ця здатність є критичною для ефективного лідерства, побудови міцних відносин і загалом для досягнення успіху в різних аспектах життя.

### *3. Розуміння емоцій.*

Емоції не є безпричинними чи хаотичними явищами; вони виникають із конкретних причин та слідує визначеним закономірностям. Ця компетенція включає здатність ідентифікувати причини появи емоцій, класифікувати їх, виявляти взаємозв'язки між словами і емоційними станами, тлумачити значення емоцій у контексті міжособистісних відносин, розпізнавати складні та суперечливі емоції, усвідомлювати перехід одних емоцій в інші, а також передбачати їхню еволюцію та наступні стадії розвитку.

### *4. Управління емоціями.*

Враховуючи те, що емоції несуть важливу інформацію і впливають на наші думки, стає очевидним, що вони повинні бути враховані при формуванні логічних міркувань, розв'язанні завдань, прийнятті рішень, та визначенні власної поведінки. Це вимагає від нас прийняття емоцій, незалежно від того, наскільки вони нам приємні чи ні, та обрання стратегій поведінки, що враховують ці емоції. Така здатність включає використання інформації, що міститься в емоціях, здатність свідомо викликати або ж уникати певних емоцій, залежно від їх корисності або інформативності, а також вміння керувати власними емоціями та емоціями інших.

Поняття емоційної зрілості, яке обговорюється представниками цієї моделі, відображає глибоке розуміння того, як індивіди взаємодіють зі світом навколо себе на емоційному рівні. Емоційна зрілість тут розглядається як здатність людини адекватно реагувати на різні життєві обставини, володіти самоконтролем і бути здатним передбачати наслідки своїх дій.

Особливо цінним є акцент на необхідності самоконтролю та гнучкості в емоційних реакціях. Це не просто здатність стримувати емоції, а вміння свідомо



регулювати свою емоційну відповідь залежно від контексту, в якому знаходиться індивід. Така гнучкість і самоконтроль є ключовими компонентами здорових міжособистісних взаємодій та успішної адаптації до зовнішнього середовища.

Важливо відзначити, що емоційна зрілість не вимагає постійного пригнічення або ігнорування емоцій. Натомість, вона передбачає здатність визнавати та розуміти свої емоції, а також вміння висловлювати їх конструктивним і адекватним чином. Це включає усвідомлення того, коли і як емоції можуть впливати на поведінку, і вибір найбільш ефективних способів взаємодії з іншими та реагування на виклики життя [4; 8; 12].

Емоційна зрілість, таким чином, є важливою складовою загальної психологічної зрілості людини, дозволяючи їй успішно керувати складними соціальними викликами та процесом особистісного зростання.

О.Штепа [41] говорить про те, що:

1) трансформація - це процес розвитку особистості, в ході якого вона набуває цілісність і завершеність, трансформація, пережита людиною в середині життя, ознака її індивідуалізації;

2) особистісна зрілість не пов'язана з хронологічним віком, риси особистості, важливі для самоідентичності людини, становлять проприум - динамічний центр особистості, ці риси можна розділити на три типи - кардинальні, центральні та вторинні;

3) риси особистості - це узагальнені диспозиції, готовність діяти певним чином;

4) особистісна зрілість є критерієм особистісного зростання, в свою чергу, самодетермінація виступає головним феноменом особистісної зрілості і проявом особистісного потенціалу, який відображає міру подолання особистістю заданих обставин, в кінцевому рахунку подолання особистістю самої себе;

5) концепція особистісної зрілості повинна базуватися на уявленні про єдність самоактуалізації і самотрансценденції;

6) ненормативний криза - життєва криза, пережита особистістю поза зв'язком з переходами від одного вікового етапу до іншого, для творчої

особистості стає кризою зростання;

7) поняття когерентності відображає прагнення людини до розуміння суті протиріч і власного ставлення до них, вміння порадити самому собі і довіряти собі в момент вибору.

Е. Штепа, розглядаючи феномен особистісної зрілості через призму гуманістичної парадигми, акцентує на важливості саморозвитку та внутрішньої гармонії індивіда. Гуманістична психологія, яка покладається на позитивне бачення людини та її потенціалу до зростання, ідеально підходить для розкриття концепції особистісної зрілості.

Синергічність, як одна з ключових рис особистісної зрілості, відображає глибоке розуміння того, що особистість не існує ізольовано, а є частиною більшого цілого. Здатність бачити себе як сенс, розуміти взаємопов'язаність протилежностей, та стремління до гармонії власних цінностей — це прояви внутрішньої гармонії та цілісності.

У контексті синергійності, зріла особистість вміє адаптувати свою внутрішню сутність до змін, які відбуваються в її житті, знаходячи при цьому глибокий сенс свого існування. Вона відкрита до нового досвіду, здатна вносити продуктивний вклад у взаємодії з іншими, та має здатність реалізувати свої задуми, що є показником ефективної взаємодії з навколишнім світом.

Напроти, конфліктність у світогляді, яка розглядається як протилежність синергійності, характеризується нездатністю знайти гармонію між протилежностями, що призводить до постійного внутрішнього та зовнішнього конфлікту. Така особистість може мати труднощі з встановленням та виконанням пріоритетів, а також відчувати постійну незадоволеність рішеннями, які вона приймає [11; 35; 42].

Розглядаючи особистісну зрілість крізь призму гуманістичної психології, можна побачити, що вона вимагає від індивіда не тільки саморозвитку та самореалізації, а й глибокого розуміння власної природи, здатності до саморефлексії та бажання досягати гармонії у взаємодії з світом.

Автономність і контактність як риси особистісної зрілості глибоко

взаємопов'язані з потребами людини у саморозвитку, самовизначенні та якісній взаємодії з навколишнім світом.

**Автономність.** Автономність є вираженням зрілої особистості, котра знає свої цінності, вірить у свої сили та має чітке уявлення про власне місце в світі. Ця риса передбачає не лише незалежність у прийнятті рішень, але й здатність до самоорганізації, самовизначення та самостійного досягнення мети. Автономна особистість усвідомлює свою відповідальність за власне життя, свої рішення та дії, не шукає зовнішніх "рятівників" чи винних у своїх проблемах.

Протилежність автономності, залежність, характеризується небажанням або нездатністю взяти на себе відповідальність за власне життя, приймати самостійні рішення. Людина з такою рисою схильна до ілюзорного сприйняття дійсності, і часто шукає підтримки або "рятівника" у зовнішньому світі.

**Контактність.** Контактність означає здатність до глибокого, смислового спілкування з іншими людьми. Ця риса включає в себе відкритість, емпатію, вміння слухати та висловлюватися, здатність підтримувати довготривалі відносини на основі довіри та взаєморозуміння. Контактність передбачає також вміння враховувати межі іншої особи, бути тактовним і ненав'язливим у спілкуванні.

Людина з високим рівнем контактності сприймає спілкування як засіб для особистісного зростання та розвитку, може обговорювати глибокі та філософські теми, готова до саморефлексії та обміну думками. В таких відносинах важлива не лише здатність говорити, а й слухати, відчувати співрозмовника, бути відвертим і щирим [43].

Обидві ці риси, автономність і контактність, є ключовими для розуміння та практики особистісної зрілості. Вони дозволяють індивіду ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, зберігаючи при цьому внутрішню незалежність, самодостатність і здатність до самореалізації.

Відчуженість може виникати як результат відсутності зв'язку та розуміння між людьми, сприйняття світу як ворожого і чужого. Така риса може впливати на особистісний розвиток, оскільки обмежує здатність до емпатії, прийняття

різноманітності світу та встановлення глибоких взаємин з іншими. Відчужена людина може відчувати самотність та нездатність знайти спільну мову з оточуючими, що часто веде до відчуття ізоляції [1; 5; 15].

Самоприйняття є ключовим аспектом психологічного благополуччя, оскільки передбачає здатність людини приймати себе з усіма перевагами і недоліками. Це включає в себе усвідомлення власної цінності, прийняття своїх успіхів та помилок, а також відношення до себе з гумором і толерантністю. Самоприйняття дозволяє розвивати адаптивні способи справляння з життєвими труднощами та підтримувати здорові взаємини з іншими.

Креативність не лише збагачує особисте життя людини, але й вносить значний вклад у соціальний та культурний розвиток суспільства. Вона виявляється в здатності до новаторства, оригінальності мислення та здатності реалізовувати унікальні ідеї. Креативність сприяє самореалізації, дозволяє відкривати нові горизонти та вирішувати складні завдання незвичайними способами.

Толерантність є важливою складовою міжособистісних відносин та соціальної інтеграції. Вона передбачає відкритість до різноманіття, здатність сприймати й приймати відмінності без передчасних суджень. Толерантна людина здатна побудувати демократичні та відкриті взаємини, базовані на повазі до особистості іншого, що сприяє створенню гармонійної та здорової соціальної атмосфери [6; 9; 13].

Кожна з цих рис відіграє суттєву роль у формуванні особистості та соціальних взаємодій, дозволяючи індивіду досягти більш високого рівня особистісного зростання та якісного життя.

Інтолерантність часто коріниться у відчутті невпевненості та низькій самооцінці, що спонукає людину до спроб контролювати зовнішній світ, щоб компенсувати внутрішні страхи та невпевненість. Ця риса може проявлятися у жорсткому дотриманні стереотипів, відсутності гнучкості у сприйнятті різноманіття думок і стилів життя. Інтолерантність може призводити до конфліктів, упередженості та відсутності співпереживання.

Відповідальність визначається як здатність і готовність людини взяти на себе зобов'язання за певні дії або рішення, їх наслідки, а також за власне життя та розвиток. Вона передбачає визнання своєї ролі в житті, самостійність у прийнятті рішень і готовність до ризику. Відповідальна особистість відчуває себе автором свого життя, здатна ставити та досягати цілі, а також відчуває внутрішню свободу та самоєфективність [2; 4; 10; 18].

Глибинність переживань стосується здатності людини глибоко відчувати та переживати різні аспекти життя, включаючи як щоденні події, так і екзистенціальні питання. Така людина здатна до глибокої емпатії, любові та турботи про інших. Вона відкрита до нових досвідів, взаємопов'язаності зі світом та духовних переживань. Глибинність переживань дозволяє людині бути більш пов'язаною з внутрішнім "Я" та з іншими людьми, сприяє особистісному росту та розвитку.

Ці риси взаємодіють у формуванні комплексного образу особистості, впливаючи на поведінку, спілкування та спосіб сприйняття світу. Розвиток позитивних рис, таких як відповідальність та глибинність переживань, а також зменшення інтолерантності можуть сприяти покращенню міжособистісних відносин, особистісному зростанню та досягненню вищого рівня життєвого задоволення.

Подолання емоційно складних переживань вимагає значних психологічних ресурсів, і не всі здатні адекватно справлятися з цим завданням. В таких випадках, як механізм психологічного захисту, людина може вдатися до регресивних цінностей, які здаються більш простими, зрозумілими і дають відчуття безпеки. Це може призвести до уникнення розвитку та самовдосконалення, оскільки регресивні цінності не сприяють глибокому осмисленню життя чи прагненню до вищих цінностей, таких як сенс, істина, краса, добро.

Децентрація допомагає індивіду побачити ситуацію з різних точок зору, розвивати емпатію та здатність до самоаналізу. Ця риса сприяє більш глибокому розумінню себе та інших, дозволяє бути більш гнучким у спілкуванні та

рішеннях. Люди, які розвивають децентрацію, можуть краще адаптуватися до змін, знаходити більш ефективні способи вирішення проблем, не зациклюючись на власній значущості [14; 16; 22].

Егоцентризм, будучи протилежністю децентрації, обмежує людину її власними поглядами та переконаннями, ігноруючи або знецінюючи точки зору інших. Ця риса може призводити до конфліктів, нерозуміння та втрати важливих міжособистісних зв'язків, оскільки людина не в змозі побачити ситуацію з іншої перспективи.

Життєва філософія. Розвиток життєвої філософії є важливим аспектом особистісного зростання. Вона включає в себе формування осмисленої системи життєвих принципів, цілей та вірувань, які допомагають людині керувати своїм життям, приймати важливі рішення та знаходити сенс існування. Люди з чітко сформульованою життєвою філософією зазвичай мають більш позитивне ставлення до життя, краще справляються з труднощами та відчують більше задоволення від життя.

Розвиток децентрації та формування життєвої філософії можуть бути важливими кроками на шляху до подолання регресивних цінностей та розвитку більш зрілої, глибокої та осмисленої особистості.

Г.Олпорт стверджував, що процес досягнення особистісної зрілості є неперервним і супроводжує людину протягом усього її життя. Він робив акцент на важливій якісній відмінності, що існує між зрілою та незрілою, а також невротичною особистістю. За його спостереженнями, поведінка зрілих індивідів є самостійною та керується свідомими рішеннями. Натомість, дії незрілих особистостей частіше керуються несвідомими мотивами, корінням яких є дитячі травми та переживання. Г.Олпорт окреслив шість характеристик, які відзначають емоційно зрілу особистість:

Зріла людина має широкі межі Я.

Емоційно зріла особистість вирізняється розширеним власним простором "Я". Такі люди здатні об'єктивно оцінити себе з позиції зовнішнього спостерігача. Вони активно включені в професійні, соціальні та сімейні сфери

життя, знаходячи задоволення у своїх захопленнях, а також виявляють інтерес до політики та релігії. Ці заняття вимагають глибокої особистої заангажованості і справжньої пристрасті. Г.Олпорт підкреслював, що самолюбство є важливою складовою життя індивіда, проте воно не має перетворюватися на основоположний принцип життєвого шляху.

Згідно Г.Олпорту, любов до себе є неодмінним фактором у житті кожної людини, але вона не обов'язково повинна бути визначальною у стилі його життя.

Зріла людина здатна до теплих, сердечних соціальних відносин.

Існують два типи теплих взаємин між людьми: дружня близькість і емпатія. Дружня близькість проявляє себе у здатності людини плекати глибокі почуття до своєї родини та близьких друзів, при цьому не допускаючи, аби ці почуття затьмарювались власницькими інстинктами чи ревностями. Емпатія ж, у свою чергу, виявляється у толерантності до різноманіття інших особистостей і у здатності виявляти повагу до них, визнаючи їхній світогляд та відчуваючи відчуття єдності з усіма людьми.

Зріла людина демонструє емоційну незаклопотаність і самоприйняття. Зрілі особистості характеризуються позитивним самосприйняттям і здатністю з розумінням ставитися до розчарувань, дратівливих ситуацій, а також до власних недоліків, не дозволяючи собі впадати в злість чи розпач. Вони володіють навичками ефективного керування власними емоційними реакціями, такими як смуток, гнів чи почуття провини, так, щоб це не шкодило благополуччю людей навколо. Наприклад, у випадку невдачі чи поганого дня, вони не спрямовують свою негативну енергію на оточуючих, а, висловлюючи свої емоції та думки, роблять це з урахуванням впливу на інших [23; 27; 32].

Зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, досвід і домагання.

Психічно здорові індивіди мають чітке бачення реальності, вони сприймають світ реалістично, без спотворень на користь власних бажань чи фантазій. Вони володіють неперекрученим почуттям реальності, не вдаються до фантазувань або самообману щодо фактів і подій. Зрілі особистості мають достатню кваліфікацію та знання в обраній професійній сфері. Вони також здатні

тимчасово відкласти особисті інтереси на користь завершення важливих завдань чи проєктів.

Зріла людина демонструє здатність до самопізнання і почуття гумору.

Сократ підкреслював важливість правила "Пізнай самого себе" для досягнення повноцінного життя. Гордон Олпорт зазначав, що зрілість особистості включає чітке розуміння власних сильних і слабких сторін. Важливим елементом самопізнання є почуття гумору, яке допомагає уникнути зарозумілості та самовихваляння, дозволяючи людям сприймати і приймати абсурдні моменти в своєму та чужому житті.

Зріла людина володіє цільною життєвою філософією.

Зрілі особистості здатні сприймати життя у його цілісності, виокремлюючи значуще завдяки чіткому, систематичному та послідовному мисленню. Гордон Олпорт підкреслював необхідність для людини мати систему цінностей із домінуючою метою або темою, що надає їй життю сенс. Різні люди можуть обирати різні цінності як фундамент свого життя, чи то прагнення до істини, соціальне благополуччя, релігійні переконання або інші прагнення. За Олпортом, не існує єдино правильної мети чи філософії життя; важливим є наявність глибоко вкорінених цінностей, що формують єдиний фундамент існування. Ця об'єднуюча філософія надає головну ціннісну орієнтацію, вносячи сенс і значення у всі аспекти життя людини [29; 36].

Модель емоційно зрілої людини-дитини представлена в працях А. Лоуена і В. Райха.

Визначення емоційної зрілості може суттєво відрізнитися залежно від психологічної теорії, але багато підходів підкреслюють важливість адаптації до реальності, спонтанності вираження себе та інтеграції різних частин особистості [21, 26; 38].

Александр Лоуен, представник біоенергетичного аналізу, вказує на тілесні характеристики емоційно зрілої особистості, такі як грація, пластичність тіла, м'якість і сильна внутрішня пульсація. Він вважає, що емоційна зрілість проявляється через вільний та спонтанний рух, що вказує на відсутність



глибоких психічних блоків.

Вільгельм Райх, засновник концепції оргономії, говорить про емоційну зрілість як про стан відсутності психологічного "панциря" - захисних механізмів, які утворились у відповідь на негативний життєвий досвід. Незрілість у цьому контексті пов'язана з придушенням емоцій, що веде до розриву між тілом і почуттями, волею і бажаннями.

З психодинамічної точки зору, Зигмунд Фройд та представники Его-психології акцентують на психічних процесах та механізмах захисту. Фройд говорить про постійну боротьбу між інстинктами (Ід), моральними та соціальними нормами (Суперего) і розумом (Его), який намагається знайти баланс. Его-психологія розширює цю ідею, вважаючи емоційну зрілість здатністю використовувати зрілі механізми захисту для кращої адаптації до реальності [20; 24].

Таким чином, хоча підходи до визначення емоційної зрілості відрізняються, вони всі підкреслюють важливість адаптації до зовнішнього світу, здатності виражати себе спонтанно та інтеграції різних аспектів особистості.

Напрацювання школи об'єктних відносин вказують на те, що зріла людина - це людина здібна побудувати більш зрілі і більш здорові об'єктні відносини.

Селф-психологія, у свою чергу, ставить питання «Наскільки вразлива самоповага людини?» і своєю метою бачить створення у клієнта позитивного почуття власного «Я». На думку основоположника структурного психоаналізу Ж. Лакан зріла людина здатна до встановлення правильних відносин суб'єкта до «Іншого», тобто встановлення відносин на основі культурних і суб'єктивних факторів, що детермінують.

Таким чином, з позицій психодинамічного напрямку, зріла людина – це людина доросла, що володіє такими якостями, як розвиненість розуму, зрілість захисних механізмів, позитивне почуття власного «Я», задовільні об'єктні відносини [25; 28].

В підході Г.Аммона модель зрілої людини представлена її конструктивністю, а саме:

*Конструктивний нарцисизм* є концепцією, яка показує, як здорове самолюбство та самооцінка можуть сприяти психологічному благополуччю та особистісному росту. Відрізняючись від деструктивного нарцисизму, що характеризується егоїстичними тенденціями, маніпуляцією та величністю без реального підґрунтя, конструктивний нарцисизм базується на реалістичній самооцінці та вмінні бачити та визнавати власні сильні сторони та слабкості [30].

Основні аспекти конструктивного нарцисизму:

Визнання власної цінності: Усвідомлення своєї унікальності та внеску в соціальні відносини та суспільство в цілому.

Гармонія між "Я для себе" і "Я для інших": Здатність зберігати баланс між задоволенням власних потреб і потреб інших, підтримуючи при цьому здорові міжособистісні відносини.

Упевненість у собі та емоційний самоконтроль: Спроможність зберігати впевненість у власних діях і рішеннях, навіть у складних ситуаціях, та регулювати емоційні реакції.

Автономність і незалежність: Здатність діяти самостійно, приймати відповідальність за своє життя та рішення, не залежати від зовнішнього схвалення [31].

Здорова самооцінка та самодостатність: Високий рівень самоповаги, який базується на реалістичному розумінні власних сильних і слабких сторін, а не на зовнішньому визнанні.

Відкритість і гнучкість: Готовність приймати нові ідеї, бути відкритим до змін і адаптуватися до них, цінувати досвід та уроки, отримані з невдач.

Здатність до прощення: Розуміння важливості прощення як для власного емоційного благополуччя, так і для здорових відносин з іншими.

Емоційна та духовна зрілість: Глибоке розуміння себе, своїх емоційних реакцій, здатність до саморефлексії та особистісного розвитку.

Люди з конструктивним нарцисизмом сприймають світ як місце для самореалізації, вони здатні насолоджуватися життям, мають глибокі та змістовні

відносини з іншими, відчують задоволення від досягнень, але при цьому зберігають реалістичне бачення реальності та власного місця в ній.

*Конструктивна сексуальність* описує ідеал здорових, зрілих сексуальних відносин, де фізичне зближення є лише одним з аспектів глибокого емоційного та духовного зв'язку між партнерами. Вона акцентує на важливості взаємної поваги, довіри, та здатності до відкритості та вразливості в стосунках [2; 39]. Розгляньмо ключові характеристики конструктивної сексуальності детальніше:

**Взаєморозуміння та повага.** У центрі конструктивної сексуальності лежить глибоке розуміння та повага до партнера, його потреб, бажань, та меж. Це означає, що обидва партнери активно спілкуються, діляться своїми думками та почуттями, і створюють безпечний простір для вираження себе.

**Любов, турбота, та відданість.** Конструктивна сексуальність ґрунтується на емоційному зв'язку, що включає в себе любов, турботу, та відданість. Сексуальна інтимність у таких відносинах є способом вираження цих почуттів.

**Спільна відповідальність.** Обидва партнери несуть відповідальність за свої дії та за здоров'я їхніх відносин. Вони працюють разом над вирішенням проблем та підтримкою здорового сексуального життя.

**Відкритість до нового досвіду.** Конструктивна сексуальність включає відкритість до нового досвіду та гнучкість у сексуальних відносинах. Партнери готові досліджувати нові аспекти своєї сексуальності разом, поважаючи при цьому свої межі та переваги.

**Взаємне задоволення.** Важливою складовою є стремління до взаємного задоволення, де обидва партнери прагнуть доставити радість один одному, як фізично, так і емоційно.

**Емоційна та духовна близькість.** Конструктивна сексуальність перевищує фізичну близькість, охоплюючи також емоційну та духовну згуртованість. Це дозволяє партнерам відчувати глибоке з'єднання на різних рівнях.

**Відсутність маніпуляції та експлуатації.** Відносини вільні від маніпуляцій, контролю та експлуатації, де кожен партнер поважає автономію та цілісність іншого.

Здорове ставлення до сексуальності. Конструктивна сексуальність відкидає сексуальні забобони, стереотипи, та рольові очікування, дозволяючи партнерам вільно висловлювати свою сексуальність.

Ця концепція підкреслює значення сексуальності як засобу зближення та поглиблення відносин, що базуються на взаємній повазі, довірі, та любові, відкриваючи двері для більш здорових та взаємовигідних партнерських відносин.

*Конструктивна тривога* виступає як механізм, що не тільки спонукає та сприяє освоєнню управління тривогою, але й обмежує надмірну активність, регулюючи рамки "пошукової діяльності", припустимого рівня допитливості та здорового інтересу в процесі формування власної Я-ідентичності через гнучке пристосування внутрішньої активності індивіда до реальних загроз та складностей поточної ситуації. Така тривога виконує критичні сигнальні, захисні та орієнтаційні функції, дозволяючи людині здатності налагоджувати зв'язки з іншими, приймати підтримку, переживати втрати та розставання, розширювати границі свого Я, тим самим сприяючи подальшому розвитку власної ідентичності [19].

*Конструктивна агресія* представляє собою вроджену відкритість дитини до світу навколо, проявляючись через її бажання встановлювати зв'язки та проявляти інтерес. Цей феномен є основою загальної активності, цілеспрямованості та ефективності психічної активності, які стоять до розпорядження індивіда для виконання завдань адаптації, підтримання та розвитку власної Я-ідентичності. Завдяки конструктивній агресії людина підходить до взаємодії зі світом активно та дослідницьки, демонструючи динамічний і креативний підхід до життя, здатність встановлювати контакти, вільно виражати свої почуття, уподобання, погляди, думки та ідеї. Також це сприяє формуванню, підтримці та реалізації особистісних цілей та їх захисту в процесі конструктивної, агресивної взаємодії, яка несе соціально-енергетичний потенціал, з іншими особами та групами.

*Конструктивне зовнішнє Я-відмежування* забезпечує індивідуальність та захист особистості від злиття з іншими або втрати своєї унікальності,

дозволяючи ефективно формувати реалістичне сприйняття світу, накопичувати досвід та вступати в соціальні взаємодії без ризику для Я-ідентичності та можливості вийти з них без відчуття провини. Це включає відкритість до інших, дружелюбність, здатність ставити особисті цілі, які гармоніюють із соціальним середовищем, вміння підтримувати емоційний зв'язок, емоційну зрілість, раціональне використання часу та ресурсів, а також вибір адекватних стратегій поведінки згідно зі змінними обставинами та власними життєвими цілями. Також це передбачає здатність надавати підтримку та допомогу іншим у потрібні моменти [17].

*Конструктивне внутрішнє Я-відмежування* виступає як гнучка комунікативна границя, яка одночасно відділяє та з'єднує, а також оберігає внутрішнє "Я" особистості (її Я-ідентичність) від негативного впливу неусвідомлених інстинктів та пригнічених конфліктних емоцій. Цей процес сприяє коректному сприйняттю реальності та характеризується високим рівнем організованості психічних процесів, досягненням гармонії між внутрішніми переживаннями та зовнішнім світом.

Моделі зрілої людини, що центруються навколо ідеї віддачі себе зовні, представлені в працях Е. Фромма [67], В. Франкла [64], А. Адлера [4, 5, 6].

Еріх Фромм розглядає зрілість як якість характеру, досяжну для будь-якої особистості за відсутності емоційних чи психічних порушень. Він вважає такий характер "плідним" і тлумачить плідність як здатність людини використовувати власні здібності та реалізовувати індивідуальні потенціали. Згідно з Фроммом, плідність не є статичною властивістю, а досягається через активне залучення в різні форми продуктивної діяльності, до яких він відносить плідну любов, плідне мислення та плідну працю.

Плідна любов, згідно з Еріхом Фроммом, включає ключові аспекти, що є спільними для усіх її проявів: відповідальність, повагу та знання. Фромм приділяє цій формі продуктивності особливе значення, вважаючи, що саме через відчуття любові людина знаходить відповідь на питання про сенс свого існування [25].

Плідне мислення виникає з зацікавленості особи в об'єкті думки та з їх взаємозв'язку, і чим глибшим є цей зв'язок, тим більш продуктивним є мислення. Важливим аспектом плідної праці є творчий підхід, відсутність примусу та здатність зупинитися та прислухатися до себе.

Віктор Франкл, підкреслюючи значення служіння справі чи відданості любові, стверджує, що людина реалізує себе саме через відданість справі або партнеру. Він аргументує, що чим більше особа віддає себе, тим більшою мірою вона стає справжньою людиною та досягає справжнього самопізнання. За словами Франкла, самореалізація можлива лише тоді, коли індивід перестає бути зосередженим на собі та ігнорує власне "Я" на користь більш високих цілей. [64, с. 30].

Концепція зрілості Альфреда Адлера акцентує на соціально-корисному типі особистості, де важливими установками є соціальний інтерес і високий рівень активності. Адлер вважає, що зрілість досягається через компенсацію почуття неповноцінності шляхом розвитку знань, умінь та навичок, що, в свою чергу, веде до соціальної інтеграції та взаємодії з іншими людьми.

С. Гроф розширює це уявлення, вказуючи на важливість трансперсональних структур в емоційній зрілості. Цей підхід передбачає взаємодію біографічного та трансперсонального модусів свідомості, де перший пов'язаний з існуванням як окремої матеріальної сутності, а другий - з перинатальними та трансперсональними аспектами психіки. Гроф наголошує, що справжнє душевне здоров'я можна визначати через збалансовану взаємодію цих двох модусів свідомості.

Таким чином, зрілість у цих концепціях описується через здатність до соціальної взаємодії, саморозвитку та інтеграції глибинних, часто несвідомих, аспектів особистості з більш поверхневими, свідомими аспектами її буття. Це передбачає не лише взаємодію з зовнішнім соціальним світом, але й глибоку внутрішню гармонію і збалансованість.

У позитивній психології, представленій Мартіном Аргайлом та Мартіном Селігманом, емоційна зрілість співвідноситься з поняттям "щастя". Мартін

Аргайл розуміє щастя як загальний стан задоволення від життя, який включає у себе рефлексивну оцінку минулого та сьогодення, а також частоту та інтенсивність позитивних емоцій. Він підкреслює, що щастя залежить від соціальних зв'язків, зокрема від психологічної підтримки, яку людина отримує від близьких осіб. Важливими соціальними зв'язками є подружні стосунки, сімейні та дружні зв'язки. Крім того, наявність роботи впливає на щастя через психологічні аспекти, а не лише через сам факт зайнятості. Дозвілля також відіграє важливу роль у відчутті задоволення, включаючи різноманітні види діяльності, які надають можливість самовираження. Аргайл приходиться до висновку, що відчуття щастя частіше виникає у людей, які мають вищий рівень багатства та належать до вищого соціального класу. Він також вказує на тісний зв'язок між здоров'ям та відчуттям щастя. Крім того, Аргайл виділяє групу факторів особистості, таких як самоповага, екстраверсія та осмисленість життя, які також позитивно впливають на рівень щастя. Нарешті, він підкреслює важливість позитивних емоцій та їх частоти та інтенсивності для відчуття щастя.

У своїй моделі справжнього щастя Мартін Селігман вводить три концепції: "приємне життя", "гарне життя" та "осмислене життя". Приємне життя визначається як прагнення до позитивних емоцій. Гарне життя полягає в тому, що людина використовує свої сильні сторони для занять, які приносять їй задоволення та відповідають її інтересам, що сприяє виникненню "потoku" - стану поглибленої концентрації й насолоди. Згідно з думкою Олега Кочаряна та співавторів, емоційно зріла особистість виявляє чутливість до власних емоцій та розуміє їх. Вона здатна розглядати свої переживання у всій їхній глибині, має мужність вступати в контакт з ними та підтримувати ті емоції та переживання, які є автентичними. Також емоційно зріла людина здатна відмовлятися від інфантильних стратегій емоційної реакції на травматичні ситуації, а виявлені реакції стають спонтанними та обумовленими самою ситуацією. У такої людини емоції є текучими, динамічними, а не застиглими. Фіксація емоцій у певному вигляді вказує на їхню неповноцінність та може свідчити про те, що особа стикається з дитячими психотравмуючими досвідами.

Автори вважають, що психотерапія є ефективним засобом досягнення емоційної зрілості. Карл Роджерс виділяє сім стадій психотерапевтичного процесу, які описують перехід від відчуженості від своїх почуттів та емоцій до поступового прийняття їх як частини себе та їх усвідомлення. Це може призвести до вивільнення заблокованих емоцій (катарсису), нового уявлення про травматичну ситуацію та осмислення життя, що призводить до зміни реакцій, поведінки і життєвих цінностей.

Враховуючи погляди Роджерса, Елеонора Чудіна визначає емоційну зрілість як певний рівень розвитку особистості дорослої людини. Це означає відкритість до емоційного досвіду, усвідомлення власних почуттів та відповідальність за них, розвинену емоційну сферу, саморегуляцію і стійкість, адекватність проявлення емоцій і гнучкість у вираженні емоційних переживань [33; 34].

Процес досягнення емоційної зрілості перш за все пов'язаний з усвідомленням емоцій, і вчені вважають проходження психотерапії ключовим для цього. Карл Роджерс виділяє сім стадій психотерапевтичного процесу, які описують перехід від відчуженості від своїх почуттів та емоцій до поступового прийняття їх як частини себе та їх усвідомлення. Він порівнює цей шлях з процесом вивчення мови почуттів та емоцій, схожий на те, як дитина вчиться говорити. Таким чином, людина рухається до того, щоб більш повно відчувати себе самою собою, більш органічно виражаючи свою сутність, що є основою психотерапії.

Результатом цієї роботи є вивільнення заблокованих емоцій (катарсис), усвідомлення травматичних подій з позиції дорослої людини, осмислення всього життя, що призводить до зміни способів реагування, поведінки та життєвих цінностей, що відкриває можливість існування в новій реальності. Джон Бьюдженталь вважає, що усвідомлення емоцій є ключем до завершення психотерапевтичного процесу: "Коли я повністю усвідомлюю своє буття - включаючи свої почуття щодо свого способу існування і того, як я насправді хочу жити - справжня робота завершується" [15; 37].



*Емоційна саморегуляція, як структурний компонент емоційної зрілості особистості.* Емоційна саморегуляція - це управління своїми емоціями відповідно до ситуації і доцільності, здатність ефективно справлятися з ними соціально прийнятними способами. Юрій Саєнко розглядає її як уміння стримувати небажані емоції, контролювати їх виникнення, переживання та вираження, а також володіння засобами стабілізації та тонізації свого емоційного стану для досягнення продуктивності в діяльності і спілкуванні. Емоційно зріла особистість, за словами Карла Роджерса, володіє своїми емоціями як частиною свого "Я". Марина Горбунова розглядає емоційну саморегуляцію як здатність свільного входження в емоційний стан, що дозволяє ефективно взаємодіяти з поточною ситуацією та повністю сконцентруватися на ній [19; 40].

Олександра Чудіна вважає, що емоційно зрілі люди залишаються стійкими у відношенні до сильних емоцій, не допускаючи руйнівних наслідків для себе, інших людей або для своєї діяльності. Вони здатні сприймати різноманітні емоції з відчуттям безпеки, не відчуваючи страху чи уникаючи їх. Говорячи про управління емоціями, важливо контролювати не лише негативні емоції, які можуть бути неприємними та короткочасними, але й ті, які можуть спричинити підвищення психологічної напруги і вважаються "недоречними" або "деструктивними".

*Емпатія, як структурний компонент емоційної зрілості особистості.*

Емпатія, за визначенням Карла Роджерса, полягає у свідомому співпереживанні емоційного стану іншої людини, зберігаючи відчуття зовнішнього походження цього співпереживання, як усвідомлене та співчутливе розуміння внутрішнього світу іншої особи, якщо б його можна було побачити зсередини. Це означає вміти точно сприймати та розуміти внутрішній світ іншої особи, переживати її радість та біль так, як це відчуває вона сама, і розуміти їх з її точки зору. Проте важливо зберігати відчуття "начебто": ніби це я радію або засмучуюсь. Якщо цей відтінок втрачається, виникає стан ідентифікації.

Така спроможність емпатії означає увійти у внутрішній світ іншої особи та відчувати себе в ньому як вдома. Це означає бути чутливим до змін чуттєвих

значень, що безперервно відбуваються у іншій людині. Емпатія - це тимчасове переживання життя іншої особи, просування в її світ обережно, тонко, без судження про те, що вона має усвідомити.

Це також можливість відчувати і розуміти емоційний стан оточуючих, вміння співпереживати та співчувати їм, розуміти чинники їх поведінки та емоційно реагувати на їхні переживання. Альфред Адлер зазначав, що для невротика характерно нездатність встановлювати зв'язки з людьми та навколишнім світом.

*Емоційна експресивність, як структурний компонент емоційної зрілості особистості.*

Емоційна експресивність виявляється в природному, спонтанному вираженні переживаних емоцій через міміку, пантоміміку, рухи, жести та інтонацію голосу без штучного придушення. Контроль над зовнішніми проявами емоцій може призвести до обмеженості чуттєвих переживань та їхнього недостатнього усвідомлення.

Емоційна експресивність проявляється у відповідності загальноприйнятим нормам, адекватності у відповідних обставинах та прийнятності для оточуючих, що відображає вміння спілкуватися. Крім того, через емоційну експресію відбувається усвідомлення та регуляція емоцій. Дослідження підтверджують, що неадекватна емоційна реакція може бути важливим показником при оцінці емоційної зрілості.

*Прийняття власних емоцій, як структурний компонент емоційної зрілості особистості.*

О.С. Кочарян розглядає прийняття емоцій як «можливість входити в контакт з власними переживаннями і підтримувати ті емоції і переживання, які є справжніми». За словами О.О. Чудіної, це виявляється в здатності адекватно виражати емоції і почуття в різних соціальних ситуаціях та спонтанно висловлювати свої емоції.

А. Маслоу звертає увагу на тенденцію блокувати свої емоційні переживання, відкидати або ігнорувати їх, особливо якщо вони здаються

неприємними чи небажаними, та на побоювання виражати їх відкрито. При цьому придушення може стосуватися не лише самого вираження емоцій, але й думок, пов'язаних з емоційно значущою ситуацією, що витісняються зі свідомості.

У своєму дослідженні особистості, що самоактуалізується, А. Маслоу зазначає, що відмовляючись від самоконтролю, включаючи контроль над перебігом своїх емоцій, людина стає вільнішою та незалежною від інших, що сприяє виявленню автентичності та поверненню до власної сутності.

## 1.2. Вплив сім'ї на емоційний розвиток особистості

Низка досліджень підтверджують, що сімейне середовище є важливим агентом розвитку та соціалізації особистості. Саме в сім'ї формуються основні навички, цінності, норми поведінки, які визначають подальше життя людини. Сім'я, як головний інститут виховання, відіграє ключову роль у становленні особистості та формуванні її світогляду від перших днів життя дитини.

Сімейне середовище відтворюється як соціально-педагогічна група, що спрямована на задоволення потреб у самозбереженні та самоствердженні кожного з її членів. Важливою рисою сімейного виховання є вплив на формування моральних, життєвих засад та принципів дитини [1; 5; 11].

Сім'я визначає моральні та поведінкові норми, що впливають на формування особистості та її психічне здоров'я. Вона може як зміцнювати, так і підірвати психічне здоров'я своїх членів, залежно від того, наскільки здатна задовольняти їхні потреби та відповідати на їхні потяги.

Таким чином, сім'я має вирішальне значення для розвитку та формування особистості, вона визначає її цінності, стандарти поведінки та сприяє розвитку самовизначеності.

Описані типи неблагополучних сімей ілюструють різні аспекти виховного середовища, які можуть негативно впливати на розвиток та самопочуття дітей.

У «сім'ї – санаторії» відбувається надмірна опіка та контроль, що може

призвести до психічного перевантаження дітей і формування у них гіперчутливості та дратівливості. Надмірний контроль і опіка також можуть сприяти зростанню агресивності у дітей.

У «Родині – фортеці» батьки часто встановлюють жорсткі правила і вимагають їх дотримання, що може призвести до втрати віри у власні здібності та невпевненості у собі у дітей. Це також може призвести до ізолюваності та складнощів у встановленні контактів з однолітками.

У «Родині - третій зайвий» дитина може відчувати себе неповноцінною через переважне увімкнення уваги батьків на її недоліки. Це може сприяти виникненню комплексів неповноцінності та залежності від батьків.

В кожному з цих випадків, негативний вплив сімейного середовища може мати довгострокові наслідки для розвитку та самопочуття дітей, і важливо створити умови для підтримки здорового розвитку і виховання в сімейному оточенні.

Так, раннє дитинство відіграє важливу роль у формуванні особистості і визначає подальший розвиток людини. Психологічне середовище, в якому зростає дитина, відіграє ключову роль у формуванні її характеру, ставлення до себе і навколишнього світу [11; 26].

Засвоєння дитиною помилкових установок, міфів і негативних патернів взаємодії в сімейному середовищі може призвести до складнощів у подальшому житті. Психоемоційний та мотиваційний компонент, який формується у дитинстві, визначає спосіб сприйняття себе, інших людей і життя взагалі.

Згідно з поглядами З. Фрейда, раннє дитинство вирішально впливає на формування основних рис особистості. Він підкреслював, що конфлікти та досвід, які накопичуються у дитинстві, мають значний вплив на подальший розвиток людини. Наприклад, негативний досвід у дитинстві може призвести до формування недовіри та вразливості у подальшому житті.

Таким чином, важливо створити сприятливе психологічне середовище для дітей у ранньому віці, яке сприятиме їхньому здоровому розвитку та формуванню позитивних психологічних характеристик.

Еріх Фромм дійсно розглядав роль раннього дитинства у формуванні особистості, але він не абсолютизував цей аспект, унікально відрізняючись від ортодоксального фрейдизму. Він висловлював сумніви щодо того, що психічні травми, отримані в ранньому дитинстві, є єдиним визначальним фактором у формуванні особистості. Водночас, він підкреслював важливість всього попереднього розвитку особистості, включаючи період раннього дитинства [14].

Фромм акцентував увагу на критиці авторитарного виховання, яке, на його думку, може призвести до розвитку психічних патологій і агресивності. Він наголошував, що справжнє виховання повинно сприяти розвитку незалежності та індивідуальності дитини.

Маргарет Малер також зробила вагомий внесок у розвиток соціально-психологічного напрямку психоаналізу. Вона досліджувала взаємодію матері і дитини в природних умовах, а також вивчала вплив міжособистісних відносин на розвиток психіки. Її роботи спрямовані на формулювання логіки розвитку психічних структур і виявлення ролі міжособистісних відносин у формуванні патологій індивідуальності.

Маргарет Малер дійсно розглядала взаємодію матері і дитини як динамічний процес, в якому спостерігається поступове розривання тісного зв'язку між ними та формування індивідуальності дитини. Цей процес, який вона назвала "сепарацією-індивідуалізацією", відображає двосторонню динаміку стосунків між матір'ю і дитиною.

Сепарація означає початок формування у дитини власної інтрапсихічної репрезентації себе, відмінної від репрезентації матері. Цей процес дає дитині відчуття можливості нормально функціонувати незалежно від матері. Індивідуалізація, з іншого боку, полягає у зусиллях дитини з побудови власної унікальної ідентичності, сприйняття своїх індивідуальних характеристик та усвідомлення себе як унікальної особистості [31; 40; 44].

Цікаве дослідження, яке допомагає краще зрозуміти взаємозв'язок між типами емоційності у членів сім'ї та їх вплив на емоційну поведінку дітей. Згідно з роботою І.Г. Кошлань, спостерігається певна збіжність типів емоційності між

батьками та підлітками, що може відображати вплив родинного середовища на формування емоційних особливостей у дітей. Особливо це стосується матері, яка частіше виступає як емоційно значущий дорослий для підлітка.

Дослідження А.Б. Холмогорової також розкриває різноманітні аспекти впливу батьківської емоційної поведінки на емоційний стан дітей. Зазначені фактори, такі як елімінація емоцій, батьківська критика, індукування тривоги, фіксація на негативних переживаннях та інші, показують різні аспекти негативного впливу батьківської емоційної поведінки на дитину.

Ці дослідження підкреслюють важливість створення позитивного та підтримуючого родинного середовища для емоційного та психологічного розвитку дітей. Вони також вказують на необхідність уважного ставлення батьків до власної емоційної поведінки та її впливу на дитину.

### **Висновки до першого розділу**

Справді, батьківська сім'я відіграє важливу роль у формуванні емоційної зрілості дитини та її соціалізації. Під час взаємодії з батьками діти вчаться розуміти та виражати свої емоції, а також вчаться керувати ними. Батьки, своїм прикладом, допомагають дітям усвідомити емоційні реакції та розуміти їх значення.

Емоційна зрілість є ключовим елементом успішного соціального взаємодії та адаптації в суспільстві. Коли діти засвоюють основи емоційного інтелекту в сімейному оточенні, вони отримують навички, необхідні для побудови здорових стосунків, успішної комунікації та ефективного вирішення конфліктів.

Тому важливо, щоб батьки створювали сприятливу емоційну атмосферу вдома, де діти можуть вільно висловлювати свої почуття та емоції, а також отримувати підтримку та розуміння. Це сприяє не лише їхньому емоційному зростанню, але й загальному психологічному та соціальному розвитку.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМ'Ї НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

### **2.1. Характеристика вибірки і опис методів дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку**

У дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку взяли участь 56 осіб юнацького віку та їх батьки у кількості 42 особи. Усі досліджувані зростали у повних сім'ях.

Розглянемо використані методики дослідження.

Опитувальник діагностики емоційної зрілості М.А. Півня дозволяє оцінити рівень рефлексії емоцій, емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної експресивності та прийняття власних емоцій у випробуваного.

За своїми результатами, ця методика може допомогти виявити сильні та слабкі сторони в емоційному розвитку особистості та визначити напрямки для подальшого самовдосконалення.

Методика визначення батьківського ставлення Г. Я. Варги та В. В. Століна дозволяє проаналізувати, які відчуття, стереотипи та стилі спілкування виявляють батьки у відношенні до своїх дітей. Вона розглядає такі аспекти, як прийняття дитини, кооперація з нею, створення симбіозу, авторитарна гіперсоціалізація та інфантилізація [14].

Ця методика може допомогти виявити стиль виховання, який використовують батьки, та виявити його вплив на психологічний розвиток дитини. Такий аналіз може бути корисним для розробки рекомендацій щодо покращення взаємин у сім'ї та підтримки позитивного емоційного та психологічного клімату.

Шкала «Прийняття-відкидання» відображає загальне емоційне ставлення до дитини. На одному полюсі батьки цінують дитину такою, якою вона є, поважають її індивідуальність і співпереживають. Вони активно проводять час

разом з дитиною, підтримують її інтереси і плани. На іншому полюсі батьки можуть відчувати роздратування і невдоволення, вважаючи дитину непристосованою або невдахою. Це може призводити до відчуття злості та образи, а також відсутності довіри та поваги до дитини.

Шкала «Кооперація» відображає соціально бажаний образ батьківського ставлення, де батьки зацікавлені в справах і планах дитини, співчують та намагаються допомогти. Вони високо цінують її здібності, відчують гордість і заохочують ініціативу та самостійність. Батьки довіряють дитині і намагаються розуміти її точку зору в суперечливих ситуаціях.

«Симбіоз»: Шкала відображає міру міжособистісної близькості у взаємодії з дитиною. Високі бали на цій шкалі вказують на тенденцію батьків до створення симбіотичних відносин з дитиною. Батьки відчують себе єдиним цілим з дитиною, бажають задовольнити всі її потреби і захистити її від труднощів життя. Їхня тривога за дитину може бути постійною, оскільки вони сприймають її як маленьку і беззахисну. Батьки можуть відчувати стрес, коли дитина починає проявляти автономію, оскільки не готові допустити її самостійність.

«Авторитарна гіперсоціалізація»: Ця шкала відображає рівень контролю за поведінкою дитини у відносинах з батьками. Високі бали на цій шкалі свідчать про авторитарний стиль виховання, де батьки вимагають беззастережної слухняності і дисципліни. Вони намагаються насадити свою волю дитині і не приймають її точку зору. Вияви свавілля караються суворо, а батьки пильно контролюють всі аспекти життя дитини.

«Маленький невдаха»: Ця шкала відображає сприйняття і розуміння батьками своєї дитини. Високі бали на цій шкалі свідчать про тенденцію батьків інфантилізувати дитину і вважати її меншою, ніж її реальний вік. Батьки можуть вважати інтереси та почуття дитини дитячими і несерйозними, а саму дитину - невдахою. Вони можуть намагатися захистити дитину від труднощів життя та строго контролювати її дії.



Опитувальники "Шкала родинного оточення R. Н. Moos" та "Аналіз сімейних взаємин" є інструментами для вивчення сімейного середовища та виховання дітей [14]. Перший діагностичний інструмент оцінює соціальний клімат родини через 10 шкал, що включають відносини між членами родини, особистісний ріст у родині та керування родинною системою. Другий інструмент, "Аналіз сімейних взаємин", дозволяє виявляти дисфункції у вихованні дітей та порушення у структурно-рольовому аспекті життєдіяльності родини через 20 шкал.

Нижче наведений перелік шкал «Аналізу сімейних взаємин»:

Гіперпротекція

Гіпопротекція

Потурання

Ігнорування потреб підлітка

Надмірність вимог

Недостатність обов'язків

Надмірність вимог-заборон

Недостатність вимог-заборон до дитини

Надмірність санкцій

Мінімальність санкцій

Нестійкість стилю виховання

Розширення сфери батьківських почуттів

Перевага, підтримка у підлітка дитячих якостей

Виховна непевність батьків

Фобія втрати дитини

Нерозвиненість батьківських почуттів

Проекція на дитину власних небажаних якостей

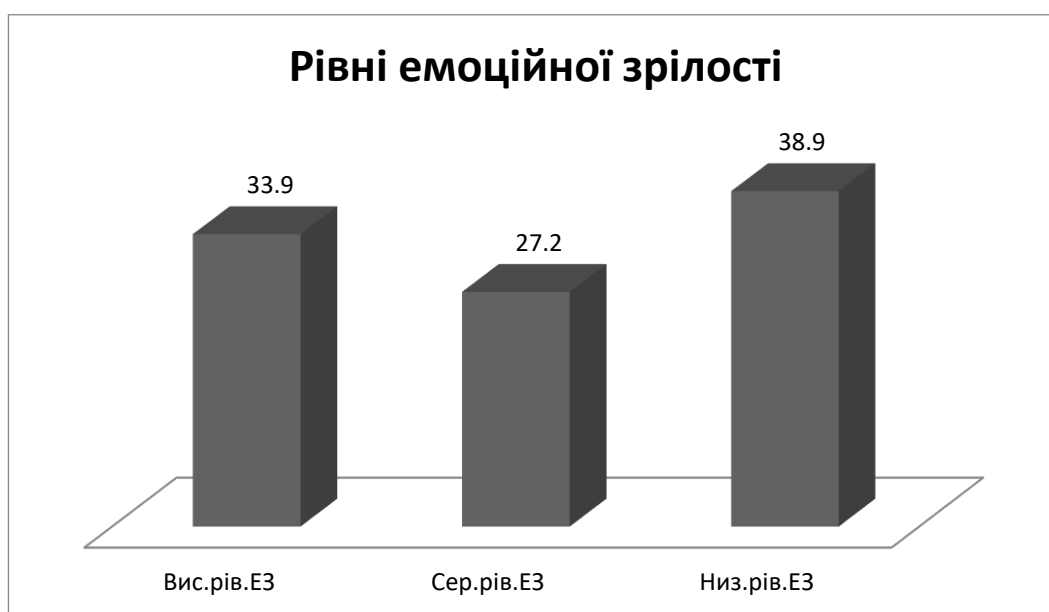
Винесення конфлікту між подружжям в сферу виховання

Перевага чоловічих якостей

Перевага жіночих якостей

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку

На основі проведеного дослідження нами було отримано наступні результати (додаток А). Високий рівень емоційної зрілості виявлено у 33,9% досліджуваних, середній у 27,2% та низький у 38,9% досліджуваних. Результати зображено на рисунку 2.1.



**Рисунок 2.1.** Рівні емоційної зрілості

Емоційна зрілість – це стан, коли особистість цілком може покластись на себе, вона спокійна й розсудлива. Як бачимо значну частину досліджуваних не можна назвати емоційно зрілими.

Особистість з різними рівнями емоційної зрілості відображає відмінності у способах реагування на життєві події, взаємодії з іншими людьми та управлінні власними почуттями. Ось як можна характеризувати особистості з високим, середнім та низьким рівнями емоційної зрілості:

**Висока емоційна зрілість:** Самосвідомість: Люди з високим рівнем емоційної зрілості добре розуміють свої емоції та мотиви. Вони здатні

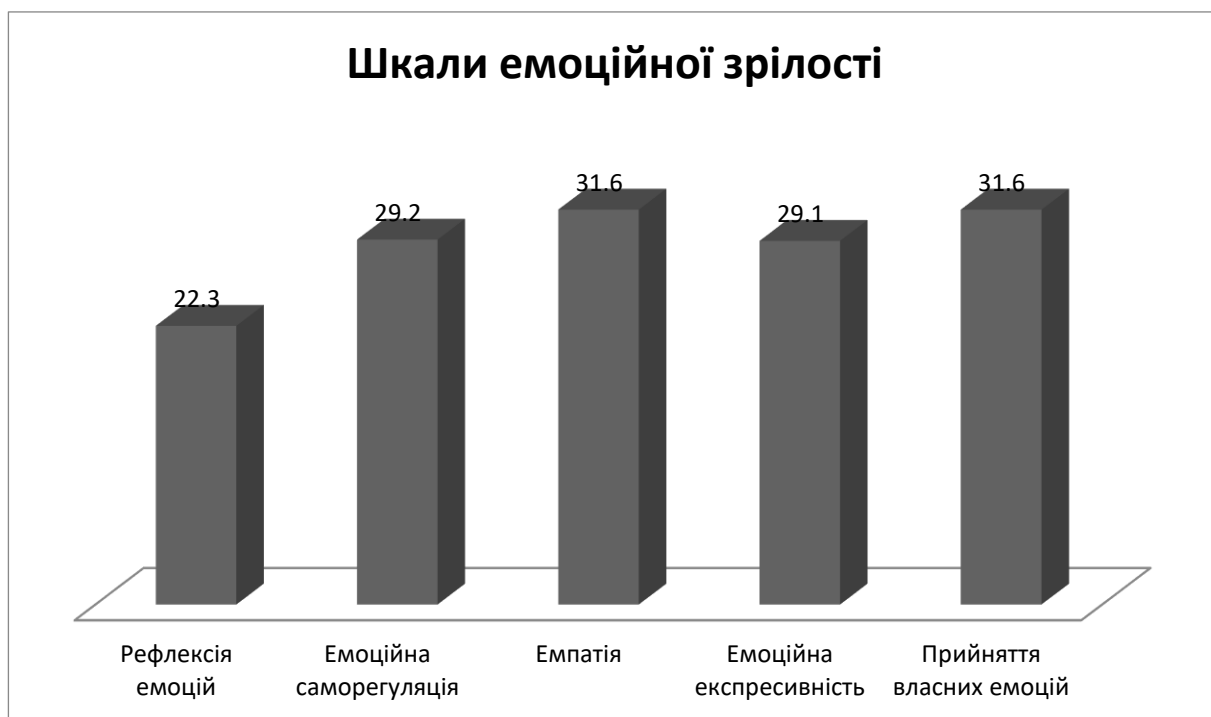
рефлектувати над власними почуттями та поведінкою. Емоційний контроль: Вони ефективно управляють своїми емоціями, не дозволяючи миттєвим поривам керувати їхніми діями. Емпатія: Мають здатність розуміти та співпереживати емоціям інших, показуючи глибоке розуміння та турботу. Міжособистісні відносини: Вміють будувати здорові, зрілі стосунки, підтримуючи зв'язок із людьми на основі взаємоповаги та довіри.

Середня емоційна зрілість: Самоаналіз: Люди з середнім рівнем емоційної зрілості час від часу рефлектують над своїми почуттями, але можуть не завжди розуміти глибокі причини своїх емоцій. Варіабельність у контролі емоцій: Їхній контроль над емоціями може коливатися; вони можуть адекватно реагувати в деяких ситуаціях та втрачати контроль у інших. Співчуття та розуміння: Здатні проявляти емпатію, але їхня реакція на емоції інших може бути менш послідовною або глибокою. Взаємодія з іншими: Можуть мати стабільні відносини, але іноді їх поведінка у відносинах може бути недосконалою через недостатній емоційний контроль або розуміння.

Низька емоційна зрілість: Обмежена самосвідомість: Люди з низьким рівнем емоційної зрілості часто мають обмежене розуміння своїх емоцій та мотивів. Поривчаста поведінка: Часто дозволяють емоціям керувати своєю поведінкою без спроб контролю або рефлексії. Низька емпатія: Мають труднощі з розумінням та співпереживанням почуттям інших, що може призводити до егоцентричної або недбалої поведінки. Проблемні відносини: Часто зустрічаються виклики у встановленні та підтримці здорових відносин через відсутність взаєморозуміння, терпіння або відкритості.

Емоційна зрілість є динамічним аспектом особистості, який може змінюватися з часом та під впливом життєвого досвіду, освіти та цілеспрямованої роботи над собою.

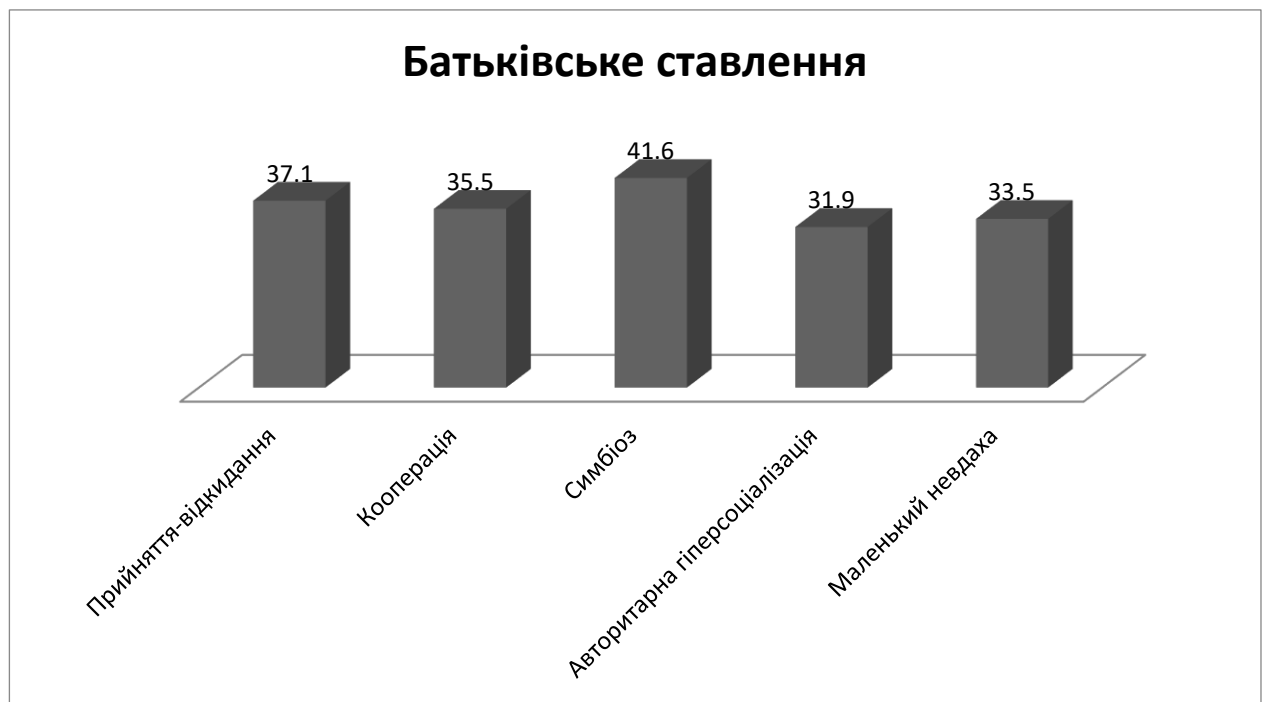
На рисунку 2.2. зображено результати дослідження за шкалами емоційної зрілості. Як бачимо найбільш вираженими є емпатія, прийняття власних емоцій, а також емоційна саморегуляція та емоційна експресивність.



**Рисунок 2.2.** Шкали емоційної зрілості

Так, виявлені показники за даними шкал дійсно можуть допомогти в умінні визначати джерело емоцій, класифікувати емоції, встановлювати зв'язки між словами і емоціями, інтерпретувати сенс емоцій, пов'язаних з взаємовідносинами, розуміти складні (суперечливі) почуття, а також усвідомлювати переходи від однієї емоції до іншої та можливий подальший розвиток емоцій. Аналіз отриманих даних може дати важливі відомості про емоційний стан та взаємодію у родинному середовищі, що сприяє кращому розумінню та підтримці членів сім'ї.

На рисунку 2.3. бачимо результати дослідження батьківського ставлення. Бачимо, що прийняття виявлено у 37,1% респондентів, симбіоз у 41,6%, кооперація у 35,5%, «маленька невдаха» 33,5%, та авторитарна гіперкомпенсація 31,9%.



**Рисунок 2.3.** Результати дослідження батьківського ставлення

Виявлені вами описи відображають різні підходи батьків до виховання та ставлення до своєї дитини. Оцінка батьками інтелектуальних і творчих здібностей дитини та відчуття гордості за неї можуть стимулювати позитивний розвиток та самовизначення дитини. Проте, існує інша група батьків, яка відчуває тривогу та невпевненість у здібностях своєї дитини і, можливо, демонструє переважно контролюючий стиль виховання. Це може призвести до конфліктних взаємин і відчуття невпевненості у дитини.

Взаємодія з батьками справді впливає на розвиток дитини, формування її особистості та навички міжособистісного спілкування. Позитивні, доброзичливі відносини в родині створюють атмосферу довіри і підтримки, що сприяє психологічному благополуччю та розвитку дитини. Тому важливо, щоб батьки надавали дітям не лише матеріальну підтримку, але й емоційну та психологічну, яка є основою для створення гармонійного та щасливого сімейного життя.

Батьківське ставлення «авторитарна гіперсоціалізація» характеризується високим рівнем контролю та домінування над дитиною. У такій сімейній системі

батьки виступають як авторитарні лідери, які вимагають безумовного підкорення та покори від дитини.

Основні риси авторитарної гіперсоціалізації включають:

Високий рівень вимог: Батьки ставлять високі вимоги до дитини, очікуючи від неї безумовного виконання своїх вимог та команд.

Суворі дисципліна: Вони застосовують сувору дисципліну та стриманість, щоб контролювати поведінку та дії дитини. Порухення правил супроводжуються суворими покараннями.

Недопущення автономії: Батьки не дозволяють дитині самостійно приймати рішення чи виражати свою думку. Вони вважають, що їхня воля повинна бути беззаперечною.

Неуважне ставлення до почуттів дитини: Батьки можуть ігнорувати або навіть погрожувати дитині, якщо та виявляє свої власні почуття або думки, відмінні від батьківських.

Брак емоційної підтримки: В сім'ї з авторитарною гіперсоціалізацією може бути відсутність емоційної підтримки та відчуття безпеки для дитини. Батьки можуть не проявляти зацікавленості в почуттях та потребах своєї дитини.

Це ставлення може мати негативні наслідки для розвитку дитини, такі як низька самооцінка, відчуття невпевненості, агресивна поведінка або психологічні проблеми. Тому важливо балансувати контроль з емоційною підтримкою та стимулюванням самовизначення у вихованні дитини.

Батьківське ставлення «маленький невдаха» характеризується недооцінкою та переоцінкою здібностей та можливостей дитини. У такій сімейній системі батьки вважають свою дитину неуспішною, неспроможною та непристосованою до життя.

Основні риси батьківського ставлення «маленький невдаха» включають:

Недооцінка здібностей: Батьки недооцінюють здібності своєї дитини та вважають, що вона не може досягти успіху в житті через обмеженість в розумі, здібностях чи характері.

Переоцінка проблем: Вони переоцінюють проблеми та недоліки дитини,

підсилюючи її почуття невпевненості та безпорадності.

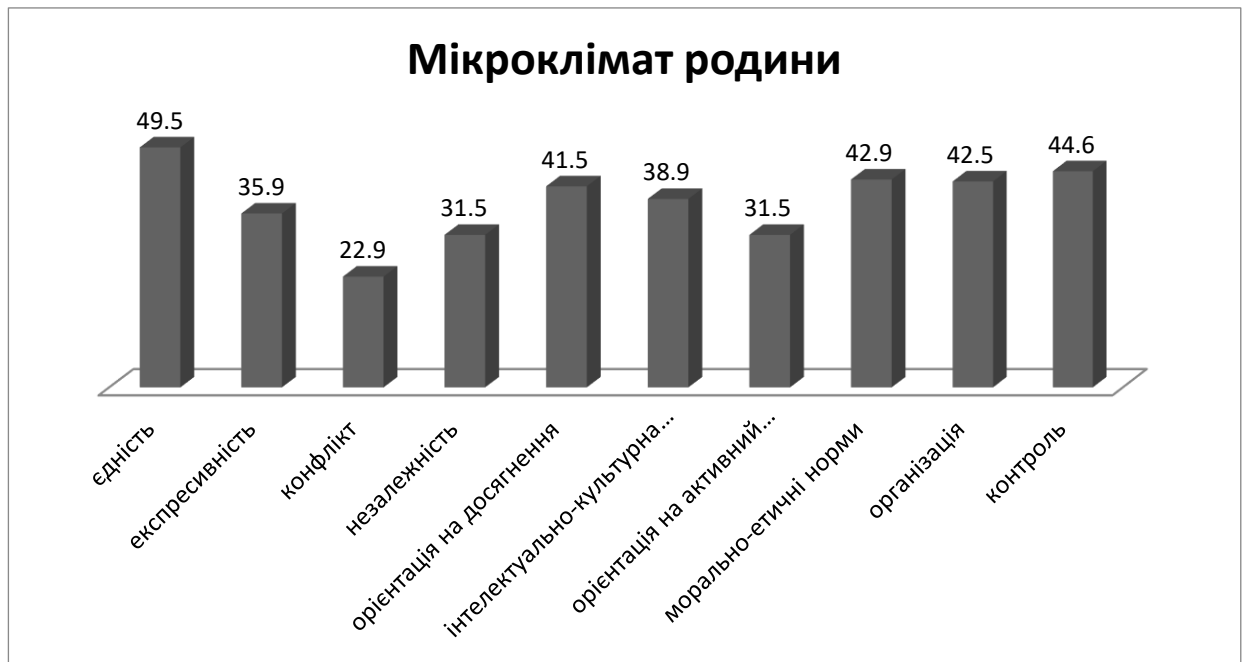
Надмірна опіка та захист: Батьки можуть надмірно опікуватися своєю дитиною та захищати її від життєвих труднощів та викликів. Вони можуть уникати випробувань, що сприяють розвитку та самостійності.

Недовіра та невпевненість: Батьки можуть не довіряти своїй дитині та постійно сумніватися у її здібностях, що може призвести до низької самооцінки та відчуття невпевненості у дитини.

Брак емоційної підтримки та заохочення: Дитина може не отримувати достатньо емоційної підтримки та заохочення з боку батьків для розвитку своїх здібностей та досягнень.

Це ставлення може мати серйозні негативні наслідки для розвитку дитини, такі як обмежений потенціал росту, відчуття безсилля та невпевненості у власних можливостях, а також зниження мотивації до самовдосконалення. Тому важливо, щоб батьки надавали дітям підтримку, стимулювали їх до розвитку та вірили у їхні здібності, навіть якщо є недоліки, і працювали разом з ними над їхнім подальшим успіхом.

На рисунку 2.4. бачимо результати дослідження мікроклімату родини. Майже половина досліджуваних (49,5%) перебуває у єдності в сім'ї, у сім'ях переважає контроль, організація, морально-етичні норми, орієнтація на досягнення.



**Рисунок 2.4.** Результати дослідження мікроклімату родини

Сімейний мікроклімат — це своєрідна психологічна та емоційна атмосфера, що панує в родині і визначається відносинами між її членами. Цей мікроклімат формується на основі взаємодії, спілкування та поведінки всіх членів сім'ї.

Сім'ї, де панує єдність, контроль, організація та орієнтація на досягнення, можна вважати дисциплінованими та спрямованими на успіх. У таких сім'ях панує взаємоповага та взаєморозуміння між її членами. Це означає, що усі члени сім'ї підтримують один одного, працюють разом над розвитком та досягненням спільних цілей. В цих сім'ях може бути встановлений чіткий контроль з боку батьків, що допомагає забезпечити дисципліну та відповідальність у виконанні обов'язків. Такий контроль сприяє формуванню порядку та стабільності в сімейному середовищі. Сім'ї, де встановлено організацію, зазвичай мають чітко визначені ролі та обов'язки для кожного члена родини. Це допомагає забезпечити ефективне функціонування сімейної системи та здійснення потрібних дій для досягнення спільних цілей. В таких сім'ях великий акцент приділяється моральним цінностям та етичним принципам. Члени сім'ї вчаться поважати



правила та стандарти поведінки, що сприяє формуванню моральної свідомості та відповідальності. У таких сім'ях ставиться акцент на досягнення успіху та самореалізацію. Члени сім'ї підтримують один одного у досягненні своїх цілей та стимулюють до особистого й професійного зростання.

У цілому, ці аспекти сприяють створенню стійких, здорових та успішних сімей, де кожен член має можливість розвиватися та досягати свого потенціалу.

Відносини між подружжям та старшими членами сім'ї грають ключову роль у формуванні сімейного мікроклімату. За їхньою стабільністю та гармонією можна визначити загальний рівень затишку та добробуту в родині. Крім того, важливою складовою є здатність кожного члена сім'ї адаптуватися до потреб, бажань та інтересів інших членів сім'ї.

Наприклад, якщо між подружжям існують взаєморозуміння та повага, це може створювати позитивний та сприятливий мікроклімат для всієї родини. З іншого боку, конфлікти та недорозуміння можуть спричиняти напругу та негативність у повсякденному житті всієї сім'ї.

Сімейний мікроклімат також відображає спосіб, яким члени сім'ї вирішують конфлікти, взаємодіють та підтримують один одного. Для створення здорового та гармонійного сімейного мікроклімату важливо навчитися вислуховувати один одного, ділитися почуттями та емоціями, а також шанувати особисті границі кожного члена сім'ї.

Дослідження сімейних взаємин зображено на рисунку 2.5. Як бачимо показник гіперпротекція виявлено у 59,3% досліджуваних, гіпопротекція у 40,7%, потурання у 39,4%, ігнорування потреб підлітка у 60,6%, надмірність вимог у 64,3%, недостатність обов'язків у 35,7%, надмірність вимог-заборону у 59,6%, недостатність вимог у 40,4%, надмірність санкцій у 59,1%, мінімальність санкцій у 40,9%, нестійкість стилю виховання у 39,5%, розширення сфери батьківських почуттів у 51,3%, підтримка дитячих якостей у 41,3%, нерозвиненість батьківських почуттів у 37,9%, виховна непевність батьків у 31,2%, фобія втрати дитини у 29,9%, проекція на дитину власних небажаних якостей у 27,4%, перевага чоловічих якостей у 49,6%, перевага жіночих якостей

у 50,4%, винесення конфлікту між подружжям в сферу виховання у 41,2% респондентів.



**Рисунок 2.6.** Результати дослідження сімейних взаємин

Сімейні відносини, де панує диктатура, надмірні санкції та вимоги, важкі і обтяжливі, оскільки батьки командують дітьми, старше покоління нав'язує свої правила молодшому, не даючи проявити ініціативу. Такі сімейні відносини часто припускають не тільки емоційне, але і фізичне насильство. Дуже поширеними є сімейні відносини, які ґрунтуються на опіці. Тут мається на увазі не просто турбота один про одного всіх членів сім'ї, а надмірна опіка, що заважає поліпшити сімейні відносини. Сімейні відносини, де панує надмірна турбота, просто згубні для дітей, які виростають абсолютно непристосованими до життєвих реалій. Діаметрально протилежні сімейні відносини - це повне невтручання. Батьки і діти не звертають уваги на те, як поліпшити сімейні відносини. Такі сімейні відносини припускають пасивність, повну байдужість старшого покоління до молодшого, невміння стати мудрим батьком для дитини.

Оптимальними є стосунки засновані на взаємодопомозі, вмінні вислухати і зрозуміти, допомогти, аналізі конфліктних ситуацій як для дорослих, так і для дітей, оскільки відкидається егоїзм, виробляється вміння досягти компромісу.

Ці сімейні взаємини відображають різноманітні аспекти виховання та спілкування в родині.

Гіперпротекція: Це ставлення батьків, які надмірно захищають свою дитину від потенційних небезпек чи труднощів, що може призвести до недостатньої самостійності та розвитку у дитини.

Гіпопротекція: Навпаки, це ситуація, коли батьки надають дитині недостатньої захисту або уваги, що може впливати на її безпеку та самопочуття.

Потурання: Це коли батьки дозволяють дитині робити все, що вона хоче, без встановлення меж та виховання правильних звичок та навичок.

Ігнорування потреб підлітка: Батьки можуть ігнорувати потреби та проблеми своєї підліткової дитини, що може призвести до відчуття невідчуження та нерозуміння.

Надмірність вимог: Це коли батьки ставлять перед дитиною велику кількість вимог, що може створювати стрес та відчуття недосить в здатностях дитини.

Недостатність обов'язків: Батьки не надають дитині достатньо обов'язків та відповідальності, що може призвести до відчуття безцінності та нездатності.

Надмірність вимог-заборон: Батьки надають велику кількість заборон, обмежень та правил, що може призвести до відчуття обмеженості та дискомфорту у дитини.

Недостатність вимог: Батьки можуть надати дитині недостатньо вимог щодо її поведінки та здібностей, що може призвести до недооцінки потенціалу дитини.

Надмірність санкцій: Батьки використовують велику кількість покарань та санкцій за невиконання правил, що може призвести до відчуття стресу та відчуження у дитини.

Мінімальність санкцій: Навпаки, це коли батьки не накладають жодних

санкцій за невиконання правил, що може призвести до відчуття безнаказаності та невідповідальності.

Нестійкість стилю виховання: Батьки можуть застосовувати різні методи виховання без сталості та послідовності, що може призвести до збентеженості у дитини.

Розширення сфери батьківських почуттів: Батьки показують велику кількість емоцій та почуттів стосовно дитини, що може впливати на її самооцінку та поведінку.

Підтримка дитячих якостей: Батьки підтримують дитячість та невинність своєї дитини, що може впливати на її розвиток та самооцінку.

Нерозвиненість батьківських почуттів: Батьки можуть не виявляти достатньо емоційного зв'язку зі своєю дитиною, що може призвести до відчуття відкинутості та неприйнятності.

Виховна непевність батьків: Батьки можуть відчувати непевненість у своїх виховних методах та прийнятті рішень, що може впливати на дитину та викликати в неї нерішучість.

Фобія втрати дитини: Батьки можуть страждати від страху втрати дитини, що може впливати на їхню поведінку та виховання.

Проекція на дитину власних небажаних якостей: Батьки можуть спрямовувати свої власні негативні властивості на свою дитину, що може призвести до неправильного формування її особистості.

Перевага чоловічих якостей: Батьки можуть надмірно підкреслювати чоловічі риси виховання та поведінки, що може впливати на розвиток дитини та статеву ідентичність.

Перевага жіночих якостей: Навпаки, це коли батьки надмірно підкреслюють жіночі риси виховання та поведінки, що також може впливати на розвиток дитини та статеву ідентичність.

Винесення конфлікту між подружжям в сферу виховання: Батьки можуть переносити свої власні конфлікти та проблеми в сферу виховання дитини, що може створювати стрес та напругу в сім'ї.

З метою визначення факторів сімейного впливу на формування емоційної зрілості нами було здійснено факторний аналіз за допомогою програми математичної статистики. В таблиці 2.1. подано результати факторизації даних дослідження.

**Таблиця 2.1. Результати факторного аналізу емоційної зрілості**

Характеристики	Високий рівень ЕЗ		Середній рівень ЕЗ		Низький рівень ЕЗ	
	Факто р 1	Факто р 2	Факто р 1	Факто р 2	Факто р 1	Факто р 2
Рефлексія емоцій				0,661		
Емоційна саморегуляція	0,512	0,631	-0,597			
Емпатія						
Емоційна експресивність	0,653		0,637			
Прийняття власних емоцій	0,697					
Прийняття-відкидання	0,712				-0,623	
Кооперація		0,659	0,638			
Симбіоз			0,655			
Авторитарна гіперсоціалізація					0,619	
Маленький невдаха				-0,598		
єдність	0,459	0,566				
експресивність	0,421					
незалежність		0,631	-0,598			
орієнтація на досягнення				0,547		
орієнтація на активний відпочинок		0,632				
морально-етичні норми		0,593				
організація	0,532					
контроль				-0,556		
ігнорування потреб					0,632	
нестійкість стилю виховання		-0,689				
розширення сфери батьківських почуттів		0,569				
нерозвиненість батьківських почуттів		-0,681				
виховна непевність						0,587

батьків						
проекція на дитину власних небажаних якостей						0,689
винесення конфлікту між подружжям в сферу виховання						0,559

Розглянемо фактори впливу на формування високого рівня емоційної зрілості. Фактор "Зріле прийняття з боку батьків" відображає важливий аспект формування емоційної зрілості у дитинстві. Ось деякі ключові риси цього фактору:

**Теплі емоційні стосунки:** Батьки, які мають зріле прийняття, встановлюють теплі та довірливі відносини зі своєю дитиною. Це створює емоційну безпеку для дитини і сприяє її психологічному розвитку.

**Психологічне прийняття:** Батьки з цим типом ставлення приймають свою дитину з усіма її особливостями і індивідуальною унікальністю. Це допомагає дитині розвивати власну самооцінку та відчуття власної цінності.

**Спільні інтереси та повага до індивідуальності:** Батьки зрілого прийняття цінують індивідуальність своєї дитини і сприяють розвитку її унікальних здібностей та інтересів. Вони підтримують дитину у виявленні та реалізації своїх потенційних можливостей.

**Право на емоційну експресію:** Дитина в такій сім'ї має право вільно виражати свої емоції. Батьки не стримують чи не пригнічують їхні вияви, а навпаки, сприяють здоровому вираженню та розумінню своїх почуттів.

Отже, зріле прийняття з боку батьків сприяє формуванню емоційної стабільності та зрілості у дитинстві, що впливає на загальний психологічний розвиток та самооцінку дитини.

Фактор 2 отримав назву «Зріле ставлення батьків», фактор має 38,6% від загальної дисперсії і відображає емоційно-позитивне навантаження дитячо-батьківських стосунків. Цей фактор підкреслює роль батьків у створенні емоційно здорових і стабільних відносин з дитиною. Він вказує на важливість

їхньої спільної спрямованості та взаєморозуміння в процесі виховання. Ці батьки демонструють емоційну зрілість та вміння підтримувати позитивний психологічний клімат в сім'ї. Вони створюють атмосферу взаємоповаги та співпраці, що сприяє розвитку високого рівня емоційної зрілості у дитини. Ключовими характеристиками цього фактора є єдність батьківських позицій, гнучкість та взаємоповага у взаємодії з дитиною. Таке ставлення сприяє формуванню у дитини впевненості у собі та здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Розглянемо фактори впливу на формування середнього рівня емоційної зрілості. Фактор 1 має назву «Відсутність відділення від батьків», має інформативність 33,3% та демонструє родинну констеляцію симбіозу та дифузії меж сімейної структури.

Такі сімейні стосунки можуть мати негативний вплив на емоційний розвиток дитини. Симбіотичні відносини характеризуються надмірною залежністю та близькістю між членами родини, яка перешкоджає формуванню здорової емоційної саморегуляції у дітей.

Коли члени сім'ї сильно злипаються, дитина може не отримати можливості навчитися самостійно регулювати свої емоції. Це може призвести до труднощів у виявленні та вираженні своїх почуттів, а також управлінні ними. Дитина може відчувати дефіцит особистої автономії та незалежності, оскільки її емоційне самовизначення може бути перешкоджено батьківською близькістю.

Крім того, коли дитина виростає в такому середовищі, може виникати бажання сепаруватися від батьків, що проявляється у труднощах контролювати сильні емоційні реакції. Це може стати перешкодою для здатності дитини розпізнавати свої емоції, рефлексувати над ними та ефективно ними керувати.

Отже, симбіотичні сімейні стосунки можуть перешкоджати формуванню здорової емоційної саморегуляції та розвитку дитини. Для створення сприятливого емоційного середовища важливо забезпечити баланс між близькістю та незалежністю в сім'ї.

Фактор 2 «Прийняття дитини» має 15,09% від загальної дисперсії. Таке

ставлення батьків є дуже сприятливим для емоційного розвитку дитини. Ключовою особливістю цього типу відносин є теплота, близькість і підтримка, яку батьки надають своїй дитині. Вони відкриті для вираження почуттів, створюють атмосферу довіри і безпеки, що дозволяє дитині відчувати себе прийнятою і зрозумілою. Це ставлення батьків сприяє формуванню емоційної самосвідомості у дитини. Вона навчається розпізнавати, називати і розуміти свої власні емоції, а також емоції оточуючих. Батьки, які приймають та розуміють свою дитину, вчать її відкритому сприйняттю світу, а також навичкам емпатії та співчуття. Важливою характеристикою такого ставлення є відсутність надмірного контролю та вимог. Це дозволяє дитині розвиватися вільно, здобувати досвід, виражати свою індивідуальність та розкривати свій потенціал.

Отже, ставлення батьків за типом "прийняття та розуміння" сприяє гармонійному емоційному розвитку дитини, формуванню її емоційної самосвідомості та взаєморозумінню в сімейних відносинах.

Розглянемо фактори впливу на формування низького рівня емоційної зрілості. Фактор 1 отримав назву «Авторитарність та не прийняття дитини», має інформативне навантаження 32,8% від загальної дисперсії.

Таке батьківське ставлення характеризується відсутністю емоційної підтримки та близькості у відносинах з дитиною. Відзначається недовіра, відсутність прийняття і навіть інфантилізація дитини, коли вона сприймається як "маленька невдаха". Це батьківське ставлення може мати серйозні наслідки для емоційного розвитку дитини. Недовіра та негативні стереотипи про дитину можуть спричинити відчуття безпеки і недооцінки власної особистості. Батьки, які сприймають свою дитину як "маленьку невдаху", часто намагаються контролювати кожний аспект її життя, щоб захистити від потенційних труднощів, але це може пригнічувати її самостійність та розвиток. Таке ставлення може також обмежувати здатність дитини до рефлексії щодо власних емоцій та відчуттів. Без можливості вільно висловлювати свої почуття та думки, дитина може втратити здатність до самоаналізу та відчуття власної ідентичності. Отже, таке батьківське ставлення може створювати негативну емоційну



атмосферу в сім'ї та обмежувати розвиток емоційної саморегуляції та самосвідомості у дитини.

Фактор 2 названий «Відсутність виховання», інформативність фактору 23,09% від загальної дисперсії. Характеризується виховною непевністю батьків, проекцією на дитину власних небажаних якостей, винесенням конфлікту між подружжям в сферу виховання. За таких умов емпатія дитини не розвивається саме через амбівалентність батьків, емоційна комунікація з дитиною порушена, батьки не емпатійні до власної дитини, що і призводить до нестачі цієї здібності у дитини. Також діти завжди є учасниками конфліктів батьків, проте не можуть виявити власні емоції з цього приводу.

Як бачимо, на формування емоційної зрілості особистості в період юності значною мірою впливають: сімейні взаємини, мікроклімат родини та батьківське ставлення.

### **Висновки до другого розділу**

Отримані результати дослідження свідчать про значний вплив сімейного середовища на формування рівня емоційної зрілості у дітей. Низький рівень емоційної зрілості більшості досліджуваних може бути пояснений впливом різних факторів сімейного виховання. Фактор «Зріле прийняття з боку батьків» вказує на теплі та підтримуючі емоційні стосунки між батьками та дітьми. Діти, які відчують підтримку та розуміння з боку батьків, зазвичай розвивають високий рівень емпатії та емоційної саморегуляції. Фактор «Зріле ставлення батьків» вказує на наявність єдності та взаєморозуміння в сімейних стосунках. Коли батьки діють як єдиний командний центр з узгодженими підходами до виховання, це сприяє розвитку емоційної зрілості у дітей. Фактори, що впливають на середній та низький рівні емоційної зрілості, такі як «Відсутність відділення від батьків» та «Авторитарність та не прийняття дитини», вказують на негативний вплив сімейного середовища. Відсутність відділення від батьків може пригнічувати індивідуальність дитини, тоді як авторитарність та не

прийняття можуть призвести до відчуття недооцінки та стресу у дітей.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість підтримки, прийняття та єдності в сімейному середовищі для формування високого рівня емоційної зрілості у дітей.

## ВИСНОВКИ

Зрілість у сфері емоцій визначається різними підходами, проте загальна ідея полягає в тому, що це інтегративна якість особистості, яка відображає рівень розвиненості емоційної сфери. Вона може розглядатися як відповідність емоційних проявів дорослої людини до норм у суспільстві, до її власних потреб, цінностей та інтересів, а також до очікуваних норм для певного віку. Ця якість проявляється у спроможності адекватно реагувати на емоції в різних соціокультурних умовах. Вона включає в себе такі аспекти, як емоційна експресивність, здатність до емоційної саморегуляції та емпатія. Ці компоненти є важливими складовими емоційної зрілості, оскільки вони впливають на спосіб, яким ми сприймаємо, виражаємо та контролюємо свої емоції, а також яким чином ми співпереживаємо емоції інших людей. Емоційна зрілість виступає як важливий аспект особистісного розвитку, що дозволяє нам ефективно функціонувати у суспільстві та будувати здорові стосунки з іншими людьми.

З метою діагностики емоційної зрілості та впливу на неї сімейного виховання нами було проведено емпіричне дослідження. У більшості досліджуваних нами було виявлено низький рівень емоційної зрілості, найбільш вираженими є емпатія, прийняття власних емоцій, а також емоційна саморегуляція та емоційна експресивність. Майже половина досліджуваних перебуває у єдності в сім'ї, у сім'ях переважає контроль, організація, морально-етичні норми, орієнтація на досягнення. Батьки часто ігнорують потреби своїх дітей, надто опікуюються ними, не вірять у їх досягнення та демонструють надмірність вимог. Це дослідження вказує на важливий аспект впливу сімейного виховання на емоційну зрілість дітей. Зокрема, виявлено, що переважна більшість досліджуваних має низький рівень емоційної зрілості, при цьому в сім'ях присутні високі рівні контролю, організації та морально-етичних норм. Це може свідчити про те, що підкреслення контролю та строгості з боку батьків не сприяє розвитку емоційної зрілості у дітей.

За результатами факторного аналізу виділено ключові фактори, які впливають на рівень емоційної зрілості. Наприклад, фактор «Зріле прийняття з боку батьків» та «Зріле ставлення батьків» пов'язані з високим рівнем емоційної зрілості. Це свідчить про те, що позитивні взаємини та підтримка з боку батьків можуть сприяти розвитку емоційної зрілості у дітей. На основі факторизації даних нами було отримано такі фактори впливу на формування високого рівня емоційної зрілості «Зріле прийняття з боку батьків» та «Зріле ставлення батьків». Фактори впливу на формування середнього рівня емоційної зрілості: «Відсутність відділення від батьків» та «Прийняття дитини». Фактори впливу на формування низького рівня емоційної зрілості: «Авторитарність та не прийняття дитини» та «Відсутність виховання».

Перспективним вважаємо розроблення та проведення тренінгової роботи із батьками що сприятиме оптимізації виховання, позитивних змінах у взаємостосунках і тим самим позитивно впливатиме на формування емоційної зрілості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барінова Н. В. Вплив ставлення батька на структуру маскулінності / фемінінності в дівчат-підлітків з повних родин. Наук. зап. Харк. ун-ту Повітр. Сил ім. І. Кожедуба. Серія «Соціологія. Філософія. Психологія». 2005. № 3. С. 212-217.
2. Барінова Н. В. Психологічні особливості відношення батька як чинник формування статевої ролі «Я»- концепції у дівчат-підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» Харк. нац. ун-т імені В. Н. Каразіна. Х., 2006. 20 с.
3. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки». 2020. Т. 12. № 1. С. 21–32.
4. Вавілова А. С. Особливості перфекціонізму у дітей та підлітків з розладами емоційної сфери. Український психологічний журнал. – 2017. – № 3 (5). – С. 31–42.
5. Вавілова А.С. Вплив стилів батьківського виховання на рівень тривожності молодших школярів. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 32 (71) № 2 2021. С.123-127
6. Власова О.І. Педагогічна психологія: Навч. посібник. Київ: Либідь, 2005. - 400 с 1
7. Галян І. Психодіагностика: навч.-метод. посіб. Дрогобич: «Вимір», 2006. 272с.
8. Городнова Н.М. Соціально-психологічні чинники становлення статевої ролі ідентифікації підлітків. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т педагогіки і психології профес. освіти АПН України. Київ, 2006. 24 с.
9. Городяненко В.Г. Соціологія. Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Академія, 2002. 560 с.
10. Гендерні дослідження: прикладні аспекти: монографія / за наук. ред. В. П.

- Кравця. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2013. 448 с. 55
11. Денисенко Ю. Фактори формування особистісної ідентичності в сучасній сім'ї. Соціальна психологія. 2008. № 2. С. 124-131.
  12. Дзюбенко О. Гендерні відмінності в уявленнях про сімейне життя у студентів із повних та розлучених родин. Наука і освіта. 2018. № 3. С. 92–98.
  13. Дороніна Т. О. Гендерна чутливість. Енциклопедія прав людини: соціально-педагогічний аспект. Житомир: Волинь. 2014. С. 142–145.
  14. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2018. 388 с.
  15. Жидко М.Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01/ Жидко М.Є. / Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2006. 19 с.
  16. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. Вчені записки Університету «Крок». 2022. № 3 (67). С. 124 – 133.
  17. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
  18. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
  19. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Дніпропетровський національний ун-т. Дніпропетровськ, 2003. 20 с.
  20. Корчова Г. Л. Роль сім'ї у формуванні сексуальної культури старшокласників. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 3. С. 17-20.
  21. Кочарян О.С. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка, Н.О.

- Євдокимової. Т.2. Вип. 9. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2012. С.140-144.
- 22.Кравців В., Тавровецька Н. Уявлення молоді про феномен любові залежно від рівня розвитку духовності. Інсайт: психологічні виміри суспільства : науковий журнал. 2019. № 1. С. 33–40.
- 23.Крутікова О. О. Стосунки з матір'ю як чинник конституювання жіночої ідентичності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 "Загальна психологія, історія психології" Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2010. 20 с.
- 24.Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.
- 25.Кутішенко В. Феномен міжстатевої любові в контексті духовної парадигми психології. Педагогічний процес: теорія і практика. 2016. № 3. С. 17–22.
- 26.Літвінова О. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Т. 2. № 3. С. 144–150. 7
- 27.Лящ О.П. Фактори розвитку емоційного інтелекту в сучасних підлітків. Збірник наукових праць «Психологічні перспективи». Випуск 12. – Луцьк, 2008. С. 49 – 59.
- 28.Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
- 29.Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Вип. 9. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. С. 3-18.
- 30.Олейник Н., Бабатіна С. Феномен любові в уявленнях чоловіків та жінок. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2020. Т. 31(70). Вип 4. С. 51–57.
- 31.Папуша В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості.

- Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2020. № 41. С. 81–97.
32. Репнова Т.П. Тренінг емоційної зрілості. Профілактика конфліктної поведінки молодших підлітків. Одеса, 2003. 64 с.
33. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки. Київ: УкраїнаВіта, 1996. 130 с.
34. Соціальна педагогіка: Навчальний посібник / Капська А.Й., Міщук Л.І. Зайцева З.І. Київ: ІЗМН, 2000. 264 с.
35. Тищенко С.П. Рефлексія як механізм розвитку структур самосвідомості в ранньому онтогенезі. Психологія самосвідомості: історія, сучасний стан та перспектива дослідження. Київ: Любіть Україну, 1999. С. 84-86. 3
36. Хавула Р. Психологічний аналіз ціннісних орієнтирів у юнацькому віці. Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2012. № 1. С. 231–237.
37. Хомуленко Т. Б. Вплив батьківського відношення на особливості пізнавального інтересу молодших школярів. Вісник ХНПУ. Серія «Психологія», 2007. № 28. С. 172-179.
38. Чхайдзе А., Цілінко І. Особливості прояву любові в осіб з різними типами акцентуацій. Психологічний журнал. 2019. № 3(23). С. 26–41.
39. Шевченко Н., Зайченко Л. Уявлення про любов в юнацькому віці: теоретичний аналіз проблеми. Modern aspects of science and practice : the XI International Science Conference, November 30 – December 03, 2021, Melbourne, Australia. P. 504–506.
40. Широка А. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 10. С. 45–52.
41. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №2. С.26-35.
42. Яковенко О. К. Особливості впливу батьківської родини на психосексуальний розвиток особистості дівчат. – Дис.канд.психол.н. –



- 19.00.07-педагогічна та вікова психологія. Харків, 2011. 238 с.
- 43.Bar-On R. Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*. 2010. № 40(1). P. 54 – 62.
- 44.Bar-On R., Parker J. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. P. 363 – 388.
- 45.Caruso D. R., Salovey P. *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership*. 2004. 320 p
- 46.Exploring the relationships between trait emotional intelligence and objective socio-emotional outcomes in childhood / S. Mavroveli, K.V. Petrides, Y. Sangareau, A. Furnham // *British Journal of Educational Psychology*. – 2009. – No79. – P. 259–272.

## ДОДАТКИ



14	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
15	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
16	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
17	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2
18	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1
19	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
20	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
21	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
22	1	1	2	2	8	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
23	2	1	1	3	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1
24	1	2	1	2	6	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1
25	1	1	1	8	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
26	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1
27	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
28	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
29	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
30	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
31	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1
32	1	1	1	6	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
33	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
34	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
35	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
36	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
37	1	2	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
38	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1
39	1	1	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2
40	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1

41	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
42	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
43	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
44	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1
45	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1
46	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2
47	2	1	1	3	5	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1
48	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
49	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1
50	1	1	1	6	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
51	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
52	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
53	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
54	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
55	1	2	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
56	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
57	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
58	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
59	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1
60	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2
61	2	1	1	3	5	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1
62	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
63	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
64	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
65	2	1	2	7	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2
66	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2
67	1	2	1	3	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1

68	1	1	1	2	9	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	
69	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
70	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
71	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
72	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2
73	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1
74	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
75	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
76	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
77	1	1	2	2	8	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
78	2	1	1	3	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1
79	1	2	1	2	6	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1
80	1	1	1	8	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
81	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1
82	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
83	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
84	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
85	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
86	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1
87	1	1	1	6	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
88	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
89	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
90	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1