

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**Вплив сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в
юнацькому віці**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
за спеціальністю 053 Психологія
Леся РОЗНОВСЬКА

Науковий керівник:
доцент кафедри теоретичної
психології, кандидат психологічних
наук,
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент:
кандидат психологічних наук
Роман Яремко

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 202__ р., протокол № ____
Завідувач кафедри теоретичної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Розновська Л. Вплив сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в юнацькому віці

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі психоемоційних станів молоді в умовах воєнного стану. У роботі представлено теоретичний аналіз ролі батьківської сім'ї у формуванні емоційної та особистісної зрілості в юнацькому віці. Розглянуто основні підходи до розуміння емоційної зрілості в гуманістичній, психоаналітичній і трансперсональній психології. Узагальнено емпіричні дані, що підтверджують зв'язок між стилем сімейного виховання, емоційним кліматом у родині та рівнем сформованості емоційної регуляції, емпатії, самосвідомості та відповідальності у підлітків. Окрема увага приділяється механізмам ідентифікації з батьками, як факторам формування особистісної автономії, цілісності та внутрішньої стійкості. Підкреслюється ключове значення підтримувального сімейного середовища у становленні зрілої особистості.

Ключові слова: емоційна зрілість, особистісна зрілість, батьківська сім'я, юнацький вік, сімейне виховання.

ABSTRACT

Roznovska L. The influence of the family on the formation of emotional maturity of the individual in adolescence

The qualification work is devoted to the problem of psychoemotional states of youth in conditions of martial law. The work presents a theoretical analysis of the role of the parental family in the formation of emotional and personal maturity in adolescence. The main approaches to understanding emotional maturity in humanistic, psychoanalytic and transpersonal psychology are considered. Empirical data are summarized, confirming the connection between the style of family upbringing, the emotional climate in the family and the level of emotional regulation, empathy, self-awareness and responsibility in adolescents. Special attention is paid to the mechanisms of identification with parents as factors in the formation of personal autonomy, integrity and internal stability. The key importance of a supportive family environment in the formation of a mature personality is emphasized.

Keywords: emotional maturity, personal maturity, parental family, adolescence, family upbringing.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА	6
1.1. Проблема емоційної зрілості особистості у працях вітчизняних та зарубіжних науковців	6
1.2. Вплив сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в період юності	29
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМ'Ї НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	25
2.1. Опис методів дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку та вибірка	25
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку	28
Висновки до другого розділу	42
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність теми. Емоційна зрілість особистості відіграє ключову роль у запобіганні проявам так званого «емоційного холоду» – таким як деструктивне або залежне кохання, міжособистісна залежність чи контрзалежність, страх близькості, уникнення емоційної відкритості тощо. Відсутність емоційної зрілості стає перешкодою до повноцінного та усвідомленого життя, спричиняючи численні деформації особистісного функціонування. Це, своєю чергою, відображається на загальному психічному здоров'ї суспільства: зростає кількість психосоматичних розладів, вживання психоактивних речовин, спостерігається підвищена вразливість до маніпуляцій з боку деструктивних ідеологій та сектантських рухів. У цьому контексті особистісна та емоційна зрілість виступають важливою умовою формування психологічної стійкості та внутрішньої ресурсності людини. Вплив батьківської родини на різні сфери функціонування особистості широко висвітлений у низці наукових досліджень. Зокрема, вивчались такі аспекти, як роль батька у формуванні статевої ролі Я-концепції; значення сімейного оточення для психосексуального розвитку дівчат (О. Яковенко); вплив батьківських установок на адаптаційні можливості особистості (А. Реан, Я. Коломінський); особливості формування залежної любові внаслідок ранньої соціалізації в сім'ї (Г. Коцюба) та інші.

У працях О. Яковенка, А. Коцюби, Б. Хомуленка підкреслюється, що саме батьківська родина виступає ключовим чинником як гармонійного, так і деформованого особистісного розвитку. Саме в межах сімейної взаємодії дитина засвоює базові норми поведінки, моральні цінності, а також вчиться щоденним життєвим практикам. Таким чином, родина як первинний інститут соціалізації справляє визначальний вплив на формування особистості — через виховні настанови, стиль спілкування, емоційну атмосферу та типи взаємин між її членами.

Попри те, що науковцями ґрунтовно досліджено вплив сімейного

контексту на різні сторони функціонування індивіда, проблематика емоційної зрілості залишається недостатньо розкритою, зокрема її витoki у сфері батьківського виховання. В осіб, які зазнали впливу травматичних моделей сімейної соціалізації, значно підвищується ризик порушень у формуванні емоційної зрілості, що в подальшому позначається на стані психологічного благополуччя та емоційної саморегуляції.

Об'єкт – емоційна зрілість особистості

Предмет – особливості впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в період юності.

Мета – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в період юності.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної зрілості особистості, а також визначити особливості впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в період юності.
2. Провести емпіричне дослідження та визначити фактори впливу сім'ї на формування емоційної зрілості в юнацькому віці.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі **методи** дослідження: *теоретичні* – теоретичний аналіз, систематизація, класифікація; *емпіричні* – опитувальник діагностики емоційної зрілості (М.А.Півень), методика визначення батьківського ставлення (Г. Я. Варга, В. В. Столін), шкала родинного оточення Р. Н. Моос, адаптована С. Ю. Купріяновим, опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) (Ейдемільер Е. Г., Юстицькіс В. В.); *статистичні*: відсотковий аналіз, факторний аналіз, описова статистика.

Структура та обсяг дипломної роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 42 найменування, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Проблема емоційної зрілості особистості у працях вітчизняних та зарубіжних науковців

Емоційний інтелект (EQ) — це характеристика особистості, яка відображає здатність людини усвідомлювати, розпізнавати й регулювати емоції як власні, так і емоції інших людей. EQ включає в себе також уміння використовувати емоційний досвід для покращення мислення, прийняття рішень і особистісного розвитку. Ця здатність сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню, дозволяючи людині ефективніше взаємодіяти з оточенням та з самою собою [2; 4; 18].

Однією з провідних теоретичних моделей емоційного інтелекту вважається модель Дж. Майєра, у якій виділено чотири ключові компоненти:

Усвідомлення емоцій — вміння точно розпізнавати як власні емоції, так і емоційні стани інших людей. Це передбачає здатність інтерпретувати емоції за зовнішніми проявами: мімікою, мовленням, поведінкою, фізичним станом. Також сюди входить вміння чітко й адекватно виражати свої емоції та пов'язані з ними потреби в спілкуванні.

Використання емоцій у процесі мислення — усвідомлення того, що емоційні стани значною мірою впливають на хід мислення, вибір фокусу уваги та якість прийнятих рішень. Емоції слугують своєрідними орієнтирами, які допомагають звертати увагу на значущі події та краще розуміти, які способи вирішення проблем є найбільш доцільними в тій чи іншій ситуації [12; 15].

Таким чином, емоційний інтелект — це не лише емоційна обізнаність, а й здатність до гнучкого використання емоцій як ресурсу у процесі мислення, поведінки й саморозвитку. Він дає змогу ширше бачити ситуації, адаптивно

реагувати на виклики та будувати більш глибокі й ефективні соціальні зв'язки.

Емоції не є випадковими чи хаотичними явищами — вони мають свої причини виникнення, підлягають певним закономірностям змін і розвитку. Володіння емоційним інтелектом передбачає здатність розпізнавати джерело емоцій, розуміти їхню природу та динаміку, класифікувати емоційні стани, встановлювати відповідність між словами і переживаннями, а також інтерпретувати емоції в контексті міжособистісних стосунків. Особливо важливо усвідомлювати складні, змішані або суперечливі почуття, розпізнавати переходи від однієї емоції до іншої та прогнозувати можливу зміну емоційного стану [13; 15; 20; 22].

Оскільки емоції несуть у собі інформацію і можуть істотно впливати на мислення, доцільно враховувати їх при побудові логічних міркувань, вирішенні життєвих і професійних завдань, а також у процесі прийняття рішень і вибору поведінкових стратегій. Це вимагає прийняття як бажаних, так і небажаних емоцій, а також вміння добирати відповідні стратегії регуляції поведінки, зважаючи на емоційний контекст [17].

Таке вміння охоплює здатність використовувати інформацію, яку несуть емоції, активізувати або, навпаки, дистанціюватися від певних емоційних станів — залежно від їхньої доцільності та функціональності. Воно включає в себе регуляцію як власних емоцій, так і емоцій інших людей.

У рамках цієї концепції, представники теоретичної школи (зокрема А. Н. Лук, А. Ребер, П. Фресс та інші) трактують емоційну зрілість як характеристику особистості дорослої людини, яка не лише досягла біологічної зрілості, а й засвоїла соціальні норми та цінності культури, в якій живе. Найчастіше цей термін пов'язують із самоконтролем, емоційною стабільністю та здатністю пригнічувати надмірні, деструктивні або неадаптивні реакції [2; 6; 16; 17; 21; 28].

Згідно з А. Луком, емоційна зрілість є "зрілістю почуттів", яка проявляється у вмінні залишатися в стані внутрішньої рівноваги,

контролювати імпульсивні емоції та повертатися до «дорослого» стану у складних ситуаціях. Саме це, на його думку, відрізняє зрілу поведінку від інфантильної й забезпечує ефективне функціонування особистості в соціальному середовищі [6].

На думку П. Фресса, емоційна зрілість — це сукупність характеристик емоційного реагування, притаманних дорослій особистості. Вона включає здатність до самоконтролю, передбачення наслідків певних подій, а також засвоєння адекватних поведінкових реакцій відповідно до контексту ситуації, в якій опиняється людина. Таким чином, емоційна зрілість проявляється у вмінні діяти виважено, з урахуванням як власного емоційного стану, так і соціальних обставин.

У концепції О. Штепи особистісна зрілість розглядається в контексті гуманістичної парадигми, де саморозвиток є аксіоматичною основою буття особистості. Автор подає глибокий аналіз феномену через такі ключові положення [36]:

Трансформація трактується як процес становлення особистості, у ході якого вона набуває цілісності, завершеності та індивідуалізується. Особливого значення трансформаційні процеси набувають у період середини життя.

Особистісна зрілість не зводиться до вікових меж, а формується на основі структури індивідуальних якостей, що складають ядро особистості — пропріум. У структурі пропріуму виділяються кардинальні, центральні та вторинні риси, які зумовлюють поведінкові диспозиції.

Риси особистості розглядаються як стійкі, узагальнені установки до певного типу дій, що проявляються в різних життєвих ситуаціях.

Особистісна зрілість є індикатором особистісного зростання, а її центральною умовою виступає самодетермінація — здатність особистості долати зовнішні обставини, обмеження, а вищим проявом — навіть власні внутрішні бар'єри [13; 24]..

Концепція особистісної зрілості повинна базуватись на поєднанні

самоактуалізації (розкриття власного потенціалу) та самотрансценденції (вихід за межі власного «Я» у напрямі вищих цінностей).

Особливу увагу автор приділяє явищу ненормативної кризи — тобто такій, що виникає не у зв'язку з віковими змінами, а як наслідок унікального внутрішнього конфлікту. Для творчої особистості така криза може стати поштовхом до глибокого розвитку.

Важливе місце у структурі особистісної зрілості займає поняття когерентності — внутрішньої злагодженості, що виявляється у прагненні до глибокого розуміння власних суперечностей, здатності радити самому собі, довіряти власному рішення й брати на себе відповідальність у момент вибору.

Таким чином, за О. Штепою, особистісна зрілість — це динамічна структура, яка формується під впливом внутрішніх механізмів розвитку, а її зміст визначається системою взаємопов'язаних особистісних рис, що взаємно активізують одна одну [36].

Синергічність — це здатність людини усвідомлювати себе як носія сенсу та бачити світ у взаємопов'язаності явищ. Вона проявляється у вмінні сприймати протилежності не як взаємовиключні категорії, а як складові єдиного цілого. Синергічна особистість здатна проникати в суть речей, розуміти глибокі взаємозв'язки та зберігати цілісне, гармонійне світобачення.

На противагу синергічності виступає конфліктність світогляду, за якої людина загострює суперечності, сприймає протилежності як розбіжності, які неможливо примирити. У таких людей будь-яке рішення викликає внутрішнє незадоволення. У міжособистісних стосунках це виявляється у протиставленні себе іншим — «Я» проти «Вони», що ускладнює побудову гармонійних взаємин і викликає труднощі у визначенні життєвих та соціальних пріоритетів.

Автономність означає здатність до самовизначення і довіри до себе. Вона виявляється у вмінні особистості організовувати своє життя відповідно

до власних цінностей і переконань. Автономна людина усвідомлює себе джерелом власної активності, відповідально ставиться до прийняття рішень, виявляє асертивність у взаємодії з іншими, самостійно досягає поставлених цілей, спираючись на свої ресурси [32; 44].

Протилежністю автономності є залежність, що передбачає уникнення відповідальності, небажання сприймати реальність такою, як вона є, і схильність жити в ілюзорному уявному світі. Людина з вираженою залежністю прагне покласти тягар відповідальності за власне життя на інших, шукає постійної підтримки, опіки й захисту, перекладаючи свої обов'язки на оточення.

Контактність – це здатність до відкритої, змістовної взаємодії з іншими, зокрема з тими, хто має особистісне значення. Вона проявляється в легкості встановлення і підтримання міжособистісних зв'язків, відкритості до емоційного обміну та прагненні до глибокого діалогу [33; 34].

Контактна людина здатна знаходити спільну мову з іншими, виявляє щирість, доброзичливість і тактовність. Її спілкування не є нав'язливим, натомість вона прагне до взаєморозуміння, цінує зворотний зв'язок і рефлексує над сенсом взаємин. Така особистість зазвичай зацікавлена в екзистенційних та філософських темах, схильна до глибокого осмислення почуттів та думок — як власних, так і чужих.

Особи, для яких характерне відчуття відчуженості, зазвичай формують уявлення про світ як про простір, сповнений загрози, де інші люди сприймаються як чужі, ворожі або небезпечні. Такий світогляд ізолює людину, позбавляє її можливості бачити багатоманіття життєвого досвіду, глибину емоцій і сенсів. Відчуженість зменшує здатність до відкритості, співпереживання та цілісного сприйняття реальності [22; 34; 38].

Самоприйняття — це здатність людини сприймати себе цілісно, з повагою до власних сильних і слабких сторін, розглядати себе як динамічний «проект» розвитку. Людина з високим рівнем самоприйняття вміє з гумором і філософською позицією ставитися до власних невдач, не зосереджується на

помилках, не применшує успіхів, і вміє бачити перспективи зростання.

У взаємодії з іншими така особистість виявляє толерантність, повагу до гідності інших, не фокусуючись на їхніх недоліках, що сприяє гармонійному соціальному спілкуванню.

Протилежністю самоприйняттю є самозвинувачення, що часто супроводжується внутрішнім критицизмом, самоіронією на межі з «зловтіхою» над собою, відчуттям приреченості, фаталізму й заниженою самоцінністю.

Креативність — це здатність реалізовувати у діяльності власне, унікальне бачення світу. Вона виявляється у прагненні до самовираження, творчості, здатності створювати не лише продукти, але й нові смисли, підходи, форми життя. Креативна особистість не просто функціонує у звичному середовищі — вона створює, трансформує й надихає [12].

У спілкуванні така людина, як правило, є відкритою, нестандартною, цікавою, легко імпровізує, проявляє спонтанність і щирість, що робить її привабливою для оточення.

Протилежною рисою є страх невизначеності, що проявляється у прагненні до стабільності за будь-яку ціну, униканні нових ситуацій, рішень та ініціатив. Такій людині важко пристосовуватися до змін, вона схильна триматися за звичне й передбачуване, демонструє низький рівень гнучкості й адаптивності [4; 18; 36].

Толерантність — це готовність сприймати людей і життєві події неупереджено, з повагою до їхньої унікальності та прав на інакшість. Вона виявляється у здатності людини реалістично оцінювати поведінку інших, приймати їхню автентичність без прагнення до домінування. Для толерантної особистості характерний демократичний стиль спілкування, неконфліктність і відкритість до діалогу.

Протилежністю є інтолерантність, за якої будь-яке відхилення від очікуваного сприймається як загроза. Така особа часто мислить стереотипами, прагне до надмірного контролю, що зазвичай пов'язано з

невпевненістю у власній компетентності [12; 14].

Відповідальність — це визнання себе автором власного життя або певної справи, а також готовність самотійно приймати рішення. Вона проявляється у здатності до вчинку, ризику, доведення справ до кінця, а також у прагненні добровільно брати на себе зобов'язання. Відповідальна людина відчуває себе вільною у виборі та переконаною у власній дієздатності.

Протилежна якість — конформність, що виявляється в уникненні відповідальності, страху приймати рішення й очікуванні, що інші вирішать усе замість неї.

Глибинність переживань — це здатність до екзистенційного сприйняття життя, до усвідомлення його глибинних смислів і взаємозв'язків. Така людина не є пасивним спостерігачем, вона активно проживає життя, проявляє щирий інтерес до інших, вміє любити, співпереживати й піклуватися. Їй властивий досвід духовних і смислових переживань [9; 36].

Коли особистість не справляється з емоційно складними переживаннями, вона може звертатися до регресивних цінностей — комфорту, безпеки, споживання — уникаючи цінностей буття (сенсу, добра, істини, любові). Це робить життя передбачуванішим, але біднішим на внутрішні змісти.

Децентрація — це здатність до внутрішнього діалогу, саморефлексії та розуміння інших, не втрачаючи при цьому власної ідентичності. Така людина не претендує на абсолютну досконалість у результатах своєї діяльності, зосереджується не на власній значущості, а на суті завдання. Це якість гнучкої, самодостатньої особистості, здатної бачити ситуацію з різних точок зору.

Протилежна риса — егоцентризм, що характеризується жорсткою фіксацією на власній позиції, нездатністю до діалогу та визнання правоти інших.

Життєва філософія — це усвідомлення власної ролі та місця в житті,

система поглядів і переконань, що надає буттю особистісного сенсу. Людина зі сформованою життєвою філософією має чітку життєву позицію, цінності та світогляд, мислить позитивно й відповідально ставиться до життя.

За відсутності чіткої життєвої орієнтації, активного ставлення до світу та внутрішньої залученості, життя може втратити для людини смисл і перетворитися на сукупність формальних подій без внутрішнього наповнення.

Модель емоційно зрілої особистості, зокрема у поєднанні образів "дитини-дорослого", висвітлена в працях А. Лоуена, В. Райха та інших дослідників. Їхній підхід ґрунтується на поєднанні тілесного, емоційного та поведінкового аспектів функціонування особистості.

Зокрема, А. Лоуен підкреслює, що емоційна зрілість проявляється на рівні тіла й поведінки. Серед основних її характеристик він називає природну чарівність, м'якість і пластичність тіла, спонтанність рухів, внутрішню пульсацію та цілісність переживань. Чим яскравіше виражені ці якості, тим здоровішою та більш емоційно відкритою вважається людина.

У поглядах В. Райха, емоційно зріла особистість — це особистість, вільна від психологічного «панциря», який утворюється як захисна реакція на негативний або травматичний життєвий досвід. Такий панцир блокує емоції, спричиняє роз'єднання між тілом і почуттями, бажанням і волею, стриманістю й спонтанністю, верхньою й нижньою частинами тіла. Наслідком цього є втрата тілесної виразності та природної життєвої грації, що притаманні дітям.

У психодинамічній парадигмі емоційна зрілість трактується як поступовий процес становлення дорослої особистості, яка здобуває риси, недоступні дитині. Вона не лише набуває нових форм взаємодії, а й переростає інфантильні механізми захисту, уникнення, залежності, долаючи дитячі способи реагування. Тут зрілість асоціюється з інтеграцією несвідомих імпульсів, розвитком механізмів адаптації, саморефлексії, відповідальності та здатності до глибокої міжособистісної прив'язаності

[15;18; 43]..

Таким чином, у різних підходах — тілесно-орієнтованому (Лоуен, Райх) та психодинамічному — емоційна зрілість розглядається як цілісний процес, що охоплює тіло, емоції, поведінку, самоусвідомлення та якість міжособистісних зв'язків. Вона проявляється у вільному, автентичному переживанні почуттів, здатності до емпатії, цілісності та відповідальності у взаємодії з собою і світом [43].

Згідно з концепцією З. Фрейда, людина, яка існує в рамках культурних норм, постійно зазнає внутрішнього напруження — конфлікту між власними інстинктивними потягами (Ід) та обмеженнями, накладеними суспільством (Суперего). Цивілізація вимагає придушення сексуальних і агресивних імпульсів, що породжує фрустрацію. Подолання цього конфлікту можливе завдяки розвитку розуму — тобто Его, яке виконує функцію посередника, врівноважуючи потяги Ід, моральні вимоги Суперего та реалії зовнішнього світу [43].

Таким чином, у психодинамічному підході зріла особистість — це людина, яка:

- володіє розвиненим Его, здатним до компромісів і адаптації;
- має ефективні захисні механізми, що забезпечують гнучкість без втечі в інфантильні реакції;
- демонструє стабільне почуття власного «Я»;
- здатна до задовільних і стабільних міжособистісних відносин.

Цілісна модель емоційно зрілої особистості також представлена в підході Г. Аммона, який акцентує увагу на концепції конструктивного нарцисизму. Він розглядає його як здорову любов до себе, яка базується на позитивному досвіді міжособистісної взаємодії та схваленні з боку значущого соціального оточення [23].

Конструктивний нарцисизм включає:

- усвідомлення власної цінності та позитивне ставлення до різних аспектів свого існування: тіла, почуттів, думок, дій, духовності;

реалістичне й цілісне самосприйняття, гармонійне поєднання уявлень «Я для себе» та «Я для інших»;

емоційну стабільність, впевненість у собі, здатність до інтуїтивного прийняття рішень та самостійних дій;

автономність, опір маніпуляціям і зовнішньому тиску, здатність бути вільним від потреби постійного схвалення;

здатність до любові й прийняття любові, зберігаючи при цьому власну цілісність;

позитивне ставлення до самотності, без переживань туги чи залежності від інших;

адекватну самооцінку, почуття гідності, самодостатність, відкритість до життя, духовну глибину та здатність до прощення себе й інших [25].

Отже, з погляду як психоаналітичного, так і гуманістично-особистісного підходу, емоційно зріла людина — це та, яка володіє внутрішньою цілісністю, здатністю до саморегуляції, здоровим ставленням до себе та інших, і водночас — здатністю до зростання, рефлексії, любові, відповідальності та повноцінної участі в житті.

Конструктивна сексуальність розуміється як здатність до зрілого партнерського зв'язку, що ґрунтується не лише на біологічних потягах, а передусім на глибокому душевному, тілесному та духовному злитті з партнером, сприйнятті його як унікальної особистості. Такий тип сексуальності спрямований на пізнання іншого, прийняття його автентичності та відкритість до глибокої близькості [11; 14; 25].

Особливістю конструктивної сексуальності є відсутність страху втрати, ролярних фіксацій і залежності. Вона передбачає, що розрив стосунків, за потреби, не викликає руйнівного почуття провини або переживання катастрофічної втрати, адже взаємозв'язок був вільним і усвідомленим.

Сексуальність у цьому контексті виконує функцію поглиблення інтимності, довіри, партнерської взаємності. Вона заснована на любові, турботі, теплоті, повазі, відданості та спільній відповідальності. Така людина

здатна:

насолоджуватися багатогранністю сексуальних переживань;
діяти з урахуванням потреб партнера;
виявляти відкритість до нового досвіду;
бути вільною від ригідних стереотипів і фіксованих сексуальних ролей;
підтримувати еротичну гру, фантазування та розмаїття форм сексуальної взаємодії [28].

Особистість із розвиненою конструктивною сексуальністю вміє:
виражати свої потреби без тиску чи маніпуляції;
ділитися емоціями і чуттєвим досвідом;
брати відповідальність у партнерських стосунках;
зберігати рівновагу між індивідуальністю та близькістю, чуттєвістю та свободою [30].

Конструктивна тривога розглядається як адаптивний психологічний механізм, що виконує важливу сигнальну, захисну та орієнтовну функцію. Вона допомагає людині:

мобілізувати внутрішні ресурси;
регулювати імпульсивність і надмірну активність;
збалансувати допитливість із усвідомленням ризиків;
гнучко узгоджувати рівень внутрішньої активності з актуальною складністю ситуації.

Конструктивна тривога не блокує, а навпаки — підтримує розвиток, допомагає людині:

вступати в нові соціальні взаємодії;
приймати підтримку й відкрито реагувати на зміни;
справлятися з втратами і розлукою;
розширювати межі власної Я-ідентичності;
поглиблювати самопізнання і емоційне зростання.

Таким чином, конструктивна тривога відіграє ключову роль у формуванні стійкої особистості, яка вміє діяти в складних умовах, не

втрачаючи відчуття внутрішньої опори та відкритості до розвитку [34].

Конструктивна агресія розглядається як первинна енергія життєвої активності, що проявляється у відкритості до світу, прагненні до взаємодії та дослідження навколишнього середовища. Вона є основою цілеспрямованої дії особистості, підтримує адаптацію, сприяє розвитку Я-ідентичності та внутрішньої цілісності. Цей тип агресії проявляється як:

активна життєва позиція;

здатність відкрито виражати емоції, ідеї, потреби та позицію;

прагнення до досягнення особистісно значущих цілей, їх захисту та відстоювання в соціальному середовищі;

готовність до енергійної, але конструктивної взаємодії з іншими людьми чи групами.

На відміну від деструктивної агресії, яка руйнує, конструктивна агресія сприяє розвитку, творчості та ініціативності, створює умови для ефективної адаптації й самореалізації.

Конструктивне зовнішнє Я-відмежування. Конструктивне Я-відмежування зовні — це здатність особистості зберігати межі власної ідентичності, не втрачаючи при цьому відкритості до соціального світу. Така якість дозволяє людині[33]:

уникати злиття з іншими чи переідентифікації, зберігаючи автономність;

мати реалістичне уявлення про себе та навколишнє середовище;

вступати у взаємодію без страху втратити себе або поринути в почуття провини у разі виходу з відносин.

Ця здатність виявляється у:

товариськості, емоційній зрілості та відкритості до комунікації;

вмінні ставити особисті цілі, які узгоджуються з соціальними вимогами;

здатності до ефективного планування, розподілу часу, адаптивного реагування на зміни;

готовності надавати допомогу іншим без загрози для власної цілісності.

Конструктивне Я-відмежування є проявом збалансованої особистості, яка здатна жити в гармонії з собою й оточенням, залишаючись при цьому автономною, відповідальною та здатною до співпереживання.

Конструктивне внутрішнє Я-відмежування. Це поняття означає наявність гнучкої психологічної межі, яка водночас захищає, поєднує і структурує внутрішній простір особистості. Вона відокремлює Я-ідентичність від деструктивних впливів, що походять із несвідомої сфери — інстинктивних потягів, витіснених конфліктів і невирішених переживань.

Особистість із розвиненим конструктивним внутрішнім Я-відмежуванням демонструє:

високий рівень інтеграції психічної діяльності;

здатність адекватно сприймати реальність;

внутрішній баланс між імпульсами, емоціями і раціональним усвідомленням;

узгодженість внутрішнього і зовнішнього світу, що забезпечує стабільність поведінки й адаптацію.

Плідна любов у концепції Е. Фромма

Е. Фромм підкреслює, що справжня, «плідна» любов є єдиною відповіддю на питання існування людини. Вона містить три базові компоненти:

відповідальність за себе та іншого;

повага до індивідуальності партнера;

знання — глибоке розуміння особистості іншого, а не лише емоційна прихильність.

Плідна любов не зводиться до емоційної залежності чи пристрасті — це активна життєва позиція, що сприяє розкриттю потенціалу як самої людини, так і її партнера.

Компенсація як шлях до зрілості (за А. Адлером)

Згідно з підходом А. Адлера, відчуття неповноцінності є природною і

неминучою складовою особистісного розвитку. Проте саме шлях компенсації — через розвиток знань, навичок, соціальної активності — стає основою зрілої особистості.

Зріла людина:

долає свої обмеження не шляхом суперництва чи агресії, а через соціальну інтеграцію;

прагне до внеску в спільне благо;

відчуває себе частиною цілісного соціального простору.

Трансперсональна зрілість у моделі С. Грофа

У контексті трансперсональної психології, представленій С. Грофом, емоційно зріла людина — це та, що досягла гармонійної взаємодії двох рівнів свідомості:

Біографічного модусу — пов'язаного з матеріальним існуванням, досвідом особистої історії, індивідуальною ідентичністю;

Трансперсонального модусу, що включає досвіди, які виходять за межі індивідуального «Я»: перинатальні переживання, глибинні архетипи, містичні стани, єдність зі світом.

Справжнє психічне здоров'я, за Грофом, — це здатність до синтезу обох цих рівнів, що дозволяє людині не лише функціонувати у межах соціальних норм, а й переживати буття в його повноті, відчувати єдність із природою, світом і внутрішньою духовністю.

Зрілість особистості у сучасних підходах — це не лише інтеграція емоцій, поведінки й соціальної активності, а й усвідомлене функціонування на глибших рівнях свідомості, здатність до автентичної любові, відповідальності, рефлексії та духовного самоперевершення.

Досягнення емоційної та особистісної рівноваги, згідно з підходом С. Грофа, можливе завдяки холотропній терапії — методу, який базується на використанні змінених станів свідомості, що мають оздоровчий та інтегративний потенціал. Цей метод дозволяє людині відновити зв'язок з глибинними шарами психіки, отримати досвід розширення свідомості та

інтегрувати несвідомі переживання, сприяючи відчуттю цілісності та психічного балансу. Гроф трактує це як «прагнення до цілісності» — ключовий елемент психічного зростання.

Самоактуалізація як прояв емоційної зрілості (А. Маслоу). У гуманістичній парадигмі А. Маслоу емоційна зрілість розглядається як тенденція до самоактуалізації, тобто до повної реалізації внутрішнього потенціалу людини. Самоактуалізовані особистості мають низку характерних рис:

- ефективне сприйняття реальності без спотворень;
- прийняття себе, інших і природи такими, якими вони є;
- безпосередність, простота, природність у поведінці;
- орієнтація на вирішення проблем, а не на задоволення егоїстичних потреб;

- потреба в самоті як умова внутрішнього зростання;
- автономність і незалежність від соціального тиску;
- свіжість сприйняття світу, навіть у звичних ситуаціях;
- вершинні (пік-переживання) та духовні переживання;
- глибокі міжособистісні зв'язки;
- демократичність, почуття гумору, креативність;
- опір окультуренню, здатність залишатися собою попри стандарти.

Самоактуалізація є проявом гуманістичної сутності особистості, яка прагне до вищого сенсу, творчості та автентичного буття.

Повноцінно функціонуюча особистість (К. Роджерс)

К. Роджерс визначає емоційну зрілість як характеристику «повноцінно функціонуючої особистості», яка володіє відкритістю до власного досвіду і готовністю широко приймати як позитивні, так і негативні емоції. Основні ознаки такої особистості:

- усвідомлення власних емоцій, їх причин і наслідків;
- здатність глибоко та інтенсивно переживати широкий спектр емоцій;
- ясність, яскравість і щирість емоційних реакцій;

уміння вербалізувати (тобто називати, описувати) свої емоції;
розвинена емпатія, здатність розуміти й переживати емоції інших людей.

Роджерс підкреслює, що така особистість функціонує в гармонії з власним Я, відкрито сприймає досвід і має гнучкість у поведінці, що дозволяє ефективно адаптуватися до змін.

В усіх трьох підходах — трансперсональному (Гроф), гуманістичному (Маслоу) та клієнт-центрованому (Роджерс) — емоційна зрілість постає як інтегративна характеристика особистості, що поєднує:

- глибоке самоусвідомлення;
- відкритість до переживань;
- здатність до розвитку;
- емоційне прийняття себе й інших;
- цілісність свідомості.

У межах позитивної психології Мартін Селігман розробив модель «справжнього щастя», в якій виокремлює три рівні або складові щасливого життя:

Приємне життя — зосереджене на пошуку та переживанні позитивних емоцій, таких як радість, насолода, задоволення. Людина свідомо прагне емоційного комфорту і ментального благополуччя.

Гарне життя — передбачає використання власних сильних сторін у щоденній діяльності, що приносить задоволення. Людина досягає стану «поток», коли повністю занурена в те, що робить, і відчуває гармонію між собою та дією.

Осміслене життя — полягає у залученні до чогось більшого, ніж власне Я. Це життя в ім'я цінностей, ідеалів, вищих цілей, що надає внутрішнього сенсу існуванню.

Ця модель дозволяє розглядати емоційну зрілість як умову досягнення справжнього, стійкого щастя, що інтегрує як позитивні переживання, так і особистісне зростання.

Емоційна зрілість у підході О. Кочаряна. Згідно з концепцією О. Кочаряна, емоційна зрілість полягає в усвідомленому ставленні до власних переживань. Така особистість:

відчуває і розуміє свої емоції у всій їх глибині та складності;

має мужність входити в контакт з емоційними станами, навіть коли вони є болючими або суперечливими;

підтримує автентичні переживання, не уникає їх, а дозволяє їм розвиватися природно.

Ознакою емоційної зрілості є відмова від інфантильних реакцій, які зазвичай формуються як захист у травматичних ситуаціях. Зріла особистість обирає спонтанну та ситуатійно зумовлену реакцію, замість шаблонної.

Емоції емоційно зрілої людини є текучими, гнучкими, змінними, вони не «застигають» у вигляді захисних або компенсаторних механізмів. Якщо ж спостерігається фіксація емоційного стану (наприклад, постійна злість, провина, страх) — це може свідчити про незавершений дитячий травматичний досвід і блокування повноцінного емоційного функціонування.

Обидві концепції — і Селігмана, і Кочаряна — підкреслюють, що емоційна зрілість не полягає лише в переживанні позитивних емоцій, а в здатності свідомо проживати, розуміти й інтегрувати весь спектр переживань, залишаючись цілісною, відкритою до зростання та здатною творити [13;19;21].

У межах гуманістичної парадигми емоційна зрілість трактується як важлива ознака психологічного здоров'я та цілісності особистості. Враховуючи концепцію К. Роджерса, емоційно зрілу особистість можна визначити як таку, що досягла певного рівня розвитку, за якого вона [12]:

відкрита до емоційного досвіду;

усвідомлює власні почуття;

приймає відповідальність за свій внутрішній світ;

володіє розвиненою емоційною сферою та навичками саморегуляції;

демонструє емоційну стійкість і здатність адекватно проявляти почуття

відповідно до контексту;

уміє гнучко, творчо й автентично обходитися з власними емоційними станами.

На думку Роджерса, «повноцінно функціонуюча особистість» не уникає власного досвіду, а навпаки — рухається у напрямку глибокого самопізнання, відмовляючись від психологічного захисту як бар'єру до саморозуміння. Вона не боїться своїх почуттів, думок і внутрішніх змін.

Дж. Бьюдженталь підкреслює, що справжнє володіння життям можливе лише тоді, коли людина володіє емоційною рефлексією, тобто здатністю усвідомлювати, проживати і аналізувати власні емоції. Саме ця здатність, за його твердженням, більш істотна для повноцінного життя, ніж будь-яке зовнішнє усвідомлення чи інтелектуалізація досвіду.

Згідно з поглядами А. Маслоу, емоційна зрілість полягає у вмінні розпізнавати внутрішні сигнали й діяти відповідно до них. Така людина:

бере відповідальність за власні емоції та поведінку;

живе в теперішньому моменті, діє творчо і спонтанно, не прив'язуючись до соціальних шаблонів.

Отже, в центрі концепції емоційної зрілості в гуманістичній психології стоїть усвідомлення емоцій — як базовий механізм внутрішнього зростання. Саме через поглиблення емоційної саморефлексії, на думку дослідників, особистість здатна досягти справжньої цілісності.

Одним із найважливіших шляхів розвитку емоційної зрілості гуманістичні теоретики вважають психотерапевтичний процес, що створює умови для безпечного дослідження внутрішнього світу, переосмислення травматичного досвіду та формування зрілих стратегій емоційного реагування[18].

Ю. В. Саєнко визначає емоційну саморегуляцію як здатність особистості свідомо контролювати та керувати своїми емоціями. Це включає:

стримування надмірно інтенсивних або небажаних емоцій;

довільне управління процесами виникнення, переживання та

вираження емоцій;

використання засобів стабілізації та тонізації афективного стану відповідно до ситуаційних умов;

трансформацію деструктивних емоцій у конструктивні, що сприяє успішній взаємодії та реалізації діяльності.

Такий підхід підкреслює, що емоційна зрілість не полягає в униканні емоцій, а в усвідомленому й адаптивному поводженні з ними, відповідно до завдань взаємодії та життєвих ситуацій [12].

Окрему роль у структурі емоційної зрілості відіграє емпатія — здатність особистості точно та чутливо сприймати внутрішній світ іншої людини, зберігаючи при цьому власні кордони. Відчувати стан іншого «наче» він власний — ключовий елемент емпатійного переживання. Проте важливо зберігати відтінок «начебто»: якщо він зникає, емпатія може перерости у ідентифікацію, що супроводжується розмиванням меж між Я і Іншим [14].

Емпатія проявляється у здатності:

проникати у світ переживань іншої людини;

розпізнавати й розуміти емоційний стан оточуючих;

співчувати й співпереживати, не втрачаючи власного емоційного контролю;

усвідомлювати мотиваційні чинники поведінки інших людей.

На думку А. Адлера, фундаментальним маркером психологічного здоров'я є здатність особистості встановлювати зв'язки з соціумом. Нездатність до цього — одна з ознак невротичних порушень. Він підкреслює, що структура особистості формується у взаємодії з суспільством, тому ізоляція чи відчуження ведуть до дезадаптації та психоемоційних труднощів.

Емоційна зрілість, таким чином, виявляється в здатності:

усвідомлено керувати емоціями, підтримуючи внутрішню стабільність;

емпатійно взаємодіяти з іншими, зберігаючи автентичність;

бути соціально включеним, не відгороджуючись від світу [22].

Ці якості не лише сприяють психологічному благополуччю, а й є основою для побудови глибоких міжособистісних зв'язків і гармонійної інтеграції особистості у соціум.

1.2. Вплив сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в період юності

У багатьох наукових дослідженнях доведено, що батьківська сім'я є одним із провідних та найперших інститутів соціалізації і розвитку особистості. Саме в сімейному середовищі дитина починає опановувати базові моделі поведінки, засвоює соціальні норми, моральні цінності та основи повсякденного життя. У цьому сенсі сім'я виконує фундаментальну виховну функцію, формуючи особистість з найперших днів її життя [21; 24].

Особлива значущість родинного впливу полягає в тому, що саме в родині дитина проводить основну частину свого раннього життєвого досвіду, що накладає відбиток на її емоційний фон, уявлення про світ, базову довіру до інших, а також — на формування Я-образу. В сім'ї закладається основа світосприйняття, яке супроводжує особистість протягом усього життя [30].

Сім'ю можна розглядати як соціально-педагогічну мікросистему, мета якої — забезпечити задоволення базових потреб кожного члена: у безпеці, самозбереженні, самоствердженні, любові та прийнятті. Водночас саме родина:

формує життєві принципи й моральні орієнтири дитини;

може сприяти гармонійному розвитку особистості або, навпаки, створювати передумови для психічних травм;

підсилює або пригнічує особистісні потреби, регулює прояв емоцій і поведінки;

виступає дзеркалом, у якому відображається становлення Я-концепції [32; 39].

Таким чином, вплив сім'ї є всебічним і охоплює як фізичні, так і

духовні аспекти розвитку дитини. Родина не лише формує базові адаптивні ресурси, а й задає вектор розвитку особистості, який зберігає свою силу протягом усього життя.

У низці сучасних досліджень розкрито значущий вплив батьківської родини на різні аспекти функціонування психіки та становлення особистості. Наукові дані свідчать про багатовекторну роль сім'ї як базового інституту соціалізації, що впливає як на формування Я-образу, так і на регуляцію поведінкових, емоційних і мотиваційних компонентів [30].

Зокрема:

Н. Барінова [10] досліджувала батьківське ставлення як чинник формування статевої ролі Я-концепції дитини;

О. Яковенко [13] проаналізувала вплив батьківських факторів на психосексуальний розвиток дівчат;

Ю. Зелікова [3] вивчала феномен відчуження жінок від власного тіла, який, на її думку, формується під впливом родинного транслювання обмежувальних культурних норм;

Г. Корчова [29] досліджувала роль сім'ї у становленні сексуальної культури старшокласників;

А. Коцюба [30] здійснила аналіз ранніх спогадів жінок, які перебували у залежних любовних стосунках;

О. Крутікова [36] вказала на значення взаємин з матір'ю у формуванні жіночої ідентичності;

В. Левкович [37] розглянула роль батьківської родини у побудові партнерських стосунків у молодих подружжів;

Т. Хомуленко [32] проаналізував зв'язок між батьківським ставленням і пізнавальним інтересом молодших школярів.

Отже, родина як первинне соціальне середовище істотно впливає на становлення психіки дитини. Через систему виховних установок, типи міжособистісної взаємодії, емоційні моделі та сценарії, сім'я не лише забезпечує базову адаптацію, а й може як стимулювати, так і гальмувати

розвиток особистості.

Якщо в дитячо-батьківському просторі переважають ірраціональні установки, жорсткі рольові сценарії, обмежуючі міфи, це може призводити до формування викривлених моделей поведінки, емоційної ригідності, а також внутрішнього конфлікту, що ускладнює подальшу соціальну інтеграцію.

У працях З. Фрейда та його послідовників підкреслюється, що саме дитинство є періодом, коли закладаються основи майбутніх внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів. Навіть звичайні події дитячого життя — як-от гра чи побутові труднощі — можуть набувати глибокого емоційного та символічного змісту. Фрейдистська традиція вважає, що дитячі переживання, хоч і здаються незначними, залишають тривалий слід, формуючи основу для майбутніх зіткнень особистості з реальністю.

У дослідженні І. Кошлань [33] було встановлено, що емоційні типи членів однієї родини (зокрема, підлітків та їхніх батьків) поєднуються за кількома структурними принципами, що відображають характер їхньої афективної взаємодії:

Принцип повного збігу — однаковий тип емоційності виявлено в усіх членів родини. Така подібність свідчить про високий рівень емоційного резонансу та єдності у сімейному середовищі.

Принцип часткового збігу — спільні емоційні домінанти наявні лише у деяких членів родини (наприклад, між підлітком і батьком, підлітком і матір'ю, або між батьками).

Принцип загального емоційного ядра — спільна домінуюча емоційна модальність (чи кілька модальностей) притаманна всім членам родини, попри можливу різницю в інших емоційних проявах. Це свідчить про наявність спільної емоційної атмосфери як фону для взаємодії.

Принцип взаємного доповнення — у членів родини діагностуються різні типи емоційності, які, однак, не конфліктують, а взаємно доповнюють

одне одного, створюючи адаптивну емоційну рівновагу в системі «сім'я» [41].

Результати дослідження І. Кошлань показують, що в більшості випадків тип емоційності підлітка збігається з емоційним типом хоча б одного з батьків, причому частіше — з емоційністю матері, що пояснюється її вищою емоційною значущістю та більшою включеністю у повсякденну взаємодію з дитиною. Це ще раз підтверджує ідею про те, що емоційне середовище родини не лише впливає на формування емоційної сфери дитини, а й задає основний вектор її емоційної ідентичності.

Сім'я виступає не лише початковим осередком соціалізації, а й ключовим чинником формування особистісної зрілості у юнацькому віці — періоді, що характеризується активним самопізнанням, побудовою Я-концепції, пошуком ідентичності та автономії. Саме в родинному середовищі закладаються передумови для розвитку таких характеристик, як відповідальність, самостійність, рефлексивність, внутрішня цілісність, що й становлять основу зрілої особистості.

1. Стиль батьківського виховання

Наукові дослідження підтверджують, що демократичний стиль виховання, який поєднує емоційну підтримку, повагу до автономії дитини та чіткість вимог, найефективніше сприяє становленню особистісної зрілості. В такій атмосфері підлітки:

- навчаються приймати відповідальність за свої дії;
- краще розвивають саморегуляцію та рефлексію;
- виявляють емоційну стійкість і готовність до самостійного прийняття рішень.

Натомість авторитарні або надмірно опікуючі моделі виховання можуть гальмувати особистісне дозрівання, призводячи до інфантильності, залежності, заниженої самооцінки та тривожності.

2. Якість емоційного клімату в родині

Здорове родинне середовище характеризується:

відкритою комунікацією,
 прийняттям дитини такою, як вона є,
 розумінням її потреб і переживань,
 спільною участю у вирішенні конфліктів.

Такі умови сприяють формуванню довіри до світу, почуття безпеки, а також розвитку внутрішньої автономії. Юнаки, що зростають у подібних сім'ях, легше справляються зі стресами, демонструють високий рівень саморефлексії та емоційного контролю.

3. Роль ідентифікації з батьками

Процес ідентифікації з батьками виступає важливою умовою становлення моральної свідомості, уявлень про соціальні ролі та адаптивні моделі поведінки. Якщо батьки є послідовними, емоційно стабільними та приймаючими, то підліток здобуває внутрішню опору, формується як зріла особистість, що усвідомлює власні цінності.

4. Сімейна підтримка під час вікової кризи

Юнацький вік супроводжується кризою ідентичності, коли молодій людині необхідно:

відокремитися від батьківського впливу;
 побудувати власні життєві орієнтири;
 знайти смисл життя та визначити цілі.

Підтримка сім'ї у цей період є критично важливою. Не стільки контролюючи, скільки супроводжуючи, родина може створити умови для безпечної сепарації, що веде до самостійності, критичного мислення та прийняття себе [11; 15; 24; 34].

Таким чином, сім'я виконує не лише функцію первинного соціального інституту, а й виступає середовищем формування зрілої особистості, забезпечуючи як емоційний фундамент, так і структурну рамку для самостійності, відповідальності й адаптації в дорослому житті. Від якості сімейної взаємодії залежить не лише емоційне благополуччя юнака, а й рівень сформованості його особистісної та емоційної зрілості.

Висновки до першого розділу

Сім'я є провідним чинником соціалізації та розвитку особистості, що забезпечує формування базових соціальних навичок, емоційної компетентності та моральних орієнтирів. Саме в сімейному середовищі закладаються основи Я-концепції, моделі поведінки та механізми емоційного реагування.

Особистісна та емоційна зрілість юнака значною мірою обумовлюється якістю батьківської взаємодії, стилем виховання та емоційним кліматом у родині. Демократичний стиль виховання, відкритість у спілкуванні, повага до індивідуальності та підтримка емоційної автономії створюють сприятливі умови для формування зрілої особистості.

Емоційна зрілість в гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу) розглядається як відкритість до переживань, усвідомлення власних почуттів, здатність до емпатії, рефлексії та конструктивної саморегуляції. Ці характеристики розвиваються у сприятливому родинному середовищі, яке забезпечує безпеку, прийняття та емоційну підтримку.

Психоаналітичний підхід (З. Фройд та його послідовники) наголошує, що дитячі емоційні конфлікти та досвід взаємодії з батьками залишають глибокий слід у психіці і можуть визначати механізми емоційного реагування у дорослому віці.

У юнацькому віці, коли особистість переживає кризу ідентичності та активно шукає себе, сім'я може виступати як стабілізуючий або, навпаки, дестабілізуючий чинник. Підтримка та визнання з боку батьків сприяють формуванню впевненості, самостійності, здатності до прийняття рішень і відповідальності.

Особливу роль відіграє ідентифікація з батьками, яка впливає на формування соціальних ролей, емоційної чутливості та моделей

міжособистісної взаємодії. Найбільш емоційно значущим фігурою для підлітка зазвичай виступає мати.

Доведено, що наявність у родині здорових емоційних зв'язків, спільних цінностей та позитивного емоційного ядра сприяє формуванню цілісної, емоційно стійкої та зрілої особистості.

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

2.1. Опис методів дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку та вибірка

Необхідність дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку зумовлена низкою соціально-психологічних, педагогічних і практичних чинників:

Сім'я — первинне середовище розвитку дитини, де закладаються основи її емоційного життя. У юнацькому віці, коли відбувається активний процес самовизначення, самоідентифікації та емоційного дорослішання, саме сімейні впливи можуть виступати як ресурсами, так і факторами ризику. Дослідження цієї теми дозволить краще зрозуміти, які саме аспекти сімейного виховання сприяють або, навпаки, гальмують становлення емоційної зрілості.

У сучасному суспільстві спостерігаються зміни у структурі сім'ї, зростає кількість неповних, конфліктних, соціально нестабільних сімей. Це створює додаткові виклики для гармонійного емоційного розвитку підлітків і юнаків. У цьому контексті особливо важливо дослідити, як різні типи сімейних взаємин (авторитарні, демократичні, байдужі, гіперопіка тощо) впливають на емоційну зрілість.

Емоційна зрілість є ключовою умовою особистісного зростання, формування адекватної самооцінки, емоційного самоконтролю, здатності до емпатії та конструктивної взаємодії. У юнацькому віці вона набуває особливої ваги, оскільки визначає успішність побудови міжособистісних стосунків, професійного самовизначення та інтеграції у доросле життя.

Отримані в результаті дослідження дані можуть бути використані в діяльності шкільних і дитячих психологів, педагогів, соціальних працівників,

а також у сімейному консультуванні. Це сприятиме розробці ефективних програм підтримки сім'ї та розвитку емоційної зрілості молоді.

Тема дозволяє інтегрувати дані з різних психологічних напрямів — вікової психології, психології емоцій, сімейної психології, психодіагностики. Це відкриває широкі можливості для емпіричного дослідження, зокрема вивчення взаємозв'язків між стилями сімейного виховання та рівнем емоційної зрілості.

Отже, дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості юнаків є важливим і своєчасним як у теоретичному, так і в практичному вимірі. Воно дозволяє поглибити розуміння закономірностей психічного розвитку молоді та сприяє створенню психологічно здорового соціального середовища.

У дослідження впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку взяли участь студенти Львівського державного університету внутрішніх справ та Національного університету «Львівська політехніка». Загалом у дослідженні брали участь 124 особи, серед яких студенти та їхні батьки.

З метою діагностики емоційної зрілості нами було використано низку методик та опитувальників, зокрема:

Опитувальник діагностики емоційної зрілості (М.А.Півень). Цей інструмент є центральним у дослідженні, оскільки дозволяє безпосередньо виміряти рівень емоційної зрілості респондентів. Методика охоплює ключові компоненти емоційного розвитку — саморегуляцію, рефлексію, емпатійність, усвідомлення власних почуттів та емоцій. Отримані дані дають змогу оцінити, наскільки сформовані емоційні якості, які забезпечують здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Методика визначення батьківського ставлення (Г. Я. Варга, В. В. Столін). Цей опитувальник дозволяє проаналізувати сприйняття дитиною стилю виховання в родині (прийняття–відкидання, симбіоз, авторитарність тощо). Виявлені особливості батьківського ставлення є важливим

прогностичним чинником формування емоційної сфери дитини і можуть бути пов'язані з розвитком емоційної нестабільності або, навпаки, емоційної зрілості в юності.

Шкала родинного оточення R. Н. Moos, адаптована С. Ю. Купріяновим. Ця методика дозволяє оцінити загальний соціально-психологічний клімат у сім'ї, зокрема рівень підтримки, конфліктності, незалежності, контролю та організованості. Вона важлива для розуміння, як загальні характеристики родинного середовища впливають на формування емоційного фону, що супроводжує розвиток юнацької особистості.

Опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) (Ейдемільер Е. Г., Юстицькіс В. В.) АСВ надає можливість вивчити глибші аспекти взаємодії між членами родини: типи комунікації, особливості взаємин батьків та дитини, рівень автономності та емоційної близькості. Ця методика є цінною для комплексного аналізу сімейної системи і встановлення зв'язків між специфікою сімейної взаємодії та рівнем емоційної зрілості.

У дослідженні впливу сім'ї на формування емоційної зрілості особистості юнацького віку використання зазначених психодіагностичних методик є актуальним і доцільним, оскільки кожна з них дозволяє комплексно оцінити ключові чинники як з боку особистісного розвитку, так і з боку сімейного впливу.

Застосування комплексу вказаних методик забезпечує всебічне вивчення як індивідуальних характеристик емоційної зрілості, так і системи сімейних впливів. Це дозволяє не лише виявити наявність зв'язків між цими змінними, а й глибше зрозуміти механізми їх взаємодії, що надзвичайно важливо для побудови ефективних психопрофілактичних і психокорекційних програм.

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. У результаті дослідження було встановлено, що високий рівень емоційної зрілості притаманний 34% опитаних юнаків, що свідчить про наявність у цієї частини респондентів розвинених навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних почуттів, здатності до емпатії та конструктивної взаємодії з оточенням. Це також вказує на те, що в їхньому житті, ймовірно, присутні позитивні соціальні впливи, зокрема з боку сім'ї, які сприяють гармонійному емоційному розвитку.

Середній рівень емоційної зрілості, що був зафіксований у 28% досліджуваних, може свідчити про наявність частково сформованих емоційних якостей. Ці респонденти загалом володіють базовими вміннями керувати емоціями, однак у певних ситуаціях можуть демонструвати нестійкість у реакціях, труднощі у розумінні власного внутрішнього стану або взаємодії з емоціями інших. Це може бути пов'язано як з індивідуальними особливостями, так і з суперечливими або непослідовними впливами з боку сімейного середовища.

Натомість низький рівень емоційної зрілості, який спостерігається у 38% респондентів, є досить тривожним показником. Він вказує на труднощі з контролем емоцій, імпульсивність, нездатність до адекватної емоційної регуляції та низький рівень емпатії. Такі респонденти можуть мати проблеми у міжособистісному спілкуванні, бути емоційно нестійкими, схильними до конфліктів або внутрішньої дезорганізації. Ймовірно, у їхньому житті спостерігались негативні або недостатньо підтримувальні сімейні моделі, що не сприяли становленню зрілої емоційної сфери.

Отже, отримані результати свідчать про значну варіативність рівнів емоційної зрілості серед юнаків, що, у свою чергу, зумовлює потребу в

подальшому вивченні чинників, зокрема сімейного впливу, які сприяють або перешкоджають гармонійному емоційному розвитку в цьому віковому періоді. Результати зображено на рисунку 2.1.

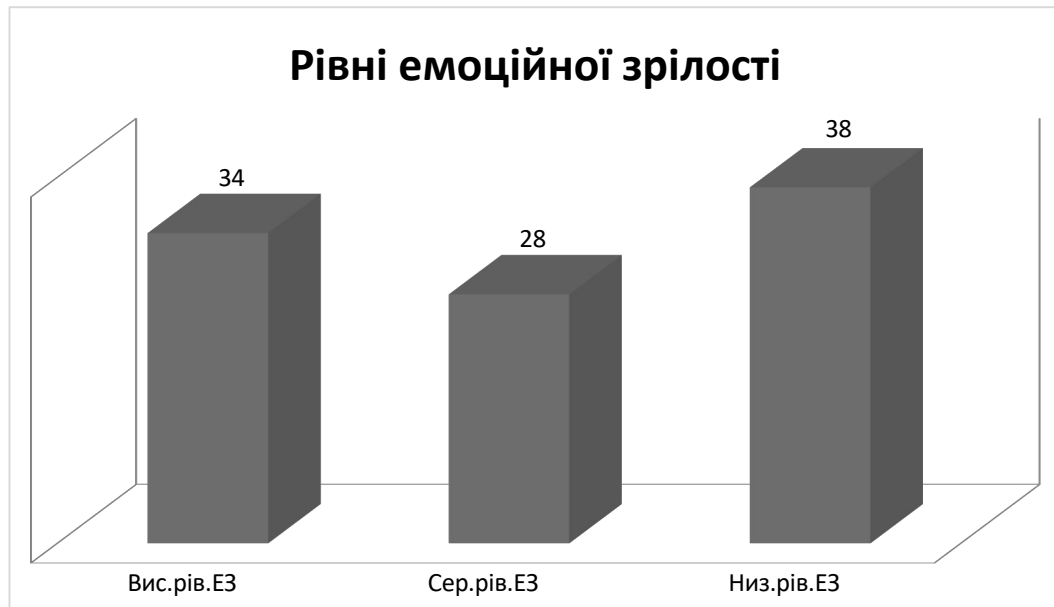


Рисунок 2.1. Рівні емоційної зрілості

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. Емпатія (32%) та Прийняття власних емоцій (31%). Ці показники є найвищими серед усіх шкал, що свідчить про достатньо високий рівень розуміння емоцій інших людей, здатність співпереживати, а також прийняття та усвідомлення власного емоційного стану. Це є позитивним показником емоційної зрілості, адже ці компоненти відповідають за емоційну відкритість і здатність до побудови здорових міжособистісних взаємин. Емоційна саморегуляція (28%). Цей показник також знаходиться на відносно високому рівні. Це свідчить про те, що респонденти в цілому здатні контролювати свої емоційні реакції, адаптувати поведінку до вимог ситуації, що важливо для соціального функціонування, подолання стресу та ефективного

самовизначення. Емоційна експресивність (27%). Показник перебуває на середньому рівні. Це може вказувати на певну стриманість у вираженні почуттів або на культурно чи виховно зумовлену тенденцію до меншої емоційної відкритості. Тим не менш, рівень експресивності не є критично низьким, що дозволяє припустити наявність базових навичок емоційного самовираження. Рефлексія емоцій (20%). Цей показник є найнижчим серед усіх шкал і свідчить про недостатній рівень усвідомлення власних емоцій, труднощі в їхньому осмисленні, розпізнаванні та аналізі. Це може бути ознакою низького рівня емоційної рефлексії, що впливає на здатність адекватно інтерпретувати власні почуття та причини емоційних реакцій.

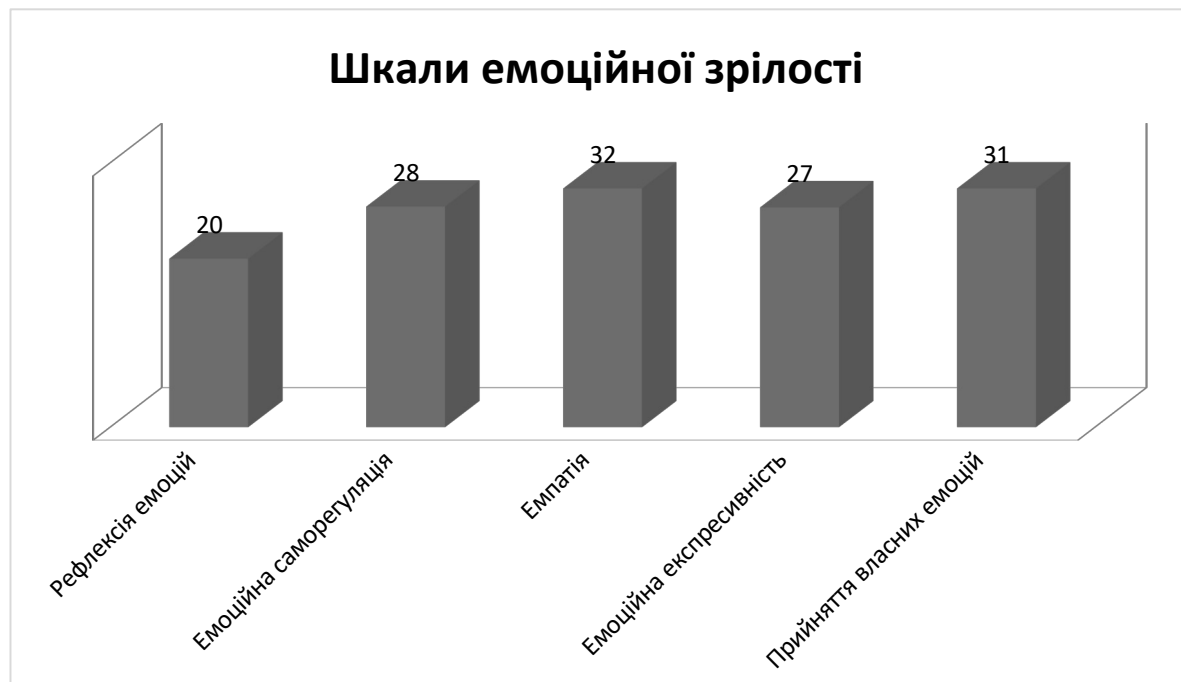


Рисунок 2.2. Шкали емоційної зрілості

Отримані дані свідчать про достатній рівень розвитку ключових компонентів емоційної зрілості у більшості респондентів, зокрема у сфері емпатії, саморегуляції та прийняття емоцій. Водночас найбільш вразливою ланкою є рефлексія емоцій, що може ускладнювати процес самопізнання та емоційної інтеграції.

Цей дисбаланс між здатністю відчувати та виражати емоції й умінням

їх аналізувати свідчить про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної самосвідомості, що особливо важливо в юнацькому віці як етапі активного становлення особистості.

На рисунку 2.3. бачимо результати дослідження батьківського ставлення. Бачимо, що серед досліджуваних респондентів виявлено варіативність у сприйнятті батьківського ставлення, що відображає різні стилі взаємодії у родинному середовищі:

Прийняття було зафіксовано у 38% учасників, що свідчить про наявність позитивного емоційного фону у стосунках із батьками. Такі респонденти, ймовірно, відчують підтримку, любов і безумовне прийняття з боку дорослих, що сприяє гармонійному емоційному розвитку та формуванню емоційної зрілості.

Симбіоз, виявлений у 43%, свідчить про надмірну емоційну злитість із батьками, коли межі між «Я» дитини та «Я» батьків є розмитими. Такий стиль може заважати становленню автономії в юнацькому віці, що, в свою чергу, обмежує можливості для розвитку самостійності в емоційній сфері.

Кооперація (35%) є відносно позитивною формою взаємодії, яка передбачає співпрацю, взаємну повагу й емоційний контакт. Вона сприяє розвитку довіри, адекватної самооцінки та навичок конструктивної комунікації.

Водночас стиль «маленька невдаха» (34%) вказує на схильність батьків до знецінення дитини або недооцінювання її можливостей. Це може призводити до формування внутрішньої невпевненості, самозаперечення та труднощів у вираженні емоцій, що гальмує емоційну зрілість.

Авторитарна гіперкомпенсація, виявлена у 32%, вказує на надмірний контроль, жорсткість або домінування у батьківському стилі. Такий тип взаємодії може спричиняти емоційне напруження, страх зробити помилку, труднощі з емоційною відкритістю та самоприйняттям.



Рисунок 2.3. Результати дослідження батьківського ставлення

Отримані результати демонструють, що значна частина респондентів перебуває під впливом амбівалентних або деструктивних моделей батьківського ставлення, які можуть перешкоджати розвитку емоційної автономії та усвідомлення емоцій. Водночас наявність кооперативних і приймаючих стилів у частини опитаних відкриває можливості для формування позитивних емоційних якостей.

Це підкреслює необхідність глибшого аналізу впливу конкретних стилів батьківського виховання на рівень емоційної зрілості юнаків, а також акцентує важливість підтримки сімей у формуванні здорової емоційної атмосфери.

У різних сім'ях батьківське ставлення до дитини може суттєво відрізнятися за своїм змістом та емоційним забарвленням. Одні батьки демонструють позитивне сприйняття, високо цінують інтелектуальні, творчі або особистісні якості дитини, пишаються її досягненнями, підтримують її прагнення до самореалізації. Такий стиль виховання сприяє формуванню в дитини адекватної самооцінки, впевненості у власних силах, відкритості у

взаєминах, високого рівня емоційної зрілості.

Водночас, інші батьки схильні до негативного сприйняття своєї дитини: вони можуть вважати її неспроможною до успіху, слабкою, нездібною, схильною до помилок. Такі батьки часто намагаються повністю контролювати поведінку дитини, не визнаючи її права на власну думку чи самостійність. За будь-які прояви непокорі чи ініціативності дитина піддається суворому покаранню. В таких умовах дитина зростає в атмосфері недовіри, критики, знецінення, що може призводити до зниження самооцінки, емоційної нестійкості, невміння ідентифікувати та адекватно виражати свої емоції.

Ще один варіант батьківського ставлення проявляється в гіперопіці. У цьому випадку батьки постійно тривожаться за дитину, сприймають її як слабку, незахищену, неспроможну самостійно впоратися з життєвими труднощами. Внаслідок такого ставлення дитина може сформувати вивчену безпорадність, відсутність самостійності, емоційну залежність, невміння приймати рішення.

Батьки автоматично стають життєво важливими фігурами в очах дитини ще з раннього віку, оскільки саме вони забезпечують її фізичне виживання, емоційний комфорт і соціалізацію. Надалі їхнє схвалення, любов і підтримка залишаються для дитини джерелом впевненості та внутрішньої стабільності. Саме у взаємодії з батьками дитина вчиться соціальних ролей, емоційної регуляції, моделей комунікації та міжособистісної поведінки.

Таким чином, батьківське ставлення є ключовим фактором, який формує внутрішній світ дитини, зокрема її емоційні реакції, типові форми поведінки, рівень самоцінності й уміння будувати стосунки з іншими. Сприятливе, підтримувальне середовище в родині — з атмосферою тепла, довіри та стабільності — є основою для формування психологічно здорової, емоційно зрілої особистості.

На рисунку 2.4. представлено результати дослідження мікроклімату родини за різними шкалами (за методикою R. Moos, адаптованою С. Ю.

Купріяновим). Показники відображають рівень вираженості різних характеристик сімейного середовища, що впливають на психологічну атмосферу в родині.

Найвищий показник серед усіх єдність. Це свідчить про високий рівень згуртованості та підтримки в родині. Така атмосфера сприяє формуванню в дітей емоційної стабільності, довіри до світу, впевненості в собі та вміння будувати конструктивні стосунки з іншими. Відносно середній рівень експресивності вказує на певну відкритість у вираженні почуттів у сім'ях, але також можливе існування стриманості або уникання прямого емоційного висловлювання. Низький показник конфліктності є позитивною характеристикою. Він свідчить про загальну стабільність і мирне врегулювання непорозумінь, що сприятливо впливає на емоційний розвиток дитини. Середній рівень автономії дитини може вказувати на обмежене заохочення до самостійності з боку батьків, що може впливати на розвиток ініціативності, здатності до прийняття рішень та емоційної зрілості. Високий рівень орієнтації на досягнення свідчить про те, що в родині приділяється значна увага успіхам, результатам, навчальним і особистим досягненням дитини. Це може бути мотиваційним фактором, але за надмірного тиску — чинником емоційного напруження. Показник інтелектуально-культурної орієнтації нижчий за середній, що вказує на недостатню активність у культурно-пізнавальній сфері (читання, обговорення, розвиток інтелектуальних інтересів у родині). Середній рівень орієнтації на активний відпочинок свідчить про помірну участь сім'ї в спільних дозвіллевих активностях, що може обмежувати формування позитивного емоційного фону та сімейного згуртування. Високий рівень дотримання моральних принципів у сім'ї створює чіткі межі дозволеного та забороненого, що сприяє формуванню у дітей відповідальності, емпатії та емоційної саморегуляції. Показник організація свідчить про структурованість життя в родині, наявність чітких правил і розпорядку, що забезпечує дитині відчуття стабільності та безпеки. Досить високий рівень контролю може вказувати на

тенденцію до надмірної регламентації життя дитини, що здатне обмежувати її свободу вибору та заважати становленню емоційної автономії.

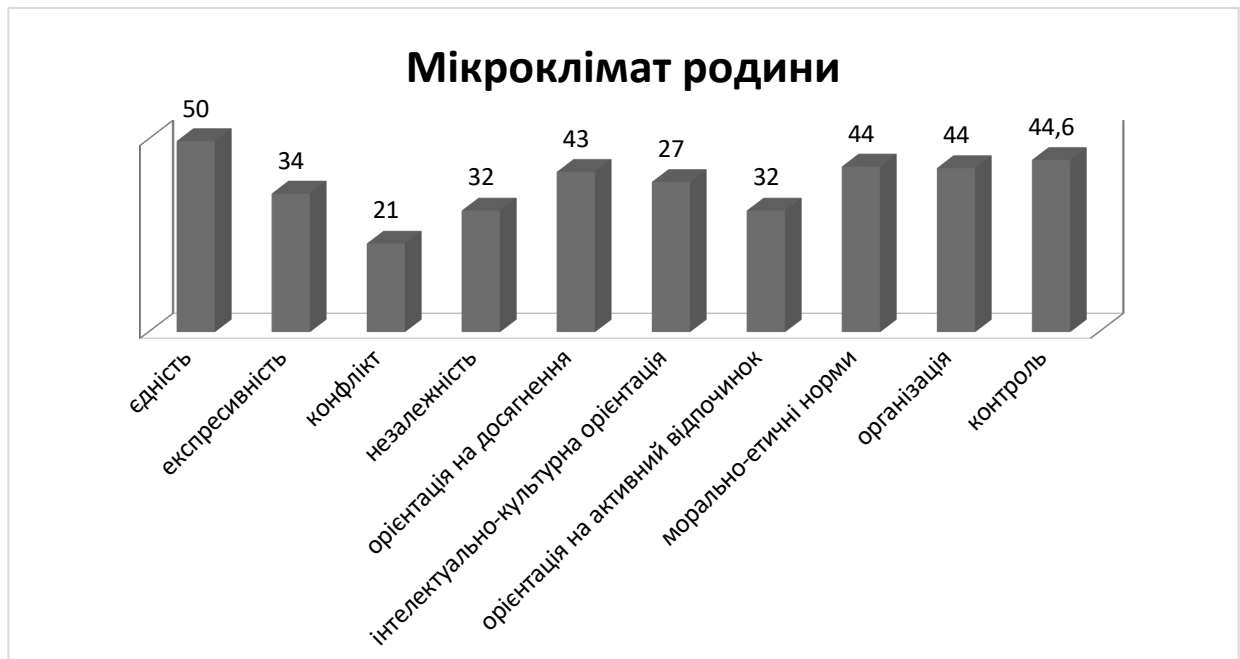


Рисунок 2.4. Результати дослідження мікроклімату родини

Отримані результати свідчать про переважно стабільний та функціональний мікроклімат у сім'ях досліджуваних. Позитивними є високі показники єдності, моральних норм, організації та низький рівень конфліктності. Однак середній рівень незалежності, експресивності, а також низькі оцінки інтелектуально-культурної активності можуть обмежувати емоційне та особистісне зростання дитини. Високий контроль при цьому потребує обережності, оскільки за відсутності балансу з довірою може гальмувати розвиток емоційної зрілості.

Сімейний мікроклімат відображає зміст сформованих у родині взаємин та характер щоденних комунікативних процесів, які визначають емоційний фон повсякденного життя. У його основі лежить система міжособистісних відносин, насамперед — взаємодія між подружжям, а також — за певних умов — взаємини із старшими членами родини (батьками подружжя, бабусею, дідусем тощо).

Особливість цих відносин полягає у тому, що шлюбна взаємодія вимагає від партнерів перебудови свого звичного способу життя — адаптації до нових соціальних і психологічних реалій. Кожен із партнерів змушений враховувати звички, інтереси, цінності та потреби іншого. Якщо до створення родини більшість потреб задовольнялися самотійно або за рахунок батьківської підтримки, то шлюбна взаємодія передбачає новий рівень відповідальності, компромісу та емоційної зрілості.

Мова йде не лише про поверхневе пристосування або "перевиховання", а про глибинну трансформацію особистості, зміну установок, стереотипів поведінки та життєвих моделей. Це — складний психологічний процес, який вимагає часу, взаємного розуміння, довіри та вміння вести конструктивний діалог. Від того, наскільки успішно партнери справляються з цими викликами, залежить якість сімейного мікроклімату та загальна психологічна атмосфера в родині, яка, у свою чергу, істотно впливає на емоційний стан, розвиток та соціалізацію дітей.

Дослідження сімейних взаємин зображено на рисунку 2.5. Як свідчать результати дослідження, у значної частини респондентів домінують емоційно насичені, проте часто неадаптивні форми виховання. Зокрема, гіперпротекція — тобто надмірна опіка, контроль і занадто активна участь у житті підлітка — виявлена у 61% досліджуваних, що свідчить про обмеження самотійності дітей і ризик формування у них емоційної залежності, неготовності до самотійного прийняття рішень.

Водночас гіпопротекція (39%) та ігнорування потреб підлітка (59%) вказують на іншу крайність — емоційну відстороненість, дефіцит підтримки та уваги з боку батьків. Це може призводити до відчуття покинутості, фрустрації, проблем у формуванні емоційної стабільності.

Потурання (38%) — надмірна поблажливність — у поєднанні з недостатністю вимог (40%) та недостатністю обов'язків (34%) формує ситуацію низької дисципліни та браку особистої відповідальності, що негативно впливає на розвиток самоконтролю та емоційної зрілості.

У той же час спостерігається високий рівень жорстких обмежень: надмірність вимог у 65% респондентів, надмірність вимог-заборон — 58%, надмірність санкцій — 61%. Такий стиль виховання може створювати атмосферу психологічного тиску, страху помилки та порушення емоційного контакту з дитиною.

Нестійкість стилю виховання (38%) свідчить про відсутність послідовності у батьківських діях: дитина не може передбачити реакцію дорослих, що призводить до емоційної дезорієнтації. Це підсилюється виховною непевністю батьків (33%), коли дорослі самі не впевнені у правильності своїх дій.

Розширення сфери батьківських почуттів (52%) — тобто втручання в усі аспекти життя підлітка — є проявом надконтролю, тоді як підтримка дитячих якостей (40%) може перешкоджати становленню особистісної автономії. Одночасно нерозвиненість батьківських почуттів (39%) може свідчити про байдужість або емоційне виснаження дорослих.

Фобія втрати дитини виявлена у 30% опитаних, що вказує на тривожну гіперопіку, пов'язану з переживанням власної емоційної залежності від дитини. Також проекція на дитину власних небажаних якостей (26%) свідчить про несвідоме перекладання особистих внутрішніх конфліктів батьків на виховний процес.

Щодо гендерних уподобань: 50% батьків демонструють перевагу чоловічих якостей, і стільки ж — жіночих, що може свідчити про стереотипне формування образу дитини відповідно до очікуваної ролі, іноді навіть на шкоду її індивідуальності.

Особливу увагу привертає те, що у 40% сімей внутрішньосімейні конфлікти між подружжям переносяться на сферу виховання, що створює ситуацію психологічної нестабільності для дитини, порушує її відчуття безпеки та формує внутрішньоособистісні конфлікти.

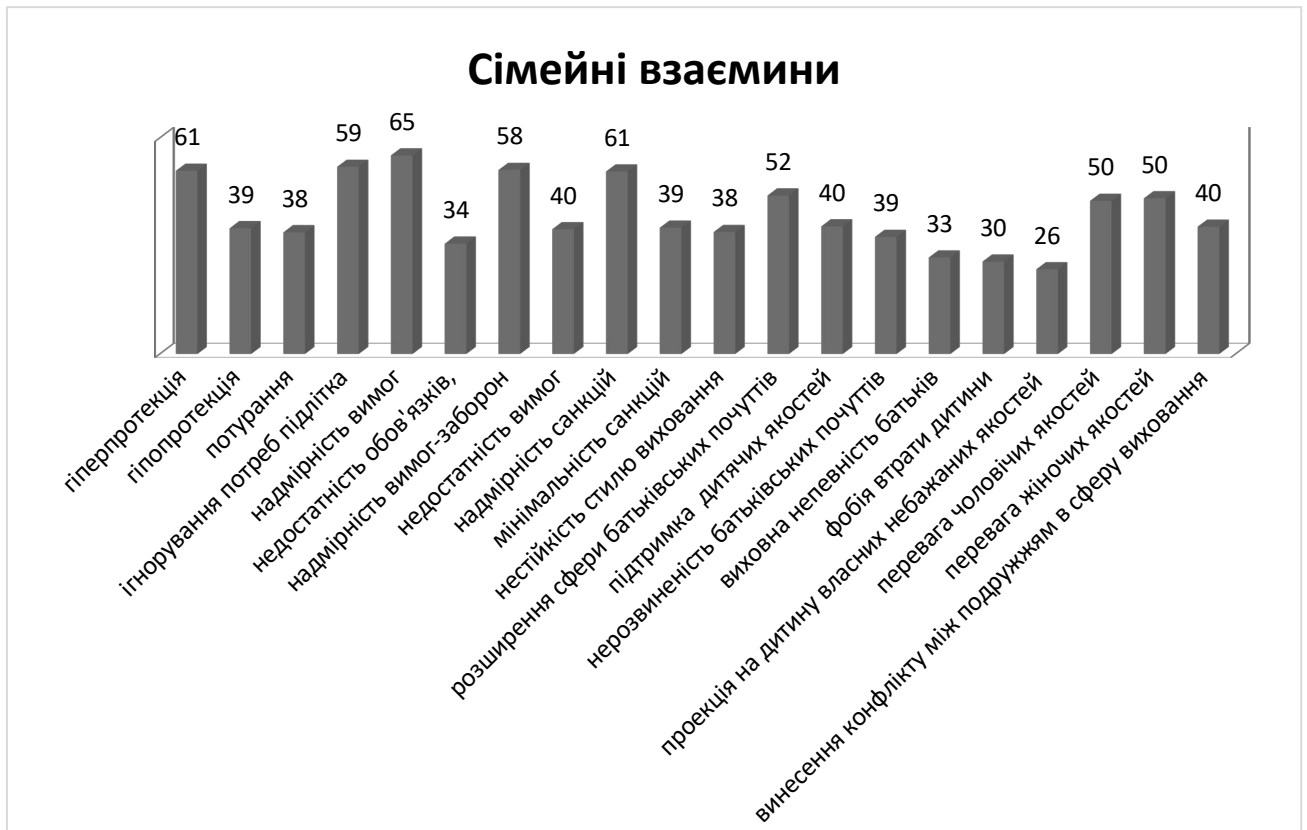


Рисунок 2.6. Результати дослідження сімейних взаємин

Отримані дані свідчать про те, що у більшості сімей присутні деструктивні або неузгоджені виховні стратегії, які суттєво впливають на емоційне самопочуття та формування емоційної зрілості підлітків. Спостерігається напружений баланс між гіперопікою та гіпоопікою, надмірним контролем і нестачею підтримки, що вимагає особливої уваги з боку психологів, педагогів і фахівців із сімейного консультування.

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.

За допомогою програми математичної статистики нами було здійснено факторний аналіз, з метою визначення факторів сімейного впливу на формування емоційної зрілості. Результати факторизації даних дослідження подано у додатку А.

Фактор 1 отримав відображає глибинні характеристики емоційно-позитивного, приймаючого батьківського ставлення. Його зміст полягає у тому, що батьки демонструють щире прийняття дитини як унікальної особистості, без прагнення змінити її відповідно до зовнішніх соціальних стандартів чи власних очікувань. Взаємини ґрунтуються на теплоті, щирій зацікавленості в житті дитини, емоційній відкритості та повазі до її внутрішнього світу. Особливістю цього стилю є відсутність нав'язування соціально бажаних моделей поведінки — дитина може бути собою, не боячись осуду чи оцінювання. Така атмосфера дозволяє дитині вільно виражати свої емоції у природний спосіб — через міміку, жести, поведінку. Це створює сприятливе середовище для розвитку емоційної експресивності, емпатії та емоційної саморегуляції, що є складовими емоційної зрілості.

Фактор 2 охоплює системну, злагоджену організацію батьківського виховання на основі емоційної зрілості самих батьків. У таких родинках обидва батьки демонструють єдність виховних позицій, що виключає суперечливість або подвійні стандарти. Їхня взаємодія з дитиною є послідовною, узгодженою і партнерською, побудованою на гнучкості,

підтримці та вмінні зберігати емоційний контакт без нав'язування стереотипів.

Важливим є те, що у цьому типі взаємодії виховання вільне від директивної соціальної бажаності та ірраціональних батьківських настанов, які часто ускладнюють особистісне становлення дитини. Відносини з дитиною розглядаються не як ієрархічна система контролю, а як простір взаємної поваги і партнерства. Зокрема, позитивне значення змінної «кооперація з матір'ю» свідчить про наявність відкритої та довірливої взаємодії, де дитина сприймається не як об'єкт виховання, а як повноцінний учасник міжособистісної взаємодії. Таке середовище сприяє не лише емоційному комфорту, а й розвитку в дитини гнучких соціальних навичок, здатності до співпереживання, рефлексії та самовираження — тобто тих компонентів, що становлять основу емоційної зрілості.

Фактор 3 відображає ситуацію, в якій межі між батьками й дитиною надмірно розмиті. У таких сім'ях панує симбіотична взаємозалежність, де дитина не має можливості емоційно відокремитися, що суттєво гальмує розвиток її емоційної саморегуляції. Замість підтримки емоційної автономії, родина створює тісну психологічну залежність, яка може виглядати як турбота, але фактично блокує емоційне дорослішання. У таких умовах дитина, прагнучи сепарації, часто переживає внутрішній конфлікт, що проявляється у різких емоційних спалахах, труднощах з управлінням емоціями. Хоча рефлексія та експресія емоцій не пригнічуються відкрито, вони виявляються хаотично, як реакція на неусвідомлену потребу в психологічній самостійності.

Фактор 4 описує емоційно теплу й підтримувальну модель виховання, у якій дитина визнається як самоцінна особистість. Батьки демонструють щирість, емоційну відкритість, довіру та повагу до автономії дитини, не вдаючись до зайвого контролю чи директивності. У таких родинах дитині надається простір для самостійності, що поєднується з безумовною емоційною підтримкою. В умовах такого виховання дитина розвиває

здатність до емоційної ідентифікації та рефлексії, вчиться називати свої емоції, розуміти їхні причини й наслідки, а також відчувати емоційний стан інших. Це сприяє розвитку емпатії, емоційної компетентності та соціальної зрілості.

Фактор 5 демонструє небажання батьків визнавати дорослість дитини, поєднане з емоційною дистанцією. У таких сім'ях дитина позбавлена щирої емоційної близькості, оскільки батьки не довіряють її здатності самостійно функціонувати, постійно нагадують їй про уявну «невдачу», підкреслюють вразливість і потребу в постійному контролі. За цією маскою турботи приховується інфантилізація, що не лише блокує становлення самостійності, а й заважає дитині розпізнавати та осмислювати власні емоції. В умовах такого виховання емоційна рефлексія пригнічується, що веде до низької емоційної усвідомленості та залежності.

Фактор 6 описує хаотичну й конфліктну атмосферу у родині, що спричинена виховною невпевненістю, проекцією батьками власних недоліків на дитину, а також втягуванням дитини в подружні конфлікти. У таких родинх батьки не є емоційно доступними, не демонструють емпатії до дитини, а отже, і не створюють умов для її розвитку. Емоційна комунікація у таких сім'ях деформована або відсутня, а сама дитина, ставши пасивним свідком або заручником конфліктів, не має можливості відкрито проявити чи осмислити власні емоції. Це гальмує розвиток емпатійності та здатності до емоційного співпереживання, створюючи передумови для формування емоційної холодності або внутрішньої напруги.

Перші два фактори є ресурсними, оскільки створюють психологічно безпечне середовище, яке підтримує розвиток емоційної зрілості. Фактори 3 і 4 демонструють умовно-нейтральні або змішані впливи, залежно від рівня емоційної автономії дитини. Натомість фактори 5 і 6 є ризиковими, оскільки містять ознаки деструктивного батьківського ставлення, яке гальмує емоційний розвиток, порушує емоційну рефлексію та емпатію. Ця класифікація дозволяє виокремити типи родинного впливу, що потребують

психологічної підтримки, консультування або корекційної роботи.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено, що емоційна зрілість юнаків є тісно пов'язаною з особливостями батьківського ставлення та психологічного клімату в родині. Виявлені індивідуальні відмінності в рівнях емоційного розвитку дозволяють зробити припущення про значну роль сімейного середовища у формуванні цієї якості.

Аналіз родинного мікроклімату засвідчив наявність як підтримувальних, так і деструктивних характеристик сімейної взаємодії, що по-різному впливають на емоційне становлення особистості. Відкрита комунікація, прийняття, стабільність і підтримка сприяють розвитку емоційної регуляції, тоді як надмірний контроль, байдужість або конфліктність у стосунках можуть гальмувати цей процес.

Факторний аналіз дозволив виділити низку батьківських ставлень, що відіграють важливу роль у розвитку емоційної сфери дитини. До сприятливих факторів віднесено зріле прийняття, емоційну підтримку, взаємоповагу та надання самостійності. Натомість до ризикованих — симбіоз, інфантилізацію, виховну непослідовність, проекцію власних проблем батьків на дитину, втягування її у сімейні конфлікти.

Встановлено, що дисгармонійні типи батьківського ставлення можуть порушувати розвиток таких важливих компонентів емоційної зрілості, як рефлексія, саморегуляція, емпатія та здатність до емоційного самовираження. Це свідчить про необхідність усвідомленого підходу до виховання та важливість сімейної підтримки на етапі становлення особистості.

Результати дослідження підкреслюють актуальність профілактичної й психопросвітницької роботи з батьками, спрямованої на формування емоційно грамотного, зрілого стилю виховання, що сприяє гармонійному

емоційному розвитку дитини та її психологічному благополуччю.

ВИСНОВКИ

У сучасній психологічній науці поняття емоційної зрілості трактується по-різному, що свідчить про складність і багатовимірність цього феномена. Виокремлюються три основні підходи до його розуміння, які не суперечать одне одному: як відповідність емоційних реакцій дорослої (біологічно зрілої) особистості соціальним нормам і очікуванням; як гармонія між зовнішньо прийнятими нормами та власними потребами, цінностями й життєвими орієнтирами людини; як відповідність емоційної поведінки віковим нормативам.

Узагальнено, що емоційну зрілість можна розглядати як інтегративну властивість особистості, що відображає рівень сформованості емоційної сфери у межах соціокультурного контексту. Вона проявляється через адекватність емоційних реакцій, здатність до саморегуляції емоційного стану, вміння виражати емоції та розуміти почуття інших. Основними складовими структури емоційної зрілості є емоційна експресивність, саморегуляція та емпатія, які визначають якість міжособистісної взаємодії та емоційного функціонування особистості в соціумі.

Результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що емоційна зрілість юнаків тісно взаємопов'язана з характером батьківського ставлення та особливостями психологічного клімату в родинному середовищі. Виявлені індивідуальні відмінності у рівнях розвитку емоційної сфери підтверджують значущість сімейних умов як чинника, що впливає на формування емоційної зрілості. Аналіз мікроклімату сім'ї засвідчив наявність як позитивних, так і деструктивних моделей взаємодії, що по-різному позначаються на емоційному становленні особистості. Позитивну роль відіграють відкрите спілкування, довіра, стабільність і прийняття, які сприяють формуванню навичок емоційної регуляції. Натомість гіперопіка, емоційна відстороненість, жорсткий контроль або конфліктність у родині можуть ускладнювати цей процес, створюючи бар'єри для становлення

емоційної самостійності.

У результаті факторного аналізу було виокремлено кілька типів батьківського ставлення, які мають суттєвий вплив на емоційний розвиток дитини. До конструктивних належать зріле прийняття, емоційна підтримка, взаємоповага та стимулювання самостійності. До чинників ризику — симбіотичні зв'язки, інфантилізація, суперечливість у виховних підходах, перенесення батьківських проблем на дитину та втягування її у подружні конфлікти. З'ясовано, що неблагополучні стилі виховання можуть гальмувати розвиток ключових елементів емоційної зрілості, зокрема рефлексії, емпатії, саморегуляції та здатності до вираження почуттів. Це підкреслює необхідність усвідомленого, психологічно виваженого підходу до виховання, в якому сім'я виступає не лише джерелом контролю, а передусім — джерелом емоційної підтримки й розвитку.

Перспективою подальших досліджень вважаємо охоплення не лише юнацького віку, а й підліткового або молодшого шкільного, що дозволить простежити динаміку становлення емоційної зрілості у взаємозв'язку з трансформаціями сімейної взаємодії на різних етапах онтогенезу. Доцільно також поглибити аналіз, враховуючи гендерні особливості емоційної зрілості — як з боку дітей, так і з боку батьків — зокрема, чи відрізняються підходи до виховання дівчат і хлопців, та як це впливає на розвиток емоційної сфери. А також, перспективним є розроблення й апробація програм психологічної підтримки для батьків, які спрямовані на формування зрілого стилю виховання та покращення емоційного клімату в родині — з подальшим вимірюванням змін у рівні емоційної зрілості дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова С.В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект, монографія, 2020. - 345 с.
2. 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.
3. Вавілова А. С. Особливості перфекціонізму у дітей та підлітків з розладами емоційної сфери. Український психологічний журнал. – 2017. – № 3 (5). – С. 31–42.
4. Галян І. Психодіагностика: навч.-метод. посіб. Дрогобич: «Вимір», 2006. 272с.
5. Городнова Н.М. Соціально-психологічні чинники становлення статевої ідентифікації підлітків. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т педагогіки і психології профес. освіти АПН України. Київ, 2006. 24 с.
6. Денисенко Ю. Фактори формування особистісної ідентичності в сучасній сім'ї. Соціальна психологія. 2008. № 2. С. 124-131.
7. Дзюбенко О. Гендерні відмінності в уявленнях про сімейне життя у студентів із повних та розлучених родин. Наука і освіта. 2018. № 3. С. 92–98.
8. Дідик Н.М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. Молодий вчений. № 1. 2014. С.128-131
9. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2018. 388 с.
10. 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.

11. 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.
12. 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.
13. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
14. 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.
15. Корчова Г. Л. Роль сім'ї у формуванні сексуальної культури старшокласників. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 3. С. 17-20.
16. 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.
17. 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.
18. Кравчук С.Л. Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життєстійкості особистості в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2017. №4 С. 65-68
19. Краєва О.А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2013. С. 310-314.
20. 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.
21. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.
 22. Кутішенко В. Феномен міжстатевої любові в контексті духовної парадигми психології. Педагогічний процес: теорія і практика. 2016. № 3. С. 17–22.
 23. 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
 24. Лящ О.П. Фактори розвитку емоційного інтелекту в сучасних підлітків. Збірник наукових праць «Психологічні перспективи». Випуск 12. – Луцьк, 2008. С. 49 – 59.
 25. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
 26. 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.
 27. 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.
 28. Перун А.М. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості та її компонентного наповнення. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2022. № 1. С. 3-9.
 29. Приходько Ю.О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки. Гуманітарний корпус, 2017. С. 179 –184
 30. Стуліка, О., Неделько, П. Особливості переживання страху та

- тривожності в юнацькому віці, Молодий вчений, (11 (111), 2022. С. 18-22
31. 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
 32. Фефелова В.В., Тимошенко Т.С. Психологічна зрілість особистості: теоретичний аналіз та компонентна структура Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 35 (74) № 6 2024 С.65-69
 33. 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.
 34. 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.
 35. Широка А. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 10. С. 45–52.
 36. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №2. С.26-35.
 37. 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.
 38. Bar-On R. Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. South African Journal of Psychology. 2010. № 40(1). P. 54 – 62.

ДОДАТКИ

Характеристики	Фактори розвитку емоційної зрілості					
	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
Рефлексія емоцій				0,752		
Емоційна саморегуляція	0,563	0,674	-0,642			
Емпатія						
Емоційна експресивність	0,751		0,697			
Прийняття власних емоцій	0,724					
Прийняття-відкидання	0,768				-0,696	
Кооперація		0,642	0,689			
Симбіоз			0,674			
Авторитарна гіперсоціалізація					0,672	
Маленький невдаха				-0,654		
Єдність	0,521	0,584				
Експресивність	0,534					
Незалежність		0,687	-0,624			
Орієнтація на досягнення				0,611		
Орієнтація на активний відпочинок		0,688				
Морально-етичні норми		0,632				
Організація	0,548					
Контроль				-0,597		
Ігнорування потреб					0,687	
Нестійкість стилю виховання		-0,711				
Розширення сфери батьківських почуттів		0,589				
Нерозвиненість батьківських почуттів		-0,714				
Виховна непевність батьків						0,632
Проекція на дитину власних небажаних якостей						0,725
Винесення конфлікту між подружжям в сферу виховання						0,586