

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему Роль емоційного інтелекту у міжособистісних стосунків в подружній парі
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНЗ-111

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ШПІНЕНКО В.С.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КУЗЬМІН В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 25 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ІШПІНЕНКО Вікторія Сергіївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Роль емоційного інтелекту у міжособистісних стосунків в подружній парі

керівник проєкту (роботи) к.соц.н., доцент Кузьмін Віктор Володимирович,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «25» лютого 2025 року № 64

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 06 червня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 79 сторінок, 78 джерел, 4 рисунка, 7 таблиць, 1 додаток.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: окреслено теоретичні засади дослідження ролі емоційного інтелекту у міжособистісних стосунках в подружніх парах; проведено емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки в подружній парі; розроблено рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних стосунків у подружжі

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): Рис.1.1 Модель емоційного інтелекту (Д. Гоулман); Рис.1.2 Головні складові формування міжособистісних стосунків в сімейній парі (Л. Помиткіна); Таблиця 2.1 Рівень емоційного інтелекту в подружніх парах (за методикою Опитувальник емоційного інтелекту TEIQue-SF); Рис. 2.1 Показники емоційного інтелекту в подружніх парах; Таблиця 2.2 Результати

статистичного аналізу показників емоційного інтелекту в подружніх парах (за методикою Опитувальник емоційного інтелекту TEIQue-SF); Таблиця 2.3 Результати діагностики подружніх пар за тестом «Рівень задоволеності шлюбом»; Рис.2.2 Рівень задоволеності чоловіків та жінок шлюбом; Таблиця 2.4 Результати діагностики за методикою «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин (СОМО)»; Рис.2.3 Характеристика міжособистісних відносин (МВ) в подружжях; Таблиця 2.5 Вплив рівня емоційного інтелекту на задоволеність партнерів браком та міжособистісними стосунками; Таблиця 2.6 Основні етапи механізму емоційної регуляції; Таблиця 2.7 Заходи зі спільного навчання для подружніх пар.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	Кузьмін В.В., доцент	18.03.2025	15.04.2025
2	Кузьмін В.В., доцент	16.04.2025	29.04.2025
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	30.05.2025	03.06.2025

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	25.02.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	01.03.2025	
3	Затвердження теми	15.03.2025	
4	Складання змісту	18.03.2025	
5	Виконання першого розділу	15.04.2025	
6	Виконання другого розділу	29.04.2025	
8	Формування висновків	23.05.2025	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	30.05.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2025	
13	Подання роботи на кафедру	06.06.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2025	

15	Захист дипломної роботи	16.06.2025	
----	-------------------------	------------	--

Студент(ка) _____
(підпис)

Вікторія ШПІНЕНКО
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Віктор КУЗЬМІН
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 79 сторінок, 78 джерел, 4 рисунка, 7 таблиць, 1 додаток.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет дослідження: вплив емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки в подружніх парах.

Мета дослідження: визначити роль емоційного інтелекту у формуванні гармонійних міжособистісних стосунків у подружніх парах та розробити практичні рекомендації щодо його розвитку.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: теоретичний аналіз наукових психологічних досліджень та узагальнення літературних джерел, угруповання, синтез, індукція та дедукція.

2. Експериментальні: методи збирання емпіричних даних (психологічне тестування).

3. Математико-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз, угруповання, табулювання, графічний вираз та кількісна оцінка даних.

Методики: 1. Опитувальник емоційного інтелекту, TEIQue-SF (К. Petrides. А. Furnham); 2. Тест «Рівень задоволеності шлюбом» (Ю.Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська); 3. Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин, СОМО (С. В. Духновський).

Експериментальна база та вибірка: Дослідження проведене в м. Запоріжжя протягом січня- квітня 2025 р. В емпіричному дослідженні прийняло участь 25 подружніх пар (діади чоловік-жінка) зі стажем сімейного життя від 3 до 5 років. Загальний обсяг вибірці складає 50 осіб.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН,
ПОДРУЖНІ ПАРИ, МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1_ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ	10
1.1. Поняття емоційного інтелекту: історія виникнення, теорії та сучасні підходи.....	10
1.2. Поняття та особливості формування міжособистісних стосунків в подружніх парах	19
1.3. Емоційний інтелект як фактор формування гармонійних міжособистісних стосунків в подружніх парах	29
Висновок до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2_ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ПОДРУЖНІЙ ПАРІ.	39
2.1. Організація та методологія дослідження	39
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	47
2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних стосунків у подружжі	59
Висновок до розділу 2	65
ВИСНОВКИ	68
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими змінами, соціальною напруженістю та кризами, міжособистісні стосунки в подружніх парах є важливим фактором забезпечення емоційного благополуччя та стабільності. Одним із ключових чинників, що впливають на якість подружніх взаємин, є емоційний інтелект, який визначає здатність особистості усвідомлювати, регулювати власні емоції та розуміти почуття інших людей. Дослідження цього феномену в контексті подружніх стосунків є надзвичайно актуальним, адже від рівня емоційного інтелекту залежить здатність партнерів ефективно комунікувати, долати конфлікти та підтримувати емоційну близькість.

Основна проблема дослідження полягає у недостатній увазі до ролі емоційного інтелекту у подружніх стосунках, незважаючи на його значущість для гармонізації міжособистісних взаємин. Недостатньо вивчено механізми, які сприяють покращенню емоційної компетентності подружніх пар, що ускладнює розробку ефективних програм психологічної підтримки.

Ступінь вивчення проблеми в науковій літературі. Проблема емоційного інтелекту та його впливу на формування міжособистісних стосунків активно досліджується як у зарубіжній, так і в українській науці.

Д. Готтман, Б. Страйк, Н. Сільвер, В. Сатир, Дж. Тодд, Е. Фінклер та інші вчені присвятили наукові праці дослідженню ролі емоційного інтелекту у міжособистісних стосунках в подружньої парі. Р. Бар-Он запропонував одну з перших моделей емоційного інтелекту, де даний феномен розглядається як інтеграція емоційних і соціальних навичок. Д. Гоулман наголошує на ключовій ролі емоційного інтелекту в особистісному та соціальному житті, підкреслюючи його значення для стосунків. М. Зейднер, Г. Метьюз та Р. Робертс проводили дослідження, які підтвердили, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації у стресових

ситуаціях і покращує міжособистісну взаємодію. У контексті подружніх стосунків С. Фінкель та Е. Фіцсімонс дослідили, як емоційна регуляція впливає на довготривалість і стабільність сімейних відносин.

Л. Бороздіна, С. Білоконь, Л. Кравченко, О. Овчаренко та ін. у своїх роботах вивчали, як емоційний інтелект допомагає вирішувати конфлікти в українських сім'ях, акцентуючи увагу на практичних аспектах застосування тренінгів із розвитку емоційної компетентності.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет дослідження: вплив емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки в подружніх парах.

Гіпотеза: рівень емоційного інтелекту впливає на задоволеність партнерів міжособистісними стосунками.

Мета дослідження: визначити роль емоційного інтелекту у формуванні гармонійних міжособистісних стосунків у подружніх парах та розробити практичні рекомендації щодо його розвитку.

Завдання:

1. Охарактеризувати поняття емоційного інтелекту: історію виникнення, теорії та сучасні підходи.
2. Окреслити особливості формування міжособистісних стосунків в подружніх парах.
3. Розглянути емоційний інтелект як фактор формування гармонійних міжособистісних стосунків в подружніх парах.
4. Провести емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту подружніх пар і визначити вплив емоційного інтелекту на формування міжособистісних стосунків в подружньої пари
5. Розробити рекомендації для розвитку емоційного інтелекту в подружніх парах.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: теоретичний аналіз наукових психологічних досліджень та узагальнення літературних джерел, угруповання, синтез, індукція та дедукція.

2. Експериментальні: методи збирання емпіричних даних (психологічне тестування).

3. Математико-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз, угруповання, табулювання, графічний вираз та кількісна оцінка даних.

Методики: 1. Опитувальник емоційного інтелекту, TEIQue-SF (K. Petrides. A. Furnham); 2. Тест «Рівень задоволеності шлюбом» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська); 3. Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин, СОМО (С. В. Духновський).

Експериментальна база та вибірка: Дослідження проведене в м. Запоріжжя протягом січня- квітня 2025 р. В емпіричному дослідженні прийняло участь 25 подружніх пар (діади чоловік-жінка) зі стажем сімейного життя від 3 до 5 років. Загальний обсяг вибірці складає 50 осіб.

Теоретична значущість: результати дослідження розширюють наукові знання про вплив емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки, зокрема в подружніх парах.

Наукова новизна дослідження полягає у встановленні специфічних механізмів, через які емоційний інтелект впливає на гармонізацію подружніх міжособистісних взаємин, а також у розробці практичних рекомендацій для подружніх пар.

Практичне значення дослідження: результати дослідження можуть бути використані у сфері психологічного консультування сімей, при розробці тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту, а також у освітніх програмах для підготовки сімейних психологів. Рекомендації, розроблені в межах роботи, сприятимуть покращенню якості подружніх міжособистісних взаємин і зниженню конфліктності в родині.

Структура роботи: дослідження складається з двох глав, висновків, переліку використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МЕЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

1.1. Поняття емоційного інтелекту: історія виникнення, теорії та сучасні підходи

Емоційний інтелект (EI) став однією з найбільш обговорюваних тем у психології, бізнесі та освіті. Його виникнення та розвиток як наукової концепції пов'язані з багатьма дослідниками та теоретичними підходами, які формували наше розуміння ролі емоцій у людському житті. Історія емоційного інтелекту – це подорож, що охоплює кілька десятиліть, починаючи з ранніх досліджень емоцій і закінчуючи сучасними теоріями, які інтегрують емоційні та когнітивні аспекти людського функціонування.

Емоційний інтелект (EI) є важливим психологічним феноменом, який став предметом дослідження в багатьох галузях психології, менеджменту, освіти та інших дисциплін. Це поняття охоплює здатність особистості розпізнавати, розуміти та управляти як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Актуальність вивчення емоційного інтелекту пояснюється його впливом на міжособистісну комунікацію, професійний успіх і загальне благополуччя особистості [17].

Поняття емоційного інтелекту було введено відносно недавно, проте його витоки можна знайти в класичних теоріях інтелекту та емоцій.

Перші спроби систематизувати знання про емоції можна знайти в роботах таких вчених, як Чарльз Дарвін, який в 1872 році у своїй книзі «Вираження емоцій у людини і тварин» підкреслив важливість емоцій у еволюції та соціальному спілкуванні [37]. Він стверджував, що емоції мають адаптивну функцію, допомагаючи людям взаємодіяти один з одним. Ця ідея

стала основою для подальших досліджень, які вивчали не лише біологічні, але й психологічні аспекти емоцій.

У 1920-х роках Е. Торндайк ввів поняття «соціального інтелекту», яке він визначав як здатність розуміти інших людей та ефективно взаємодіяти з ними [55]. Це стало основою для майбутніх досліджень, пов'язаних з емоційним інтелектом.

У ХХ столітті психологи, такі як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, акцентували увагу на важливості емоцій у самореалізації та особистісному розвитку. Вони вважали, що розуміння власних емоцій і емоцій інших людей є ключем до досягнення гармонії в житті [19].

У 1983 році Говард Гарднер у своїй книзі «Рамки розуму» запропонував теорію множинного інтелекту, що включала міжособистісний і внутрішньо особистісний інтелект, які стали базисом для концепції ЕІ.

Хоча термін «емоційний інтелект» вченим не використовувався, Г. Гарднер виділив концепції міжособистісного та внутрішньо-особистісного інтелекту, які формують основу для майбутніх визначень ЕІ. Міжособистісний інтелект вчений охарактеризував як здатність розуміти і взаємодіяти з іншими, а внутрішньо-особистісний інтелект – як здатність розуміти власні емоції та використовувати їх у прийнятті рішень [49].

Теорія емоційного інтелекту як окрема концепція почала формуватися завдяки роботам Джона Майєра та Пітера Саловея, а термін «емоційний інтелект» вперше з'явився в 1990 році у статті «Емоційний інтелект», в якій науковці визначили ЕІ як здатність розпізнавати власні та чужі емоції, розуміти їхнє значення та використовувати цю інформацію для управління поведінкою. Це визначення стало основою для подальших досліджень у цій галузі [56].

Рувен Бар-Он визначає емоційний інтелект як сукупність емоційних і соціальних компетенцій, навичок і здібностей, які впливають на здатність особистості ефективно справлятися з вимогами та викликами повсякденного життя [52].

Тетяна Козловська характеризує поняття «емоційний інтелект» як сукупність навичок, які дозволяють людині усвідомлювати свої емоції, контролювати їх і використовувати для досягнення особистих та соціальних цілей [24].

Ірина Бондаренко підкреслює на те, що емоційний інтелект – це здатність не лише усвідомлювати і керувати власними емоціями, але й розуміти емоції інших, що є важливим чинником у формуванні здорових міжособистісних стосунків [4].

Історія виникнення теорії емоційного інтелекту є результатом багаторічних досліджень і дискусій у психологічній науковій думці.

Модель Саловея-Маєра є основоположною теорією емоційного інтелекту, яка включає чотири основні компоненти [60]:

- виявлення емоцій (здатність розпізнавати емоції в собі та інших);
- використання емоцій (здатність застосовувати емоції для сприяння мисленню);
- розуміння емоцій (здатність аналізувати емоції та визначати їхню причину);
- управління емоціями (здатність контролювати емоції для досягнення цілей).

Ця модель підкреслює важливість емоційної обробки інформації як частини загального когнітивного функціонування.

У 1995 році Деніел Гоулман запропонував більш практичний підхід до вивчення емоційного інтелекту та популяризував концепцію емоційного інтелекту в своїй книзі «Емоційний інтелект: Чому він може мати більше значення, ніж IQ» [55].

Д. Гоулман розширив межі поняття, включивши до нього такі аспекти, як емпатія, соціальні навички, саморегуляція та мотивація. Вчений характеризує емоційний інтелект як здатність до самоусвідомлення, саморегуляції, емпатії, мотивації та ефективного управління

міжособистісними взаєминами, що має критичне значення для успіху в житті.

Модель Д. Гоулмана включає п'ять основних складових емоційного інтелекту: самоусвідомлення; саморегуляцію; внутрішню мотивацію; емпатію; соціальні навички (рис.1.1) [55].

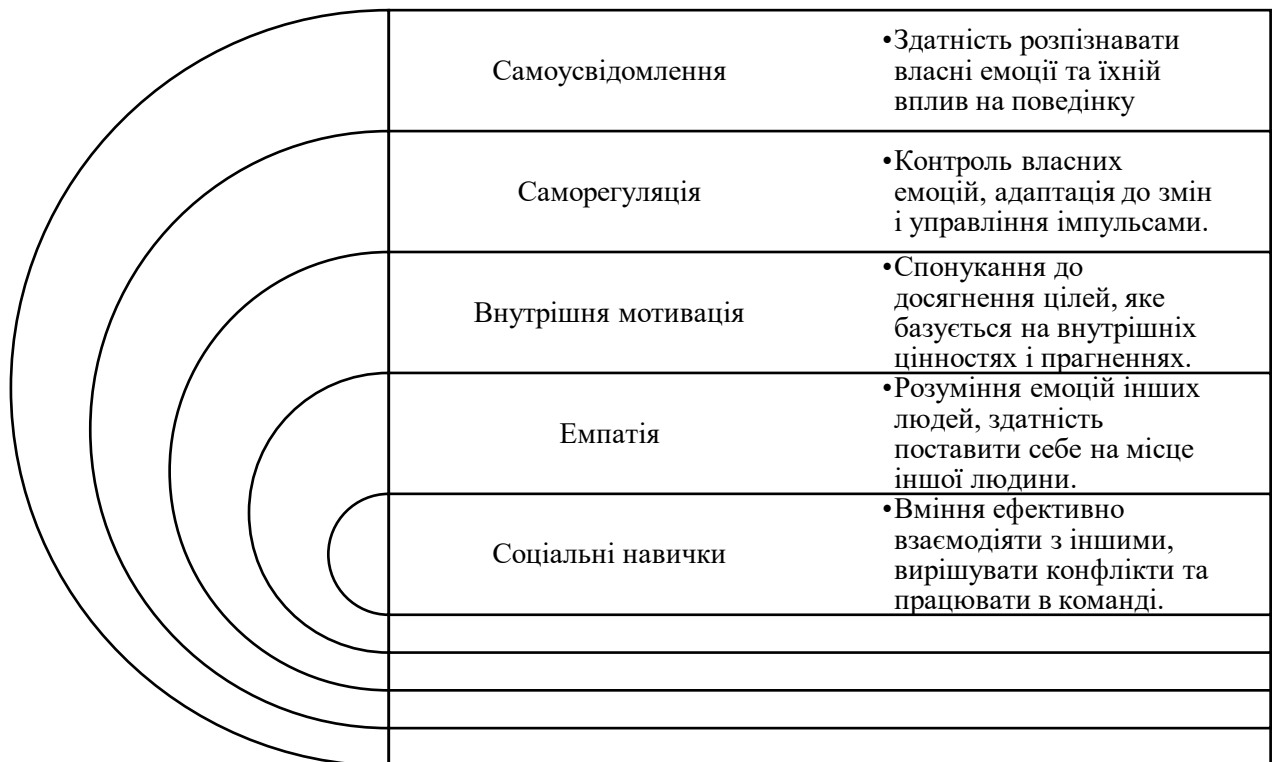


Рис.1.1 Модель емоційного інтелекту (Д. Гоулман)

Д. Гоулман зробив акцент на практичному застосуванні емоційного інтелекту, особливо в контексті професійної діяльності та лідерства.

Модель емоційного інтелекту, розроблена Д. Гоулманом, складається з кількох ключових компонентів, які допомагають зрозуміти, як емоції впливають на наше життя та взаємодію з іншими. Вчений визначає емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти і управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Основні складові моделі включають [56]:

1. Самосвідомість: здатність усвідомлювати свої емоції, розуміти їх причини та наслідки. Це також включає усвідомлення своїх сильних і слабких сторін.

2. Саморегуляція: здатність контролювати свої емоції та імпульси, а також адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Це передбачає вміння стримувати негативні емоції і не допускати їх впливу на прийняття рішень.

3. Мотивація: внутрішній драйв досягати цілей, який базується на особистих цінностях і переконаннях. Це також включає здатність до самодисципліни та стійкості в обличчі труднощів.

4. Емпатія: здатність розуміти і відчувати емоції інших людей. Емпатія дозволяє ефективно взаємодіяти з оточуючими, встановлювати глибші зв'язки і будувати довірливі стосунки.

5. Соціальні навички: здатність взаємодіяти з іншими, будувати стосунки, працювати в команді і вирішувати конфлікти. Це передбачає вміння спілкуватися, слухати і впливати на інших.

В 1997 році Рувен Бар-Он розробив одну з перших кількісних моделей емоційного інтелекту, яка оцінюється за допомогою тесту EQ-i (Emotional Quotient Inventory) [52]. Ця модель включає п'ять основних напрямків: внутрішньо-особистісні навички: самооцінка, емоційна усвідомленість і самореалізація; міжособистісні навички: емпатія, соціальна відповідальність і міжособистісні відносини; адаптивність: здатність вирішувати проблеми, аналізувати ситуації та адаптуватися до змін; управління стресом: контроль імпульсів і стресостійкість; загальний настрій: оптимізм і щастя як показники емоційного благополуччя.

Р. Бар-Он підкреслював, що емоційний інтелект є ключовим фактором для досягнення успіху в житті та адаптації до соціальних умов.

Модель Рувена Бар-Она акцентує увагу на емоційних і соціальних компетенціях, необхідних для ефективного функціонування в суспільстві.

В рамках моделі рис (Trait Model) розробленої Костасом Петридесом ЕІ трактується як сукупність особистісних рис, що пов'язані з емоційною сферою [63].

Від ранніх досліджень емоцій до сучасних теорій і практик ЕІ пройшло багато часу, але ключова ідея залишається незмінною: розуміння і управління емоціями є критично важливими для успішної взаємодії з іншими людьми та досягнення особистісного розвитку. Сьогодні концепція емоційного інтелекту продовжує розвиватися, відкриваючи нові горизонти для дослідження психології людини.

Слід зазначити, що модельний підхід розглядає емоційний інтелект (ЕІ) як когнітивну здатність, що включає: виявлення та розуміння емоцій; використання емоцій для покращення мислення; управління емоціями в собі та інших.

Для вимірювання ЕІ використовують такі інструменти, як Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) [37].

Сьогодні теорія емоційного інтелекту активно досліджується в різних контекстах – від психотерапії до управлінських практик. Дослідження показують, що високий рівень ЕІ позитивно впливає на міжособистісні стосунки, професійний успіх і загальне благополуччя. Вчені продовжують вивчати нейробіологічні основи ЕІ, а також його роль у різних культурних контекстах. Сучасні дослідження присвячені вивченню емоційного інтелекту (ЕІ) зосереджуються на кількох ключових напрямках:

1. Нейробіологічні основи. Нейрофізіологи досліджують, як робота мозку пов'язана з проявами емоційного інтелекту. Зокрема, мигдалина та префронтальна кора відіграють важливу роль у регуляції емоцій. Використовуються нейронаукові методи для дослідження зв'язку між емоціями та мозковою діяльністю [28].

Основні аспекти підходу включають вивчення ролі лімбічної системи (особливо амігдали) в розпізнаванні та регуляції емоцій; взаємодії між префронтальною корою та емоційними центрами мозку [42].

Методами дослідження є функціональна магнітно-резонансна томографія (fMRI), електроенцефалографія (EEG).

2. Психометричне оцінювання. Використовуються інструменти, такі як MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) і EQ-i, для вимірювання рівня EI у різних групах.

Впливу емоційного інтелекту на професійну діяльність були присвячені дослідження Д. Карузо та Дж. Маєра, які показали, що працівники з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі результати у роботі в команді, більш ефективно управляють конфліктами та адаптуються до змін.

За даними дослідження впливу емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки проведеного Д. Гоулманом в 2013 році, розвиток емпатії як складової EI позитивно впливає на якість взаємодії у сімейних та соціальних відносинах. Вчений зазначає, що люди з високим рівнем емпатії мають глибше розуміння потреб і емоцій інших [51].

Дослідження нейрофізіологічних аспектів емоційного інтелекту проведене в 2011 році Р. Давидсоном показали, що активність префронтальної кори мозку пов'язана з регуляцією емоцій, тоді як мигдалина відповідає за їхню ідентифікацію. Ці нейрофізіологічні процеси впливають на загальний рівень емоційного інтелекту [58].

Про емоційний інтелект почали активно говорити після того, як з'ясувалося, що успіх у професійній діяльності та особистих стосунках більше залежить від здатності ефективно взаємодіяти з іншими, ніж від технічних навичок.

Різні дослідження підтверджують, що саме люди з високим рівнем емоційного інтелекту відіграють ключову роль у злагодженій роботі колективу. Вони виступають лідерами, які надихають інших і допомагають досягати спільних цілей.

Австралійські науковці Емі Чан та Пітер Капуті встановили, що існує пряма залежність між рівнем емоційного інтелекту (EI) і задоволеністю

життям. Чим краще розвинений ЕІ, тим більше людина задоволена своїм життям. Аналогічно, рівень задоволеності шлюбом залежить від ЕІ на 26% [61].

Емоційний інтелект визначає, наскільки людина здатна проявляти емпатію, тобто ставити себе на місце іншого та розуміти його почуття. Крім того, він тісно пов'язаний із умінням працювати в команді. Як правило, командні гравці мають високий рівень емоційного інтелекту.

Американські дослідники Марк Бреккет і Джон Мейєр дійшли висновку, що низький рівень ЕІ може сприяти відчуттю самотності. Емоційний інтелект впливає на це почуття на 24% [58].

Дж. Зінсер наголошує на ефективності програм розвитку емоційного інтелекту, спрямованих на розвиток ЕІ у школах та університетах. Дослідження показують, що навчання навичкам управління емоціями сприяє покращенню академічних результатів і зниженню рівня стресу серед студентів [56].

Сучасні дослідження емоційного інтелекту підкреслюють його значущість для різних сфер життя: професійної діяльності, міжособистісних стосунків, освіти та лідерства. Вивчення ЕІ дозволяє не лише глибше зрозуміти його природу, але й розробити ефективні методи його розвитку, що сприятиме підвищенню якості життя людей.

Емоційний інтелект є ключовою навичкою, яка значно впливає на всі аспекти нашого життя – від особистого до професійного. Він полягає у здатності ефективно керувати власними емоціями та розуміти почуття оточуючих.

Дослідження неодноразово доводили, що високий рівень емоційного інтелекту надає значні переваги: люди, які його розвинули, мають гармонійніші стосунки, кращий психоемоційний стан і досягають більших успіхів у кар'єрі [35].

Однак є ознаки, що свідчать про необхідність працювати над емоційним інтелектом:

Складнощі зі стресом. Люди з низьким емоційним інтелектом часто відчують труднощі у вирішенні стресових ситуацій, що може викликати роздратування, розчарування або навіть емоційні спалахи.

Обмежений емоційний словник. Невміння точно визначити свої почуття або висловити їх словами призводить до поверхневого сприйняття емоцій, що ускладнює самопізнання та спілкування [24].

Брак емпатії. Нездатність розуміти та співпереживати іншим заважає будувати міцні й довірливі стосунки.

Проблеми із самоствердженням. Знайти баланс між пасивністю та агресивністю у вираженні своїх потреб – завдання, яке вимагає високого рівня емоційного інтелекту.

Тримання образ. Люди, які не вміють відпускати минулі образи, часто залишаються у пастці негативних емоцій, що шкодить їхнім стосункам та саморозвитку [11].

Звинувачення інших у своїх почуттях. Нездатність взяти відповідальність за свій емоційний стан заважає зростанню та формує позицію жертви.

Нездорові механізми подолання труднощів. Уникання емоцій через шкідливі звички, такі як надмірне вживання алкоголю чи уникнення проблем, лише поглиблює кризу [26].

Труднощі з прийняттям критики. Люди з низьким рівнем емоційного інтелекту часто зустрічають конструктивний зворотний зв'язок захисною реакцією або повним відкиданням.

Відсутність самосвідомості. Люди, що недостатньо обізнані зі своїми емоціями, не можуть зрозуміти закономірності, що формують їхні дії та взаємини.

Часті конфлікти у спілкуванні. Неправильне розуміння емоцій інших або не вміння чітко передати свої призводить до непорозумінь і напруги.

Слід зазначити, що розвиток емоційного інтелекту – це тривалий процес, який починається із самопізнання. Поступове вдосконалення емпатії,

практика активного слухання та зосередження на розумінні почуттів інших допоможуть зміцнити цю важливу навичку. Відкритість до нових підходів і прагнення до вдосконалення здатні зробити наші емоції союзниками у досягненні гармонії та успіху.

Отже, емоційний інтелект є багатогранним явищем, яке впливає на різні аспекти людського життя. Його вивчення дозволяє краще зрозуміти природу міжособистісної взаємодії, сприяє розвитку лідерських якостей і підвищенню загального рівня емоційної грамотності.

Дослідження емоційного інтелекту (EI) охоплює різні підходи та методології, які допомагають зрозуміти, як емоції впливають на поведінку, прийняття рішень та міжособистісні стосунки.

Історія розвитку поняття EI, основні теорії та сучасні підходи відкривають нові горизонти для наукових досліджень і практичного впровадження.

1.2. Поняття та особливості формування міжособистісних стосунків в подружніх парах

Подружні стосунки – це складна і багатогранна сфера людського життя, яка вимагає уваги, зусиль і взаєморозуміння.

Формування та розвиток міжособистісних стосунків у подружній парі є важливими аспектами, які впливають на якість життя обох партнерів.

Сімейні стосунки – це складний феномен, що відображає багатогранну психічну реальність [18]. Вони включають як міфологічні, так і сучасні аспекти свідомості, а також індивідуальні та колективні, онтогенетичні, соціогенетичні й філогенетичні передумови. У сучасному психологічному дискурсі питання міжособистісних взаємин набуло великої популярності, адже живе спілкування все частіше поступається місцем віртуальному. Це призводить до втрати навичок ефективного, гармонійного та продуктивного будування стосунків. Форма комунікації стає викривленою та

опосередкованою, що ускладнює можливість впевнитись у тому, що партнер дійсно зрозумів співрозмовника. Як наслідок, виникають нові комунікативні бар'єри, реалістичні очікування та упереджені установки.

У наукових дослідженнях термін «міжособистісні стосунки» розглядається як безпосередні зв'язки та взаємодії, які виникають у реальному житті між людьми, здатними до мислення та відчуттів [7]. Іншими словами, це стосунки, що формуються в процесі реального спілкування між індивідами.

Цей вид взаємин можна також охарактеризувати як специфічне ставлення однієї людини до іншої, яке дозволяє здійснювати особистісну реакцію, як безпосередньо, так і через технічні засоби, у режимі реального часу або з певним запізненням.

Міжособистісні стосунки є психологічними зв'язками, що базуються на готовності учасників до неформальної взаємодії та спілкування, які супроводжуються емоціями симпатії або антипатії. Ці стосунки можуть бути як оцінними, так і активними, реалізуючись через взаємодію [30].

Людські відносини передбачають наявність зв'язку між щонайменше двома особами, причому їх характер визначається особливостями особистостей і психологічними рисами учасників. При цьому суб'єктивний психологічний аспект взаємин впливає на соціальну ситуацію.

Згідно з психологічним словником, міжособистісні стосунки – це зв'язки між людьми, які переживаються суб'єктивно та виявляються об'єктивно через характер і способи взаємодії [21]. Це система установок, орієнтацій та очікувань, а також стереотипів і диспозицій, що формують сприйняття та оцінку один одного. Вони опосередковуються змістом, цілями, цінностями та організацією спільної діяльності, водночас створюючи соціально-психологічний клімат у колективі (родині).

Міжособистісні стосунки в подружніх парах є складним і важливим аспектом соціального життя, що впливає на гармонійний розвиток сім'ї та благополуччя її членів. Ці стосунки включають в себе різноманітні елементи,

зокрема емоційну, психологічну, соціальну взаємодію між партнерами, а також спільне вирішення побутових і життєвих питань. Вони формуються на основі довіри, поваги, підтримки та взаєморозуміння, і є одним з найважливіших чинників стабільності та щастя подружньої пари.

Міжособистісні стосунки – це взаємодія між індивідами, яка формується в процесі спілкування і включає взаємні оцінки, переживання та відносини, які мають вплив на особистісний розвиток кожного з учасників.

За визначенням Д. Г. Саллівана, міжособистісні стосунки – це система взаємодій, у якій індивіди знаходять підтримку, емпатію та поділяються спільними переживаннями, що забезпечує їхній емоційний розвиток і соціалізацію [58].

Джоном Боулбі міжособистісні стосунки розглядаються як взаємодія між особами, в якій ключовим є емоційний зв'язок, що зростає у процесі спільного життя і взаємної підтримки, створюючи основу для формування довіри та стабільних відносин [16].

Щоб зрозуміти глибину, якість і тривалість подружніх стосунків, важливо виділити такі фактори, як готовність та мотиви створення сім'ї, а також задоволеність самим шлюбом.

Готовність до створення сім'ї визначається рядом факторів, серед яких можна виділити: емоційну зрілість – здатність до самоконтролю, усвідомлення власних почуттів і бажань, готовність до компромісів та підтримки партнера; фінансову стабільність – наявність можливості забезпечити себе і майбутню сім'ю, що є важливим для створення умов для виховання дітей і ведення спільного господарства; особисті цінності та переконання – наявність бажання створювати сім'ю з чітким розумінням ролей у відносинах; суспільні та культурні впливи – соціальна підтримка, культурні та релігійні традиції можуть також формувати готовність до шлюбу.

Мотиви до створення сім'ї можуть бути різними в залежності від індивідуальних цінностей та життєвих обставин [22]:

1. Емоційні мотиви: бажання бути з кимось, надавати і отримувати любов, створювати тісний емоційний зв'язок.
2. Практичні мотиви: бажання мати стабільний соціальний статус, матеріальні вигоди, спільне господарство.
3. Репродуктивні мотиви: прагнення до батьківства, бажання мати дітей і передати спадщину.
4. Соціальні мотиви: вплив традицій, норм і очікувань суспільства, де сім'я є важливою складовою соціальної ідентичності.

Підсумовуючи, готовність до шлюбу та мотиви створення визначаються через індивідуальні потреби та очікування, а також соціальні та економічні умови, в яких перебувають люди.

Міжособистісні взаємини в подружній парі є основою для стабільності і гармонії в родині. Вони формуються та розвиваються на основі емоційних, комунікаційних та поведінкових аспектів взаємодії між партнерами [4].

Міжособистісні взаємини починаються ще до самого шлюбу і зазвичай формуються під час зустрічей, спільних інтересів, обміну емоціями та бажаннями.

М. Обозов визначає міжособистісні взаємини в подружній парі як суб'єктивні зв'язки, в основному емоційного характеру. Він відносить їх до емоційної структури групи, хоча не заперечує наявність когнітивного елементу в цих стосунках. Таким чином, міжособистісні стосунки в парі реалізуються через взаємодію [38].

Суть взаємодії розкривається через кілька ключових понять: «взаємостосунки», які можуть бути конструктивними або деструктивними залежно від задоволення сторін; «взаємодопомога» – взаємна підтримка між партнерами в парі; «взаєморозуміння», яке свідчить про узгодженість і злагоду між подружжям. Кожне з цих понять підкреслює афективний (емоційний), гностичний (когнітивний, інформаційний) та поведінковий (практичний, регулятивний) аспекти реальної взаємодії [10].

Перший аспект – емоційний: відображає емоційні стани, які виникають під час взаємодії. Другий аспект – когнітивний: охоплює всі психічні процеси, пов’язані з пізнанням навколишньої дійсності та самого себе: відчуття, сприймання, пам’ять, мислення і уява. Поведінковий аспект характеризує зовнішні прояви взаємодії: результати діяльності, вчинки, міміку, жести та мовлення.

Формування міжособистісних стосунків у подружній парі зазвичай проходить через кілька етапів.

Перший етап – це знайомство, коли партнери починають дізнаватися один про одного. На цьому етапі важливо не лише зацікавити один одного, а й створити базу для подальшого розвитку стосунків. Спільні інтереси, цінності та цілі можуть стати основою для глибшого зв’язку. На цьому етапі партнери вивчають одне одного, визначають сумісність, формують перші враження. Спілкування базується на емоційній привабливості, зростає за рахунок інтересу один до одного [29].

Другий етап – це романтичний період, коли почуття закоханості досягає свого піку. Після першої фази взаємодії, коли партнерів об’єднує спільне розуміння, важливо сформувати довіру. Вона є основою для стабільних і тривалих стосунків. Важливе значення має емоційна підтримка та здатність вирішувати конфлікти. Партнери виявляють один одному увагу, турботу та підтримку. Важливо пам’ятати, що на цьому етапі ідеалізація партнера може призвести до ілюзій, які згодом можуть розвіятися.

Незважаючи на позитивні аспекти, у подружніх стосунках можуть виникати труднощі.

Третій етап – це адаптація (подолання кризових викликів), коли партнери починають жити разом і стикаються з реальністю спільного життя. Різниця у темпераменті, цінностях або способах реагування на стрес може стати як джерелом конфліктів, так і стимулом для росту у відносинах.

Сучасні дослідники обґрунтовують міжособистісні взаємостосунки в подружній парі як невід’ємну частину взаємодії, яка завдяки

взаєморозумінню і через взаємодопомогу забезпечує її ефективність та виділяють головні складові їх формування (рис.1.2) [35]:

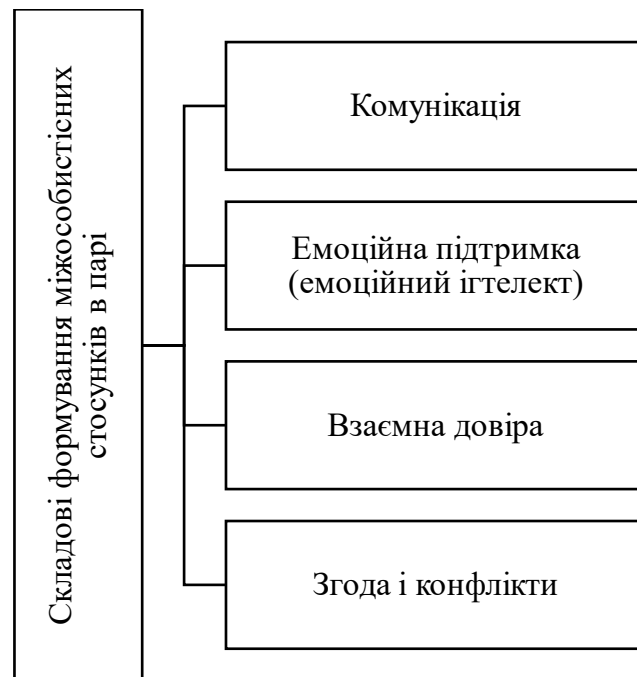


Рис.1.2 Головні складові формування міжособистісних стосунків в сімейної парі (Л. Помиткіна)

Міжособистісні стосунки в парі визначаються як система зв'язків між партнерами, що базується на їхніх емоціях, переконаннях, поведінці та спільних цілях. Вони можуть бути позитивними або негативними, залежно від того, наскільки добре взаємодіють учасники стосунків. У подружніх парах це явище набуває особливого значення, оскільки подружжя часто проводить багато часу разом, вирішуючи спільні проблеми, виховуючи дітей і займаючись побутовими справами. Таким чином, міжособистісні стосунки в парі можуть бути як джерелом радості та задоволення, так і викликом, коли виникають непорозуміння чи конфлікти [35].

На думку дослідниці, комунікація між партнерами є процесом передачі інформації, емоцій та думок. Важливою складовою є як вербальна, так і

невербальна комунікація, адже саме через неї люди виражають свої почуття, потреби та очікування.

Однією з основних рис здорових міжособистісних стосунків є емоційна близькість. Це означає, що партнери можуть відкрито висловлювати свої почуття, думки та переживання. Взаємна підтримка, увага та чутливість до емоцій партнера є важливими факторами для зміцнення стосунків. Емоційна підтримка особливо важлива у періоди стресу або труднощів. Емоційна підтримка (емоційний інтелект) характеризується вченою як здатність надавати допомогу, співпереживати та виявляти увагу. Це важливий компонент у стосунках, що сприяє формуванню емоційної близькості та стабільності [44].

Взаємна довіра – один з найважливіших аспектів стосунків, що дозволяє партнерам відчувати безпеку у відносинах, адже вони можуть розраховувати один на одного в складних ситуаціях.

Згода і конфлікти – процеси, що виникають під час взаємодії двох осіб. Важливо не лише досягати гармонії, а й розвивати здатність вирішувати конфлікти конструктивно, що дозволяє стосункам розвиватися.

Згодом у стосунках можуть виникати кризові моменти, пов'язані з різними життєвими труднощами: побутовими питаннями, вихованням дітей, фінансами та різними поглядами на життя. Конфлікти, нерозуміння і різниця в поглядах – це лише деякі з проблем, з якими можуть зіткнутися пари. Важливо, щоб пара була здатна адаптуватися та підтримувати одне одного в цей період. Потрібно вміти обговорювати проблеми і шукати компроміси [29].

Важливо пам'ятати, що конфлікти – це нормальна частина будь-яких стосунків. Ключовим моментом є те, як партнери реагують на ці конфлікти.

Ефективне вирішення проблем може включати відкриту комунікацію, використання «Я-повідомлень» для висловлення своїх почуттів без звинувачень, а також готовність до компромісів. При виникненні проблем партнерам корисно звертатися до професійних консультантів або

психотерапевтів, які можуть допомогти знайти рішення для складних ситуацій 45].

Слід зауважити на те, що міжособистісні взаємини в подружній парі не є статичними – вони розвиваються і змінюються протягом часу. Розвиток таких взаємин може відбуватися через кілька етапів:

Перші роки шлюбу: на цьому етапі партнери зазвичай стикаються з адаптацією до нових умов життя, побудови спільної родини, фінансових і побутових питань. Це період пошуку компромісів і взаєморозуміння.

Подолання конфліктів і труднощів: будь-яка пара стикається з конфліктами, особливо коли мова йде про різні погляди на життя, виховання дітей, кар'єрні цілі чи фінансові питання. Можливість конструктивно вирішувати конфлікти і зберігати повагу один до одного є важливим чинником розвитку відносин.

Стабільність та підтримка: з часом багато пар досягають більшої стабільності в своїх відносинах. Це включає підтримку один одного, відчуття партнерства та загальної мети в житті.

Міжособистісні взаємини в подружній парі є критичними для стабільності та розвитку стосунків. Комунікація, здатність до вирішення конфліктів і взаємна підтримка є основними аспектами здорових відносин [18].

Типи сімейної взаємодії впливають на емоційний стан членів родини та їхню задоволеність життям.

Кожен етап життя, будь то народження дітей, зміна роботи або інші важливі події, може спричинити необхідність оновлення ролей і зв'язків у парі. Це етапи переосмислення життєвих цілей, турбота про спільне майбутнє.

Джон Готтман – один із провідних дослідників у галузі міжособистісних взаємин у подружжі, приділяв особливу увагу даному питанню в контексті їхнього емоційного розвитку та стабільності [33]. Дослідження Джона Готтмана зосереджуються на вивченні комунікації між

партнерами в подружніх відносинах. Готтман виділяє «чотири кінці світу», або чотири деструктивні стилі комунікації, які можуть передбачити розпад стосунків: критика, знецінення, оборона та кам'яна стіна (відсутність емоційної реакції). Ці дослідження показують, що здатність до конструктивного вирішення конфліктів має вирішальне значення для довговічності подружжя.

Вчений визначив, що тривалість та якість стосунків залежать від рівня емоційної підтримки, здатності до вирішення конфліктів, а також від глибини та різноманіття позитивних емоцій у взаємодії.

Роберт Лейвінсон досліджував емоційні реакції подружжя в конфліктних ситуаціях. Дослідник вивчав вплив емоційних змін у партнерів на їхнє ставлення один до одного в конфліктних ситуаціях, показавши, що здатність до самоконтролю і уважність до потреб партнера є важливими для збереження гармонії [50].

Бела Бахтіярова вивчала структуру та динаміку міжособистісних відносин в подружніх парах у контексті культурних та соціальних факторів. Вчена розрізняє типи взаємодії у сім'ях: патріархальні, партнерські та демократичні. Вона зазначає, що партнерська взаємодія сприяє більшій емоційній підтримці та гармонії, у той час як патріархальні відносини можуть призводити до домінування одного з партнерів [3].

На думку дослідниці, партнерські та демократичні типи взаємодії створюють умови для рівноправної участі обох партнерів у прийнятті рішень, що сприяє більшій емоційній стабільності в подружжі. Патріархальні та авторитарні моделі часто пов'язані з високим рівнем стресу в родині та нерівномірним розподілом обов'язків.

Розвиток міжособистісних стосунків у подружній парі залежить від багатьох факторів. Один з ключових аспектів – це комунікація. Відкритий і чесний діалог допомагає партнерам висловлювати свої почуття і потреби, що сприяє зміцненню зв'язку. Пара, яка вміє слухати і чути один одного, має більше шансів на успішні стосунки.

Емоційний інтелект також грає важливу роль у розвитку стосунків. Здатність розуміти власні емоції та емоції партнера дозволяє уникати конфліктів і краще реагувати на потреби один одного. Емпатія і підтримка в складні моменти допомагають зміцнити довіру між партнерами.

Крім того, спільні інтереси та цінності можуть позитивно впливати на розвиток стосунків. Партнери, які мають спільні захоплення чи цілі, зазвичай відчують більшу близькість і гармонію у відносинах. Конструктивне вирішення конфліктів може зміцнити відносини, оскільки дає можливість зрозуміти один одного краще і знайти компроміс.

Взаємини в подружжі можуть зміцнюватися, коли обидва партнери підтримують особистий розвиток один одного, зокрема через спільні інтереси або нові виклики [6].

Зовнішні впливи на розвиток міжособистісних відносин подружньої пари можуть бути різноманітними та включають соціальні, культурні, економічні, психологічні, а також фізичні та екологічні фактори. Так, в суспільствах з різними культурними практиками, поглядами на роль чоловіка і жінки, сімейні обов'язки можуть суттєво впливати на спосіб ведення подружнього життя. Телебачення, фільми, соціальні мережі можуть формувати уявлення про ідеальні стосунки, що іноді веде до нереалістичних очікувань [33].

Виховання в родині, де є приклади здорових або, навпаки, токсичних відносин, також може вплинути на те, як пара вирішує конфлікти і взаємодіє.

Подружжя може знаходитися під впливом думок і поведінки своїх друзів чи колег, що може як позитивно, так і негативно впливати на відносини. При тому, наявність груп підтримки (родичів, друзів, психологів) може допомогти парі впоратися з труднощами та зміцнити відносини.

Всі розглянуті вище фактори можуть впливати на розвиток відносин у подружній парі, як у позитивний, так і в негативний бік. Важливо, щоб партнери були готові адаптуватися до змін і знаходити спільні стратегії для

вирішення проблем. Сімейне життя має бути побудоване на взаємній підтримці, увазі, а також готовності до компромісів.

Отже, результати дослідження наукових праць свідчать про те, що міжособистісні стосунки в подружньої парі це складний і багатогранний процес, що включає як позитивні, так і негативні моменти. Однак через комунікацію, емоційну близькість, взаємну підтримку, довіру та готовність до компромісів можна створити стабільні і гармонійні стосунки. Формування гармонійних стосунків залежить від спільного бажання обох партнерів працювати над взаєморозумінням, підтримувати один одного і разом долати труднощі життя.

1.3. Емоційний інтелект як фактор формування гармонійних міжособистісних стосунків в подружніх парах

Подружні стосунки – це одна з найскладніших і водночас найцінніших форм людських взаємин. Вони вимагають постійного розвитку, взаєморозуміння та вміння справлятися з викликами. Одним із ключових аспектів успішного партнерства є емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей. У подружніх стосунках він відіграє надзвичайно важливу роль, визначаючи якість комунікації, рівень довіри та здатність вирішувати конфлікти.

Емоційний інтелект (EI) в сучасному світі стає невід'ємним фактором успіху у різних сферах життя, включно з подружніми стосунками. Здатність управляти емоціями, зрозуміти чуття партнера та відповідно реагувати на них сприяє створенню гармонійних та довготривалих відносин [25].

Емоційний інтелект (EI) є однією з найважливіших складових психологічного здоров'я людини, яка визначає її здатність розуміти, усвідомлювати та ефективно регулювати власні емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших людей. Важливість емоційного інтелекту в подружніх

стосунках важко переоцінити, адже саме від рівня ЕІ залежить не лише комунікація в парі, а й здатність вирішувати конфлікти, підтримувати емоційний зв'язок і знаходити компроміси. У цьому контексті можна стверджувати, що емоційний інтелект є ключовим фактором формування гармонійних і здорових відносин між подружжям [16].

Емоційний інтелект (ЕІ) відіграє важливу роль у формуванні готовності до подружнього життя та формуванні міжособистісних стосунків між подружжям в процесі сімейного життя, оскільки впливає на здатність осіб управляти своїми емоціями, розуміти емоції партнера та ефективно взаємодіяти в різних ситуаціях.

Емоційний інтелект у подружніх стосунках починається з емпатії – здатності відчувати емоції партнера. Уміння зрозуміти, чому близька людина відчуває радість, смуток чи гнів, створює основу для довіри. Наприклад, коли один із партнерів переживає стрес, важливо не лише почути його слова, але й відчути його стан, допомогти йому знайти підтримку або розв'язання проблеми [5].

Ще одним проявом емоційного інтелекту є вміння бути уважним до невербальних сигналів, таких як міміка, жести та тон голосу. Часто ці дрібні деталі дають більше інформації про внутрішній стан партнера, ніж його слова. Наприклад, навіть коротка зміна настрою може сигналізувати про потребу в підтримці чи турботі.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти не лише свої емоції, але й емоції партнера. Вони можуть легко виражати свої почуття, що сприяє відкритому та чесному спілкуванню. Це знижує ймовірність непорозумінь та конфліктів, адже партнери вміють слухати і розуміти один одного [31].

Емоційний інтелект сприяє формуванню довіри та емоційної близькості. Відкритість у вираженні своїх почуттів і прийняття почуттів партнера зміцнюють стосунки, створюючи атмосферу безпеки. Наприклад, якщо один із партнерів ділиться своїми страхами або невпевненістю,

важливо не засуджувати його, а підтримати та підбадьорити. Це дозволяє обом відчувати, що їх цінують і розуміють.

Емоційно наповнені люди мають більшу здатність до адаптації в нових ситуаціях. У подружньому житті, коли пари стикаються з новими викликами (наприклад, діти, зміна кар'єри, фінансові труднощі), високий рівень емоційного інтелекту дозволяє зберігати спокій, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати партнерів у важкі моменти [46].

У будь-яких стосунках можуть виникати конфлікти. Емоційно інтелігентні люди здатні управляти своїми емоціями, не дозволяючи гніву чи розчаруванню взяти верх. Вони можуть виявляти емпатію до партнера, що допомагає знаходити компроміси і уникати ескалації конфліктів. Важливим є також вміння вибачатися та приймати вибачення.

Емоційний інтелект дозволяє партнерам надавати емоційну підтримку один одному в складні моменти. Люди з високим рівнем ЕІ можуть розпізнати, коли партнер переживає стрес чи депресію, і надати необхідну підтримку, вислухати чи просто бути поруч. Це зміцнює довіру і зв'язок між партнерами, а також допомагає подолати труднощі разом [40].

Загалом, емоційний інтелект є основою для побудови здорових, гармонійних стосунків у шлюбі, де партнери можуть не лише піклуватися про емоційні потреби один одного, але й ефективно долати труднощі та конфлікти.

Однією з основних складових емоційного інтелекту є здатність до саморегуляції, тобто вміння керувати своїми емоціями в ситуаціях стресу чи конфлікту. У подружніх стосунках, де часто виникають різноманітні труднощі, важливо не дати волю негативним емоціям, таким як гнів чи розчарування. Якщо один з партнерів або обидва мають низький рівень саморегуляції, це може призвести до емоційних вибухів і взаємних образ, що вкрай негативно впливає на стосунки [22]. Натомість подружжя, яке здатне стримувати свої емоції і обирати конструктивні шляхи реагування, швидше за все, зможе ефективно подолати труднощі і зміцнити зв'язок.

Не менш важливим аспектом є емпатія – здатність ставитися до партнера з розумінням і співчуттям. Емпатія дозволяє зрозуміти почуття іншої людини, усвідомити її переживання і потреби. Це вміння є надзвичайно важливим у подружжі, адже часто подружжя зіштовхується з ситуаціями, коли один з партнерів переживає труднощі, стрес чи емоційну біль. Подружжя, яке має високий рівень емпатії, здатне підтримати один одного в такі моменти, що сприяє зміцненню емоційного зв'язку та формуванню атмосфери взаєморозуміння і довіри [15].

Важливим аспектом емоційного інтелекту є також здатність до ефективної комунікації. У стосунках між партнерами часто виникають непорозуміння, які можуть бути наслідком неадекватної передачі інформації чи емоцій. Здатність ясно і конструктивно висловлювати свої почуття, а також слухати партнера без перебивань і осуду, створює простір для відвертих і корисних розмов. Крім того, вміння висловлювати свої потреби, не ображаючи партнера, і знаходити компроміси дозволяє уникнути багатьох конфліктів і зберегти гармонійні стосунки [9].

Емоційний інтелект також важливий для підтримки здорової самооцінки кожного з партнерів. У парі, де один або обидва партнери мають високу емоційну грамотність, вони здатні допомогти один одному розвивати впевненість у собі, адже розуміння і підтримка емоційних потреб партнера сприяє зміцненню його психічного стану. Це, в свою чергу, створює основу для здорових і стійких стосунків.

Одним з аспектів емоційного інтелекту є також здатність приймати і поважати емоційні відмінності між партнерами. Кожна людина має власний стиль вираження емоцій, і важливо вчитися розуміти ці відмінності, а не намагатися змінити партнера. Взаємоповага до емоційної індивідуальності кожного з партнерів допомагає уникати непорозумінь і сприяє формуванню глибокої емоційної близькості [23].

Загалом, емоційний інтелект є важливою складовою гармонійних стосунків у подружжі. Він допомагає створювати атмосферу підтримки,

взаєморозуміння і довіри, що є основою для стійких і здорових відносин. Розвиваючи емоційну грамотність, пари можуть не тільки подолати труднощі, а й створити міцну, взаємовигідну і щасливу єдність, засновану на глибокій емоційній взаємодії [35].

Основні компоненти емоційного інтелекту, такі як здатність розпізнавати та контролювати власні емоції, емпатія та соціальні навички, створюють фундамент довіри та поваги в стосунках. Коли кожен із партнерів здатен чітко виявити свої почуття та зрозуміти почуття іншого, це сприяє врегулюванню конфліктів та знижує психологічне напруження.

Важливою складовою ЕІ є емпатія – здатність співпереживати та бачити світ очима іншої людини. У подружніх відносинах емпатія допомагає усувати можливі мистерії та невизначеність в комунікації. Партнери, що мають високий рівень емпатії, частіше домовляються та шукають компроміси, що створює сприятливий клімат у сім'ї [48].

Комунікація стає основою для реалізації емоційного інтелекту. Правильне використання слів, невербальних сигналів та загальна згода в значенні понять сприяють створенню ясності та порозумінню.

Крім того, здатність контролювати емоції допомагає парам уникнути ескалації конфліктів. Коли один із партнерів залишається спокійним і раціонально оцінює ситуацію, це задає тон для подальшої конструктивної дискусії.

Емоційний інтелект (ЕІ) відіграє ключову роль у розвитку та підтримці здорових міжособистісних стосунків в парі. Він сприяє покращенню комунікації, емпатії, управлінню конфліктами та формуванню соціальної підтримки, оскільки включає здатність розуміти та регулювати свої власні емоції, а також розпізнавати та реагувати на емоції партнера. Взаємодія двох людей часто базується на здатності ефективно спілкуватися, розуміти потреби одне одного та знаходити компроміси [36].

Дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на якість взаємин, що робить його важливим аспектом для особистісного розвитку та соціального благополуччя.

Розглянемо основні аспекти ролі емоційного інтелекту в розвитку міжособистісних стосунків.

Комунікація: люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще висловлювати свої думки і почуття, що сприяє відкритому та чесному спілкуванню. Вони також можуть ефективно читати невербальні сигнали, що допомагає уникати непорозумінь [12].

Самоусвідомлення та саморегуляція: партнери з високим рівнем ЕІ здатні краще розуміти власні емоції та впоратися з ними в стресових ситуаціях. Це допомагає уникати конфліктів, пов'язаних з імпульсивними або необдуманими реакціями.

Емпатія: високий рівень ЕІ дозволяє людині поставити себе на місце іншого, зрозуміти його емоційний стан, що є ключовим для підтримки здорових стосунків. Емпатія допомагає партнерам відчувати себе почутими та зрозумілими. Емпатія сприяє підтримці і допомозі в складних ситуаціях, що зміцнює зв'язки між людьми [21].

Ефективне спілкування: ЕІ дозволяє не лише розуміти власні емоції, але й вміти чітко їх виражати. Це зменшує непорозуміння і допомагає вирішувати проблеми конструктивно, а не через звинувачення чи агресію.

Управління конфліктами: партнери з високим рівнем ЕІ краще справляються з конфліктами, оскільки вони здатні залишатися спокійними, слухати та знаходити рішення, що задовольняють обидві сторони. Вони здатні вирішувати суперечки мирно, не допускаючи емоційного напруження, а також мають здатність використовувати свої навички для пошуку компромісів і вирішення суперечок без агресії [16].

Емоційний інтелект сприяє створенню мережі соціальної підтримки. Люди з високим ЕІ схильні бути більш відкритими до допомоги іншим, що підвищує рівень задоволеності у стосунках.

Так, партнери, які володіють високим емоційним інтелектом, можуть краще підтримувати один одного в складні моменти, заохочувати і давати позитивний зворотний зв'язок, що зміцнює стосунки.

Загалом, емоційний інтелект створює міцну основу для здорових, підтримуючих і гармонійних стосунків, допомагаючи партнерам краще розуміти один одного, знижувати рівень стресу та сприяти розвитку взаємної поваги та довіри.

Дослідниками було встановлено, що емоційний інтелект передбачає не лише кращу адаптацію до соціальних ситуацій, але й підвищений рівень задоволеності в особистих стосунках. Учасники з високим ЕІ повідомляли про більшу близькість і менше конфліктів у подружніх стосунках.

Одним з ключових аспектів гармонійних сімейних відносин є емпатія та здатність партнерів допомагати один одному в процесі емоційної підтримки. Дослідження Б. Бейкера показали, що партнери, які мають високий рівень емоційної грамотності, вирішують конфлікти швидше і більш ефективно [49].

Аналізуючи сучасні дослідження, присвячені впливу емоційного інтелекту (ЕІ) партнерів на формування міжособистісної взаємодії в подружжі, можна виділити кілька ключових аспектів, а саме: роль емоційного інтелекту у комунікації, задоволеність шлюбом, вирішення конфліктів.

Результати чисельних наукових розвідок свідчать про те, що емоційний інтелект включає здатність розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції та емоції інших. У подружніх стосунках це впливає на якість комунікації.

У науковій розвідці Т. Комар розглядається значення ЕІ у взаємодії між людьми, зокрема в подружніх стосунках. Розвиток емпатії, самосвідомості та навичок керування емоціями сприяє покращенню якості спілкування та зміцненню відносин між партнерами. Вчена підкреслює, що високий рівень ЕІ сприяє гармонійним стосункам у шлюбі. Здатність регулювати власні

емоції та розуміти емоції партнера є ключовими для успішної адаптації до подружнього життя [26].

Партнери з високим рівнем ЕІ краще розпізнають емоційні сигнали, що сприяє емпатії.

Вони більш ефективно вирішують конфлікти, оскільки здатні контролювати імпульсивні реакції та обирати конструктивні стратегії спілкування.

О.А. Джикія досліджує вплив ЕІ на задоволеність шлюбом. Результати показують, що пари з вищим рівнем емоційної компетентності мають кращу якість спілкування та вищий рівень задоволеності стосунками [5].

Вченим було доведене, що високий рівень ЕІ корелює із задоволенням шлюбом, оскільки партнери здатні створювати атмосферу підтримки та взаєморозуміння, а підвищення рівня ЕІ одного або обох партнерів сприяє зміцненню довіри та емоційної близькості.

У парах, де ЕІ розвинений, конфлікти частіше вирішуються без ескалації. Партнери використовують навички слухання, обміну думками та пошуку компромісу. Недостатній рівень ЕІ може призводити до неправильного тлумачення емоцій, що загострює конфлікти.

У деяких дослідженнях відзначається, що жінки частіше демонструють вищий рівень ЕІ, що може бути пов'язано з гендерними стереотипами та соціалізацією. Проте рівень ЕІ у чоловіків також має важливе значення, оскільки відсутність емоційної компетентності з обох сторін створює ризик виникнення емоційної дистанції.

Подружні стосунки – це не лише спільне життя, але й можливість для особистісного розвитку. Партнери з високим рівнем емоційного інтелекту підтримують один одного в досягненні особистих цілей і мрій. Вони заохочують своїх половинок до саморозвитку та навчання, що позитивно впливає на загальну атмосферу в стосунках. Партнери з високим ЕІ краще адаптуються до стресових ситуацій, що знижує ризик розриву стосунків у

кризових обставинах. ЕІ допомагає зменшити негативний вплив стресу на міжособистісну взаємодію.

Висновок до розділу 1

Емоційний інтелект – це здатність особистості розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, мотивацією і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також управляти емоційними станами інших людей.

Сучасні підходи до дослідження емоційного інтелекту є багатогранними і включають різні теоретичні моделі, що сприяє глибшому розумінню ролі емоцій у житті людей і їхньому впливу на міжособистісні стосунки, професійний успіх та загальне благополуччя.

Міжособистісні стосунки визначаються як система зв'язків між людьми, що базується на їхніх емоціях, переконаннях, поведінці та спільних цілях. Вони можуть бути позитивними або негативними, залежно від того, наскільки добре взаємодіють учасники стосунків. У подружніх парах це явище набуває особливого значення, оскільки подружжя часто проводить багато часу разом, вирішуючи спільні проблеми, виховуючи дітей і займаючись побутовими справами. Таким чином, міжособистісні стосунки в парі можуть бути як джерелом радості та задоволення, так і викликом, коли виникають непорозуміння чи конфлікти.

Емоційний інтелект є важливим чинником, який визначає якість подружніх стосунків. Усвідомлення власних емоцій, емпатія, управління конфліктами, ефективна комунікація та підтримка особистісного розвитку – всі ці аспекти сприяють зміцненню зв'язків між партнерами. У світі, де стреси та виклики стають дедалі поширенішими, розвиток емоційного інтелекту в подружжі може стати запорукою щасливого і гармонійного життя разом.

Міжособистісні стосунки в подружніх парах є основою для побудови стабільної та щасливої родини. Вони потребують постійної уваги, взаєморозуміння та роботи над собою з боку кожного партнера. Гармонія в стосунках не з'являється сама по собі, вона є результатом зусиль обох сторін, готовності до компромісів і взаємної підтримки. Тому, розвиваючи емоційну близькість, відкриту комунікацію та здатність вирішувати конфлікти, подружжя може створити сприятливу атмосферу для довготривалих і щасливих стосунків. Розвиток ЕІ у партнерів сприяє поліпшенню якості спілкування, підвищенню рівня довіри та емоційної близькості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

2.1. Організація та методологія дослідження

Актуальність емпіричного дослідження. У сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими соціальними та культурними змінами, міжособистісні стосунки у подружніх парах зазнають значного впливу як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Серед ключових внутрішніх чинників, які визначають якість та стабільність стосунків, особливе місце посідає емоційний інтелект (EI).

Емоційний інтелект, як здатність розуміти, виражати та регулювати власні емоції та емоції інших людей, є критичним для формування гармонійних взаємин. У контексті подружніх стосунків EI сприяє ефективній комунікації, вирішенню конфліктів, підтримці емоційної близькості та взаємоповаги між партнерами.

Попри це, в Україні недостатньо емпіричних досліджень, які б розглядали емоційний інтелект як чинник, що впливає на задоволеність партнерів шлюбом. Більшість наукових робіт зосереджені на проблемах загальної психології сім'ї, але мало уваги приділяється специфіці емоційної взаємодії в подружніх парах. Це зумовлює необхідність вивчення зв'язків між рівнем емоційного інтелекту та якістю міжособистісних стосунків, а також розробки практичних рекомендацій для подружжя.

Проблема дослідження

В останні десятиліття в умовах соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресу зростає кількість подружніх конфліктів, які часто призводять до розлучень. За статистикою в Україні, значна частка шлюбів (до 60%) розпадається, що свідчить про труднощі у підтримці гармонійних

стосунків. Однією з головних причин конфліктів є емоційна відчуженість, недостатня емпатія та неефективне спілкування між партнерами.

Проблема полягає у тому, що подружжя часто стикається з труднощами в управлінні власними емоціями, а також у розумінні почуттів та потреб партнера. Це може призводити до: емоційного вигорання у стосунках; підвищеного рівня конфліктності; зниження емоційної близькості та взаємної підтримки; зменшення задоволеності шлюбом.

Низький рівень емоційного інтелекту у партнерів може ускладнювати вирішення конфліктів та подолання кризових ситуацій у шлюбі. З іншого боку, високий рівень ЕІ дозволяє партнерам не лише краще розуміти один одного, але й знаходити компроміси та зберігати емоційну рівновагу у стресових ситуаціях.

Соціальна та наукова значущість дослідження

Соціальна значущість:

1. Удосконалення сімейних стосунків сприятиме зміцненню інституту сім'ї, що є важливим для стабільності суспільства.

2. Практичні рекомендації, розроблені на основі результатів дослідження, можуть використовуватися в роботі сімейних психологів, соціальних працівників та педагогів.

3. Зменшення рівня конфліктності та підвищення емоційної близькості в подружніх парах сприятиме покращенню психоемоційного стану обох партнерів та їх дітей.

Наукова значущість:

1. Розширення наукового розуміння ролі емоційного інтелекту у міжособистісних стосунках.

2. Заповнення прогалин у психологічних дослідженнях, присвячених емоційній взаємодії у подружніх парах в українському контексті.

3. Формування емпіричної бази для подальших досліджень у сфері сімейної психології.

Таким чином, дослідження є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки дозволяє глибше зрозуміти емоційні механізми, які впливають на міжособистісні стосунки у подружніх парах, та розробити рекомендації для їх покращення.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет дослідження: вплив емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки в подружніх парах.

Гіпотеза: рівень емоційного інтелекту впливає на задоволеність партнерів міжособистісними стосунками.

Мета дослідження: визначити роль емоційного інтелекту у формуванні гармонійних міжособистісних стосунків у подружніх парах та розробити практичні рекомендації щодо його розвитку.

Завдання дослідження

1. Оцінити рівень емоційного інтелекту у кожного партнера подружньої пари.
2. Визначити рівень задоволеності шлюбом.
3. Проаналізувати суб'єктивну оцінку міжособистісних відносин у парах.
4. Встановити кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та задоволеністю шлюбом і міжособистісними стосунками.
5. Розробити рекомендації для підвищення емоційного інтелекту з метою покращення міжособистісних відносин у подружніх парах.

Процедура та етапи дослідження

1. Підготовчий етап: теоретико-аналітичний. На цьому етапі було виконано наступні завдання:

Вивчення наукової літератури: Аналіз сучасних концепцій емоційного інтелекту (EI) та його впливу на міжособистісні стосунки. Основними джерелами були роботи Д. Гоулмана, К. Петридеса, Дж. Майєра та інших дослідників, які заклали основи теорії EI. Особливу увагу приділено

вивченню механізмів взаємозв'язку між рівнем ЕІ і задоволеністю шлюбом у подружніх парах.

Визначення актуальності: обґрунтовано важливість дослідження ролі ЕІ у формуванні гармонійних стосунків у подружніх парах, зважаючи на сучасні соціальні виклики.

Формулювання мети та гіпотези: гіпотеза сформульована як припущення, що рівень емоційного інтелекту впливає на задоволеність партнерів міжособистісними стосунками.

Вибір методик дослідження: обрано три валідні методики: Опитувальник емоційного інтелекту TEIQue-SF. Тест «Рівень задоволеності шлюбом». Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин (СОМО).

Інформування учасників про мету дослідження, процедуру та гарантії анонімності. Отримання добровільної згоди на участь у дослідженні.

1. Основний етап: на цьому етапі здійснювалося безпосереднє проведення дослідження.

Підготовка до дослідження: Розроблено інформовану згоду для учасників, де пояснювалися мета дослідження, гарантії анонімності та права учасників. Проведено організаційні заходи (сформовано вибірку): відібрано 25 подружніх пар, забезпечено доступ до інструментів для тестування.

Проведення тестування за трьома методиками:

Опитувальник TEIQue-SF – для кожного партнера окремо.

Тест «Рівень задоволеності шлюбом» – для кожного партнера.

Методика СОМО – для аналізу суб'єктивних оцінок кожного учасника щодо міжособистісних відносин у парі.

Збір даних:

Учасники проходили тестування за методикою TEIQue-SF (індивідуально). Це дозволило оцінити рівень їхнього емоційного інтелекту та його складових.

Обидва партнери відповідали на запитання тесту «Рівень задоволеності шлюбом», що дало змогу оцінити суб'єктивну задоволеність шлюбними стосунками.

За методикою СОМО оцінювалися суб'єктивні уявлення кожного партнера про якість взаємодії в парі (довіра, емоційна підтримка, конфліктність тощо).

Попередній аналіз даних:

Проведено перевірку на повноту та коректність відповідей, дані підготовлено для подальшої статистичної обробки.

Аналіз даних: обробка отриманих результатів за допомогою статистичних методів (кореляційний аналіз, порівняльний аналіз). Кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між рівнем ЕІ, задоволеністю шлюбом та якістю міжособистісних стосунків. Порівняльний аналіз для оцінки відмінностей між парами з високим і низьким рівнем ЕІ.

Оцінка зв'язку між рівнем емоційного інтелекту, задоволеністю шлюбом і суб'єктивною оцінкою стосунків.

2. Заключний етап:

Інтерпретація результатів: отримані дані аналізувалися у контексті гіпотези. Визначено, які компоненти ЕІ найбільше впливають на задоволеність шлюбом.

Розробка рекомендацій: на основі результатів дослідження створено практичні рекомендації для подружніх пар.

Презентація результатів: підготовлено звіт із результатами дослідження та розробленими рекомендаціями. За бажанням учасників результати обговорено індивідуально.

Формулювання висновків і рекомендацій. Обговорення результатів із учасниками (за їх бажанням). Розробка практичних порад для розвитку емоційного інтелекту.

Операціоналізація базових понять:

Емоційний інтелект (EI): здатність розуміти, аналізувати, контролювати свої емоції та емоції інших людей. Включає такі компоненти, як емпатія, саморегуляція, соціальна компетентність, управління емоціями.

Задоволеність шлюбом: суб'єктивне сприйняття партнером якості, гармонійності та емоційної наповненості шлюбних стосунків.

Міжособистісні стосунки: характер взаємодії між партнерами, що включає рівень довіри, підтримки, емоційної близькості та взаємоповаги.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: теоретичний аналіз наукових психологічних досліджень та узагальнення літературних джерел, угруповання, синтез, індукція та дедукція.

2. Експериментальні: методи збирання емпіричних даних (психологічне тестування).

3. Математико-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз, угруповання, табулювання, графічний вираз та кількісна оцінка даних.

Методики: 1. Опитувальник емоційного інтелекту, TEIQue-SF (K. Petrides. A. Furnham); 2. Тест «Рівень задоволеності шлюбом» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська); 3. Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин, СОМО (С. В. Духновський).

Методи обробки даних:

Кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та іншими змінними.

Порівняльний аналіз для оцінки відмінностей між парами з різним рівнем емоційного інтелекту.

Інтерпретація результатів за допомогою статистичних програм (SPSS24)

Експериментальна база та вибірка: Дослідження проведене в м. Запоріжжя протягом січня- квітня 2025 р. В емпіричному дослідженні прийняло участь 25 подружніх пар (діади чоловік-жінка) зі стажем сімейного

життя від 3 до 5 років. Загальний обсяг вибірці складає 50 осіб. Середній вік: 31,8 років

Опис вибірки дослідження

1. Кількість учасників:

У дослідженні беруть участь 25 подружніх пар, що складає 50 осіб. Кожна пара представлена чоловіком та жінкою, які перебувають у шлюбі.

2. Критерії включення:

Стаж сімейного життя: від 3 до 5 років (цей період обраний як проміжний етап, коли подружжя вже адаптувалося до спільного життя, але ще не перебуває на пізніх етапах розвитку сімейних стосунків).

Місце проживання: м. Запоріжжя, Україна.

Добровільна згода: учасники висловили готовність взяти участь у дослідженні та надали інформовану згоду.

3. Критерії виключення:

Партнери, які перебувають у стадії розлучення або судового розгляду.

Особи з важкими психічними розладами чи залежностями (для уникнення впливу на результати дослідження).

Відсутність спільного проживання або тривалого роздільного проживання.

4. Гендерний розподіл:

У вибірці рівномірно представлені чоловіки (50%) та жінки (50%), що дозволяє оцінити вплив емоційного інтелекту обох партнерів у парі.

5. Соціально-демографічні характеристики:

Вік: 25–35 років (середній вік подружжя на даному етапі шлюбного життя).

Освітній рівень: середня спеціальна або вища освіта.

Економічний статус: середній рівень доходів, що характерно для більшості міського населення м. Запоріжжя.

Репрезентативність вибірки

Репрезентативність вибірки визначається її відповідністю загальній сукупності подружніх пар у м. Запоріжжя з аналогічним шлюбним стажем. Оцінка репрезентативності проведена за такими параметрами:

Відповідність критеріям:

Вибірка включає подружні пари, які відповідають типовим характеристикам сімейного життя для цього регіону (вік, стаж, соціально-економічний рівень).

Обсяг вибірки:

Хоча вибірка є обмеженою (50 осіб), вона дозволяє отримати валідні результати для пілотного дослідження. Для підвищення репрезентативності результати можуть бути порівняні з аналогічними дослідженнями в інших регіонах України.

Гомогенність вибірки:

Вибірка однорідна за віковими, соціально-економічними характеристиками та стажем сімейного життя, що дозволяє мінімізувати вплив сторонніх змінних.

Місце проведення:

Місто Запоріжжя є великим промисловим містом, соціально-демографічна структура якого відображає середньостатистичні характеристики інших міст України, що забезпечує екстраполяцію результатів на аналогічні урбанізовані регіони.

Можливість узагальнення результатів:

Результати дослідження можуть бути узагальнені для подружніх пар зі схожими характеристиками (вік, стаж, соціальні умови) за межами Запоріжжя.

Обмеження репрезентативності

Регіональна специфіка: результати можуть відображати особливості сімейного життя саме в м. Запоріжжя, що не завжди відповідає ситуації в інших регіонах (сільські або західні області).

Обсяг вибірки: невелика кількість учасників обмежує можливості екстраполяції на всю популяцію подружніх пар України.

Очікувані результати:

1. Встановлення значущих кореляцій між рівнем емоційного інтелекту партнерів і їх задоволеністю шлюбом.
2. Виявлення ключових аспектів емоційного інтелекту, що впливають на якість міжособистісних відносин.
3. Розробка практичних рекомендацій для розвитку емоційного інтелекту у подружніх парах.

Практичне значення: Отримані результати можуть бути використані для: розробки тренінгових програм для подружніх пар; консультативної роботи з сімейними психологами; створення навчальних матеріалів з розвитку емоційного інтелекту.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Результати діагностики емоційного інтелекту в подружніх парах за методикою Опитувальник емоційного інтелекту TEIQue-SF наведено в табл.2.1-2.2.

Таблиця 2.1

Рівень емоційного інтелекту в подружніх парах (за методикою Опитувальник емоційного інтелекту TEIQue-SF)

Рівень ЕІ	чоловіки		жінки	
	кількість (осіб)	питома вага (%)	кількість (осіб)	питома вага (%)
високий	4	16,00%	7	28,00%
середній	12	48,00%	15	60,00%
низький	9	36,00%	3	12,00%

Як видно в табл.2.1, значно більше жінок (28,00%) мають високий рівень емоційного інтелекту порівняно з чоловіками (16,00%), що може

свідчити про вищий рівень здатності до управління емоціями, емпатії та соціальної взаємодії у жінок.

Найбільша частка як серед чоловіків (48,00%), так і серед жінок (60,00%) належить до середнього рівня розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить, що більшість учасників дослідження мають базові навички управління емоціями, проте вони можуть потребувати додаткового розвитку.

У чоловіків частка осіб із низьким рівнем ЕІ суттєво перевищує відповідний показник у жінок (36,00% проти 12,00%). Це може вказувати на те, що чоловіки частіше стикаються з труднощами у сфері емоційного сприйняття, саморегуляції або взаємодії.

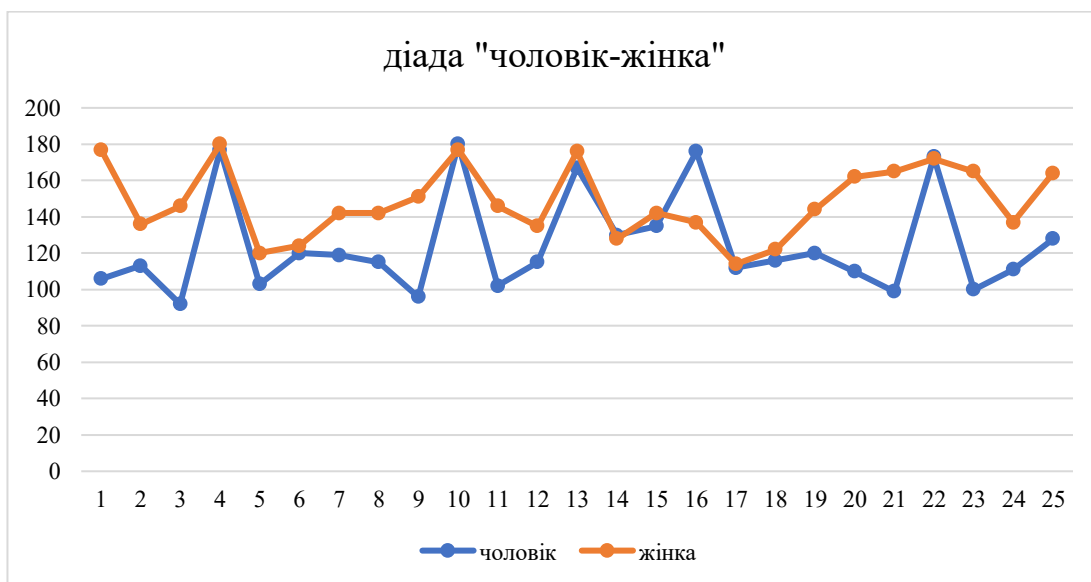


Рис. 2.1 Показники емоційного інтелекту в подружніх парах

Як можна побачити на рисунку 2.1, загалом в подружніх парах жінки демонструють вищий рівень емоційного інтелекту, ніж чоловіки, що узгоджується із загальними тенденціями, які вказують на більшу емоційну відкритість та чутливість жінок. Високий рівень ЕІ є більш характерним для жінок, що може сприяти кращому розумінню емоційних потреб як своїх, так і партнера.

Найбільша частка як чоловіків, так і жінок має середній рівень ЕІ, що свідчить про необхідність проведення заходів, спрямованих на розвиток емоційної грамотності в подружніх парах.

Значний відсоток чоловіків із низьким рівнем ЕІ може бути фактором, що ускладнює ефективну комунікацію в подружніх стосунках. Це вимагає особливої уваги у контексті психотерапевтичної роботи або навчання емоційним навичкам.

Результати статистичного аналізу представлені в табл.2.2.

Таблиця 2.2

Результати статистичного аналізу показників емоційного інтелекту в подружніх парах (за методикою Опитувальник емоційного інтелекту TEIQue-SF)

Показник		Підтримка відносин	Соціальна компетентність	Загальний показник ЕІ
жінка	Середнє	101.5600	46.6000	148.1600
	N	25	25	25
	Стд. відхилення	15.41936	5.98609	19.77305
чоловік	Середнє	84.1200	40.4800	124.6000
	N	25	25	25
	Стд. відхилення	18.67779	10.06280	27.56356

Як видно в табл.2.2, у дослідженні були оцінені три основні показники емоційного інтелекту (ЕІ) у подружніх пар: підтримка відносин, соціальна компетентність та загальний показник ЕІ. Середні результати було розраховані окремо для чоловіків та жінок.

Підтримка відносин

Жінки: середнє значення становить 101.56, що свідчить про високий рівень здатності підтримувати міжособистісні відносини. Стандартне відхилення (15.42) вказує на відносно помірну варіативність у групі жінок.

Чоловіки: середнє значення – 84.12, що значно нижче, ніж у жінок, і свідчить про менш розвинену здатність до підтримки відносин. Стандартне відхилення – 18.68, що вказує на дещо більшу варіативність у порівнянні з жінками.

Соціальна компетентність

Жінки: середнє значення – 46.60, що свідчить про добре розвинену здатність взаємодіяти в соціальному середовищі. Стандартне відхилення – 5.99, що демонструє невелику варіативність у групі.

Чоловіки: середнє значення – 40.48, що нижче, ніж у жінок, і вказує на менший рівень соціальної компетентності. Стандартне відхилення – 10.06, що вказує на більшу різноманітність у показниках соціальної компетентності чоловіків.

Загальний показник EI

Жінки: середнє значення – 148.16, що є суттєво вищим, ніж у чоловіків, і свідчить про загалом високий рівень емоційного інтелекту. Стандартне відхилення – 19.77, що свідчить про помірну варіативність у групі.

Чоловіки: середнє значення – 124.60, що суттєво нижче порівняно з жінками, і вказує на загалом нижчий рівень EI. Стандартне відхилення – 27.56, що свідчить про більшу варіативність у рівнях EI серед чоловіків.

У жінок вищі середні значення за всіма досліджуваними параметрами, зокрема в підтримці відносин, соціальній компетентності та загальному рівні EI, що свідчить про те, що жінки загалом краще інтегрують емоційний інтелект у міжособистісну взаємодію та соціальну поведінку.

У чоловіків стандартні відхилення за всіма параметрами є вищими, ніж у жінок. Це свідчить про більшу неоднорідність у рівнях EI серед чоловіків, що може бути пов'язано з різними особистісними чи соціальними чинниками.

Різниця в соціальній компетентності (46.60 у жінок проти 40.48 у чоловіків) є суттєвою. Це може свідчити про необхідність додаткового розвитку навичок соціальної взаємодії в чоловіків.

Результати вказують на доцільність проведення спеціальних заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, особливо серед чоловіків, для покращення міжособистісної взаємодії та зміцнення стосунків у подружніх парах.

Результати діагностики за тестом «Рівень задоволеності шлюбом» наведені в табл.2.3.

Таблиця 2.3

Результати діагностики подружніх пар за тестом «Рівень задоволеності шлюбом»

Задоволеність шлюбом	Середнє	N	Стд. відхилення
жінки	25.6000	25	7.56637
чоловіки	28.4400	25	8.48567

Результати діагностики подружніх пар за тестом «Рівень задоволеності шлюбом» представлені в табл.2.3 демонструють середній рівень задоволеності шлюбом в подружніх парах.

Жінки: Середнє значення рівня задоволеності шлюбом становить 25.60. Стандартне відхилення становить 7.57, що свідчить про помірну варіативність у рівнях задоволеності шлюбом.

Чоловіки: Середнє значення рівня задоволеності шлюбом становить 28.44. Стандартне відхилення становить 8.49, що вказує на трохи більшу варіативність у рівнях задоволеності шлюбом порівняно з жінками.

Чоловіки загалом мають вищий середній рівень задоволеності шлюбом (28.44) порівняно з жінками (25.60). Це може вказувати на те, що чоловіки частіше оцінюють шлюбні стосунки позитивніше (рис.2.2). Стандартне відхилення в групі чоловіків (8.49) вище, ніж у групі жінок (7.57), що свідчить про ширший спектр оцінок задоволеності шлюбом серед чоловіків. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями сприйняття шлюбу або зовнішніми обставинами.



Рис.2.2 Рівень задоволеності чоловіків та жінок шлюбом

Як можна побачити на рисунку 2.2, виявлена різниця в середніх показниках може свідчити про певний розрив у сприйнятті шлюбу між чоловіками та жінками, де жінки, ймовірно, більш критично оцінюють стосунки.

Загалом як чоловіки, так й жінки демонструють середній рівень задоволеності шлюбом, що є позитивним показником і вказує на переважно сприятливі подружні стосунки. Чоловіки демонструють трохи вищий рівень задоволеності шлюбом, що може вказувати на різні підходи до оцінки якості стосунків. Жінки можуть бути більш чутливими до аспектів спілкування, емоційної підтримки та ролей у сім'ї.

Результати вказують на потребу аналізу очікувань у подружніх парах. Психологічна підтримка або тренінги для покращення комунікації можуть допомогти узгодити ці очікування та підвищити рівень задоволеності.

Результати діагностики за методикою «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин (COMO)» наведемо в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати діагностики за методикою «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин (СОМО)»

Показник		Напруженість відносин	Відчуженість	Конфліктність	Агресія у відносинах	Загальний показник МВ
жінки	Середнє	6,9731	6,1487	4,9531	4,5019	22,5768
	N	25	25	25	25	25
	Стд. відхилення	2.3719	3.1697	2.1734	2.0123	2.3218
чоловіки	Середнє	6,1522	6,0379	3,4640	5,5823	21,2364
	N	25	25	25	25	25
	Стд. відхилення	2.0437	2.9932	1.9655	2.9896	2.2297

Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) дозволяє оцінити якість взаємин у подружніх парах через кілька показників: напруженість у відносинах, відчуженість, конфліктність, агресію та загальний показник міжособистісних відносин (МВ). Результати представлені в таблиці 2.4 було розраховані окремо для чоловіків та жінок для визначення загальних тенденцій.

Напруженість у відносинах в середньому у чоловіків та жінок виражена на середньому рівні:

Жінки: середнє значення – 6.97, стандартне відхилення – 2.37.

Чоловіки: Середнє значення – 6.15, стандартне відхилення – 2.04.

Напруженість є трохи вищою у жінок, що може вказувати на більшу емоційну чутливість або вимогливість до стосунків.

Відчуженість:

Жінки: Середнє – 6.15, стандартне відхилення – 3.17.

Чоловіки: Середнє – 6.04, стандартне відхилення – 2.99.

Рівень відчуженості практично однаковий у чоловіків і жінок, що може свідчити про схожий рівень емоційної дистанції в стосунках.

Конфліктність:

Жінки: Середнє – 4.95, стандартне відхилення – 2.17.

Чоловіки: Середнє – 3.46, стандартне відхилення – 1.97.

Жінки оцінюють рівень конфліктності у відносинах як вищий порівняно з чоловіками, що може вказувати на суб'єктивне сприйняття жінками частішої напруги або нерозв'язаних питань.

Агресія у відносинах:

Жінки: Середнє – 4.50, стандартне відхилення – 2.01.

Чоловіки: Середнє – 5.58, стандартне відхилення – 2.99.

Чоловіки демонструють вищий рівень агресії у відносинах, що може свідчити про більш пряме вираження невдоволення або емоційних реакцій.

Загальний показник міжособистісних відносин (МВ):

Жінки: Середнє – 22.58, стандартне відхилення – 2.32.

Чоловіки: Середнє – 21.24, стандартне відхилення – 2.23.

Загальний рівень міжособистісних проблем трохи вищий у жінок, що свідчить про більше суб'єктивне навантаження в стосунках (рис.2.3).

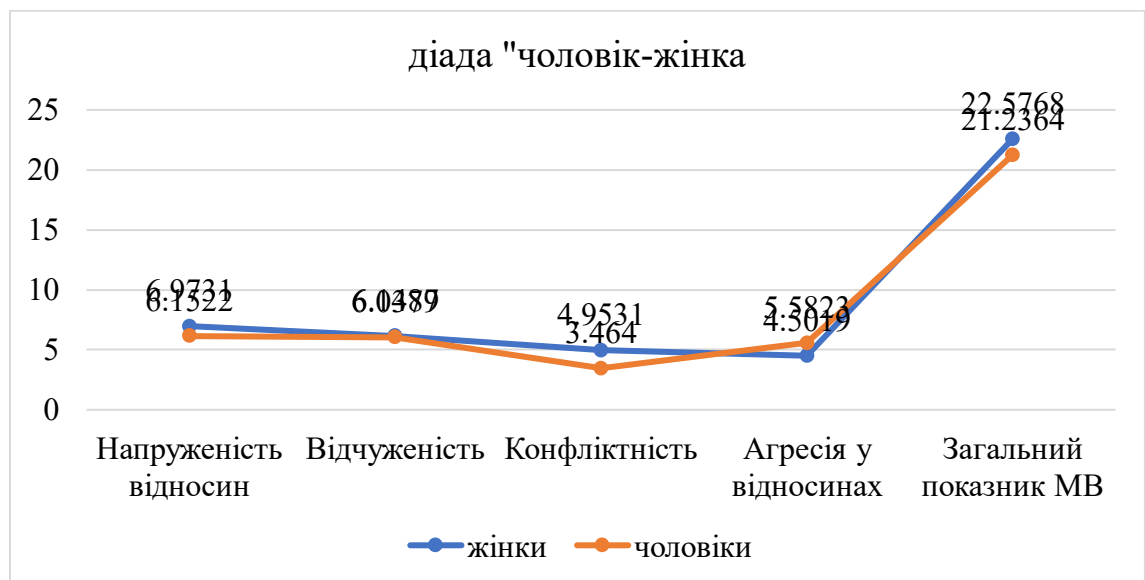


Рис.2.3 Характеристика міжособистісних відносин (МВ) в подружжях

Як видно на рисунку 2.3, загальний показник міжособистісних відносин у подружніх парах за результатами діагностики знаходиться на

нижній межі середнього рівня. Це означає, що хоча взаємини в парах не є повністю дисфункціональними, вони характеризуються певною кількістю труднощів, які можуть негативно впливати на якість стосунків.

Показник, який перебуває на нижній планці середнього рівня (21,23-22,57), свідчить про те, що взаємини у багатьох подружніх пар мають помірний рівень напруги, емоційної дистанції чи конфліктності, що говорить про наявність невирішених проблем, які впливають на задоволення партнерів від стосунків.

Можливе відчуття постійної напруги або перевантаженості у стосунках через побутові проблеми, розподіл обов'язків, брак підтримки. У деяких випадках може бути помітним емоційне дистанціювання партнерів, що свідчить про відсутність близькості чи взаєморозуміння.

Конфлікти у таких парах виникають періодично і часто залишаються невирішеними, що сприяє накопиченню напруги.

Виявлена агресія може бути як прихованою (пасивно-агресивна поведінка), так і явною, що ускладнює конструктивне вирішення проблем.

Загальний емоційний фон у таких парах можна охарактеризувати як нестабільний. У стосунках можуть домінувати моменти розчарування, образ чи невдоволення, що знижує рівень довіри й задоволення.

Оскільки загальний показник знаходиться на межі середнього рівня, це свідчить про те, що стосунки мають ресурси для розвитку. Якщо пари отримають належну підтримку, вони можуть подолати труднощі та підвищити якість взаємин. Позитивним є те, що відносини не досягли критичного рівня дисфункції, і багато аспектів все ще можна виправити. Партнерам важливо навчитися краще розуміти потреби один одного, виявляти підтримку та емпатію.

Часто проблеми в парах виникають через нерозвинені навички ефективного спілкування. Покращення цього аспекту може значно знизити напруженість і конфліктність. Потрібно працювати над формуванням

конструктивних стратегій управління конфліктами, які дозволять уникати ескалації агресії.

Часто джерелом напруги є зовнішні фактори (робота, фінансові труднощі), і важливо навчитися не переносити цей стрес на стосунки.

Жінки вказують на вищу напруженість, конфліктність та загальний рівень міжособистісних проблем, що може свідчити про більшу емоційну залученість або схильність до більш критичної оцінки стосунків.

Чоловіки демонструють вищий рівень агресії, що може відображати схильність до більш активного, іноді конфліктного вираження емоцій.

Показники відчуженості майже однакові у чоловіків і жінок, що свідчить про подібний рівень емоційної дистанції в стосунках.

Загальний рівень міжособистісних проблем у жінок трохи вищий, що може бути обумовлено їхньою більшою емоційною залученістю та прагненням до поліпшення стосунків.

Результати діагностики свідчать про необхідність цільових заходів для покращення якості взаємодії, зокрема роботи над зниженням напруженості, агресії та конфліктності. Пари, які демонструють низький загальний показник міжособистісних відносин, можуть потребувати консультації психолога. Професійна допомога дозволить виявити першопричини труднощів і розробити індивідуальні стратегії покращення взаємодії.

Далі, для підтвердження поставленої на початку дослідження гіпотези, нами було проведено парний кореляційний аналіз Пірсона та доведено, що високий рівень емоційного інтелекту впливає на задоволеність партнерів браком та міжособистісними стосунками (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Вплив рівня емоційного інтелекту на задоволеність партнерів браком та міжособистісними стосунками

Фактор		Емоційний інтелект (ЕІ)	Задоволеність браком (ЗБ)	Міжособистісні відносини (МВ)
ЕІ	Кореляція Пірсона	1	1.000**	.495**
	Знч.(2-сторін)		.000	.000
	N	50	50	50
ЗБ	Кореляція Пірсона	1.000**	1	.495**
	Знч.(2-сторін)	.000		.000
	N	50	50	50
МВ	Кореляція Пірсона	.495**	.495**	1
	Знч.(2-сторін)	.000	.000	
	N	50	50	50
**. Кореляція значуща лише на рівні 0.01 (2-сторон.).				

У ході дослідження проведено та представлено в табл.2.6 парний кореляційний аналіз Пірсона, щоб оцінити вплив рівня емоційного інтелекту (ЕІ) на задоволеність шлюбом (ЗБ) і якість міжособистісних відносин (МВ). Нами було отримано позитивний тісний кореляційний зв'язок за всіма досліджуємими параметрами.

Встановлена тісна позитивна кореляція між емоційного інтелекту ЕІ та задоволеності браком ЗБ. Коефіцієнт кореляції Пірсона: 1.000, що свідчить про абсолютну залежність. Це означає, що рівень емоційного інтелекту прямо впливає на задоволеність шлюбом. Рівень значущості (Sig.): 0.000, що підтверджує статистичну значущість залежності на рівні 0.01 (двосторонній тест).

Кореляція між емоційного інтелекту ЕІ та рівнем міжособистісного спілкування МВ. Коефіцієнт кореляції Пірсона складає 0.495, що свідчить про помірний позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та якістю міжособистісних відносин. Рівень значущості (Sig.): 0.000, що підтверджує статистичну значущість залежності.

Кореляція між задоволеністю браком ЗБ та рівнем міжособистісного спілкування МВ. Коефіцієнт кореляції Пірсона складає 0.495, що також свідчить про помірний позитивний зв'язок між задоволеністю шлюбом і якістю міжособистісних відносин. Рівень значущості (Sig.): 0.000, що підтверджує статистичну значущість зв'язку.

Високий рівень емоційного інтелекту має прямий і значний вплив на задоволеність партнерів шлюбом. Це вказує на те, що здатність партнерів розуміти, контролювати та регулювати власні емоції, а також емоції один одного, є основою гармонійних стосунків.

Помірний позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та якістю міжособистісних відносин свідчить про те, що партнери з високим ЕІ краще комунікують, вирішують конфлікти та підтримують близькість у стосунках.

Помірна позитивна кореляція між задоволеністю шлюбом і якістю міжособистісних відносин підтверджує, що емоційне задоволення у стосунках та якість взаємодії взаємопов'язані. Підвищення одного з цих показників сприяє поліпшенню іншого.

Усі встановлені кореляційні зв'язки є статистично значущими на рівні 0.01, що підтверджує надійність результатів та їхню практичну значущість.

Отже, встановлений в результаті розрахунків позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та якістю міжособистісних відносин свідчить про те, що люди з високим емоційним інтелектом здатні краще розуміти свої власні емоції та емоції інших, що, в свою чергу, сприяє більш ефективному спілкуванню і взаємодії. Люди з високим емоційним інтелектом мають розвинену емпатію, здатні поставити себе на місце інших, що допомагає будувати глибші і більш довірливі стосунки.

Вони краще справляються з конфліктами, оскільки можуть контролювати свої емоції та зрозуміти точку зору партнера, що веде до конструктивного вирішення суперечок.

Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людям ефективніше висловлювати свої почуття і потреби, що зменшує ймовірність непорозумінь.

Емоційно інтелігентні люди схильні бути більш підтримуючими та чуйними, що зміцнює зв'язок між партнерами. Вони здатні контролювати свої емоції, що допомагає уникати імпульсивних реакцій та негативних наслідків у стосунках.

Загалом, високий рівень емоційного інтелекту сприяє створенню здорових, підтримуючих і гармонійних відносин, що позитивно впливає на якість взаємодії між людьми.

2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісних стосунків у подружжі

Емоційний інтелект (ЕІ) відіграє ключову роль у формуванні гармонійних міжособистісних стосунків, особливо в контексті подружнього життя. Здатність розуміти, регулювати та виражати власні емоції, а також сприймати емоції партнера, сприяє зниженню конфліктності, підвищенню взаєморозуміння та створенню емоційної близькості між партнерами. В умовах сучасного суспільства, де сімейні стосунки часто піддаються стресу через зовнішні фактори, розвиток ЕІ стає важливим інструментом для зміцнення шлюбу.

По-перше, розвиток емоційного інтелекту допомагає партнерам краще розуміти один одного. Часто в подружжі виникають непорозуміння, які зумовлені недостатнім усвідомленням емоцій партнера. Коли один із подружжя здатен виявляти емпатію і уважно слухати, це створює атмосферу довіри та підтримки. Наприклад, якщо один з партнерів відчуває стрес на роботі, а інший може зрозуміти його переживання та підтримати, це зміцнює зв'язок між ними.

По-друге, емоційний інтелект сприяє ефективному вирішенню конфліктів. У кожному шлюбі можуть виникати суперечки, але важливо, як

пари реагують на ці ситуації. Люди з високим рівнем ЕІ здатні контролювати свої емоції і уникати імпульсивних реакцій. Вони можуть обговорювати проблеми спокійно і конструктивно, що веде до знаходження компромісів і рішень, які задовольняють обидві сторони. Це не лише знижує напруженість у стосунках, але й навчає партнерів працювати разом над спільними труднощами.

Третім аспектом є важливість саморегуляції. Уміння контролювати свої емоції дозволяє уникати негативних реакцій у стресових ситуаціях. Наприклад, замість того щоб зриватися на партнера через дрібниці, людина з високим ЕІ може взяти паузу, оцінити свої почуття і знайти більш конструктивний спосіб висловити своє невдоволення. Це не лише покращує комунікацію, але й демонструє повагу до почуттів іншого.

Крім того, розвиток емоційного інтелекту сприяє зміцненню близькості у стосунках. Коли партнери відкриті один одному у вираженні своїх почуттів, це створює глибший зв'язок. Спільне обговорення емоцій та переживань формує відчуття єдності та підтримки. Пара, яка вміє ділитися своїми радощами та переживаннями, будує більш міцні основи для майбутнього.

Нарешті, важливо зазначити, що розвиток емоційного інтелекту – це безперервний процес. Він вимагає практики та готовності до саморефлексії. Партнери можуть працювати над своїм ЕІ разом: читати книги, відвідувати тренінги або просто регулярно обговорювати свої почуття та переживання. Це не лише допоможе кожному з них рости як особистостям, але й зміцнить їхні стосунки.

В результаті проведеного дослідження нами було запропоновано практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в подружніх парах за наступними напрямками:

1. Підвищення самосвідомості

Самосвідомість є базовим компонентом емоційного інтелекту. Вона передбачає здатність розуміти власні емоції, їх джерела та вплив на поведінку.

В рамках гармонізації міжособистісного спілкування в подружніх парах партнерам рекомендується реалізувати практики самоаналізу, рефлексію та техніки усвідомленості. а саме:

- вести емоційний щоденник, де партнери записують свої емоції, події, що їх спричинили, та реакції. Це допоможе краще зрозуміти власний емоційний стан.

- у кінці дня або після конфліктів варто аналізувати свої дії та їхні наслідки. Це дозволяє ідентифікувати емоції, які могли спричинити непорозуміння.

- регулярна медитація та дихальні вправи сприяють розвитку здатності зосереджуватися на внутрішньому стані.

2. Розвиток емпатії

Емпатія – це здатність розуміти та відчувати емоції іншої людини. У шлюбі вона є основою емоційної близькості.

В рамках гармонізації міжособистісного спілкування в подружніх парах партнерам рекомендується активне слухання та практика «постав себе на місце іншого», а саме: під час розмови з партнером варто зосередитися на його словах, уникаючи перебивань і оцінок. Перефразування сказаного допоможе підтвердити розуміння.

У конфліктних ситуаціях корисно уявляти, як партнер почувається в даний момент. Замість припущень варто прямо запитувати, що відчуває партнер у певній ситуації.

3. Ефективна емоційна регуляція

Уміння керувати власними емоціями є важливим для уникнення ескалації конфліктів та підтримання спокою в стосунках. Емоційна регуляція в сімейних стосунках – це здатність членів сім'ї управляти своїми емоціями, розуміти емоції інших і підтримувати емоційну гармонію в стосунках. Цей

механізм відіграє ключову роль у формуванні здорового мікроклімату в сім'ї, допомагає вирішувати конфлікти, будувати довіру та підтримку.

Основні етапи механізму емоційної регуляції наведені в табл.2.6:

Таблиця 2.6

Основні етапи механізму емоційної регуляції

Етап	Опис
1 Усвідомлення емоцій	Кожен член сім'ї має навчитися розпізнавати власні емоції (злість, радість, тривогу тощо) і розуміти причини їхнього виникнення. Розпізнавання емоцій інших членів сім'ї через спостереження за їхньою поведінкою, тоном голосу, мімікою.
2 Емоційна саморегуляція	Використання стратегій, які допомагають знизити інтенсивність негативних емоцій (наприклад, дихальні вправи, пауза для обмірковування ситуації, позитивне мислення). Контроль над реакціями, щоб уникнути імпульсивних дій, які можуть погіршити стосунки.
3 Взаємна емпатія	Відкрите висловлення своїх емоцій і думок у спосіб, який не звинувачує інших (наприклад, через «Я-повідомлення»: «Я почуваюся засмученим, коли...»). Сприйняття почуттів інших членів сім'ї як важливих і значущих, навіть якщо вони відрізняються від власних.
4 Комунікація та вирішення конфліктів	Використання конструктивного діалогу для обговорення проблем та пошуку компромісів. Уникнення токсичних моделей поведінки, таких як критика, сарказм чи ігнорування.
5 Підтримка і розуміння	Виявлення турботи і підтримки навіть у складні моменти. Спільне святкування позитивних подій і досягнень, що підсилює емоційний зв'язок між членами сім'ї.
6 Створення позитивного середовища	Підтримка традицій, спільних сімейних ритуалів, які сприяють стабільності та передбачуваності. Формування атмосфери безпеки, де кожен відчуває себе прийнятим і зрозумілим.

Отже, в табл.2.6 нами були описані основні етапи емоційної саморегуляції.

Серед факторів, які впливають на емоційну регуляцію нами були виділені:

Індивідуальні особливості: рівень емоційного інтелекту, темперамент.

Попередній досвід: моделі поведінки, які людина засвоїла в своїй сім'ї походження.

Зовнішні умови: стресові події, матеріальне становище, соціальна підтримка.

Серед технік зниження стресу нами було виділено: регулярні фізичні вправи, релаксація та дихальні техніки, що сприяють заспокоєнню у стресових ситуаціях.

Перед тим як реагувати на критику чи конфліктну ситуацію, варто зробити паузу, глибоко вдихнути і подумати про наслідки своїх слів.

Створення позитивного настрою: спільні прогулянки, сміх, хобі також є способами зміцнити емоційний зв'язок і запобігти накопиченню негативу.

Результатами ефективної емоційної регуляції подружжя стане:

- зменшення конфліктів і підвищення задоволеності сімейними стосунками;
- покращення психологічного благополуччя всіх членів родини;
- розвиток глибшого емоційного зв'язку та довіри.

Емоційна регуляція є навиком, який можна розвивати через практику, навчання і взаємну підтримку. Вона є основою гармонійних і стабільних сімейних стосунків.

Слід зауважити на те, що комунікація є основою взаєморозуміння в подружжі. Вона включає як вербальні, так і невербальні аспекти.

Я-повідомлення: Замість звинувачень типу «Ти завжди...» варто використовувати висловлювання, що починаються з «Я...» («Я почуваюся засмученим, коли...»).

Невербальні сигнали: Увага до власної міміки, жестів і тону голосу допомагає уникнути непорозумінь.

Чіткість і відкритість: Варто уникати натяків і висловлювати свої потреби прямо, але в коректній формі.

4. Створення спільних традицій

Традиції та ритуали створюють емоційний зв'язок між партнерами та допомагають зміцнити шлюб.

Щотижневі обговорення: партнери можуть виділяти час для обговорення важливих питань, обміну враженнями та планування майбутнього.

Ритуали уваги: наприклад, щоденний обмін компліментами або спільний ранковий чай сприяють емоційній близькості.

Спільні цілі: робота над спільними проектами (наприклад, подорожі чи ремонт) допомагає партнерам відчувати себе командою.

5. Навчання разом

Спільне навчання нових навичок або відвідування тренінгів є ефективним способом розвитку емоційного інтелекту та поглиблення взаєморозуміння між подружжям.

Нами було запропоновано деякі заходи зі спільного навчання для подружніх пар (табл.2.7).

Таблиця 2.7

Заходи зі спільного навчання для подружніх пар

Захід	Опис
Курси з розвитку EI	Партнери можуть разом пройти програми, спрямовані на розвиток емоційної компетентності.
Читання та обговорення книг	Література на тему стосунків та емоційного інтелекту сприяє поглибленню знань і стимулює обговорення.
Практика нових технік	Участь у тренінгах або онлайн-програмах допомагає швидко засвоїти навички, корисні для подружніх стосунків

В таблиці 2.7 нами було запропоновано заходи зі спільного навчання для подружніх пар. Партнери можуть разом пройти програми, спрямовані на розвиток емоційної компетентності. Такі курси включають вправи на розвиток емпатії, навичок спілкування та управління емоціями. Спільне

навчання допомагає не лише покращити особистісні навички, але й формує спільний досвід, що зміцнює емоційний зв'язок.

Тренінги та воркшопи сприяють активній взаємодії між партнерами, допомагаючи їм краще розуміти потреби один одного. Тематика таких заходів може включати роботу з емоціями, вирішення конфліктів, побудову довіри.

Участь у групових тренінгах разом з іншими парами дозволяє подружжям ділитися досвідом, отримувати поради та підтримку, що сприяє розширенню їхньої емоційної компетенції.

Спільне навчання подружніх пар позитивно впливає на такі аспекти:

Зниження рівня конфліктності: навчання ефективним технікам комунікації допомагає партнерам уникати непорозумінь.

Підвищення емоційної близькості: спільне проходження курсів сприяє формуванню довіри та підтримки.

Розвиток партнерства: робота над спільними завданнями під час навчання зміцнює відчуття команди в подружжі.

Покращення якості стосунків: партнери стають більш уважними до емоційних потреб одне одного, що сприяє загальній задоволеності шлюбом.

Розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником покращення міжособистісних стосунків у подружжі. Застосування практичних рекомендацій, представлених у роботі, допоможе партнерам краще розуміти один одного, ефективно справлятися з конфліктами та створювати емоційно гармонійне середовище. У сучасному світі, де сімейні стосунки часто піддаються значному впливу зовнішніх факторів, розвиток ЕІ стає не просто корисним, а необхідним для стабільності та щастя в шлюбі.

Висновок до розділу 2

Результати діагностики показали, що найбільша частка опитаних як серед чоловіків (48,00%), так і серед жінок (60,00%) має середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить, що більшість учасників

дослідження мають базові навички управління емоціями, проте вони можуть потребувати додаткового розвитку. При тому, значно більше жінок (28,00%) мають високий рівень емоційного інтелекту порівняно з чоловіками (16,00%), що може свідчити про вищий рівень здатності до управління емоціями, емпатії та соціальної взаємодії у жінок. У чоловіків частка осіб із низьким рівнем ЕІ суттєво перевищує відповідний показник у жінок (36,00% проти 12,00%). Це може вказувати на те, що чоловіки частіше стикаються з труднощами у сфері емоційного сприйняття, саморегуляції або взаємодії.

Загалом в подружніх парах жінки демонструють вищий рівень емоційного інтелекту, ніж чоловіки, що узгоджується із загальними тенденціями, які вказують на більшу емоційну відкритість та чутливість жінок. Високий рівень ЕІ є більш характерним для жінок, що може сприяти кращому розумінню емоційних потреб як своїх, так і партнера.

Було виявлено, що як чоловіки, так й жінки демонструють середній рівень задоволеності шлюбом, що вказує на переважно сприятливі подружні стосунки. Однак, чоловіки демонструють трохи вищий рівень задоволеності шлюбом, що може вказувати на різні підходи до оцінки якості стосунків. Жінки можуть бути більш чутливими до аспектів спілкування, емоційної підтримки та ролей у сім'ї.

Загальний показник міжособистісних відносин у подружніх парах за результатами діагностики знаходиться на нижній межі середнього рівня. Це означає, що хоча взаємини в парах не є повністю дисфункціональними, вони характеризуються певною кількістю труднощів, які можуть негативно впливати на якість стосунків.

Показник, який перебуває на нижній планці середнього рівня (21,23-22,57), свідчить про те, що взаємини у багатьох подружніх пар мають помірний рівень напруги, емоційної дистанції чи конфліктності, що говорить про наявність невирішених проблем, які впливають на задоволення партнерів від стосунків.

Встановлений в результаті розрахунків коефіцієнта кореляції позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та якістю міжособистісних відносин свідчить про те, що люди з високим емоційним інтелектом здатні краще розуміти свої власні емоції та емоції інших, що, в свою чергу, сприяє більш ефективному спілкуванню і взаємодії. Люди з високим емоційним інтелектом мають розвинену емпатію, здатні поставити себе на місце інших, що допомагає будувати глибші і більш довірливі стосунки. Вони краще справляються з конфліктами, оскільки можуть контролювати свої емоції та зрозуміти точку зору партнера, що веде до конструктивного вирішення суперечок.

Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людям ефективніше висловлювати свої почуття і потреби, що зменшує ймовірність непорозумінь.

В результаті проведеного дослідження нами було запропоновано практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в подружніх парах.

Розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом покращення міжособистісних стосунків у подружжі. Він сприяє кращому розумінню один одного, ефективному вирішенню конфліктів, саморегуляції та зміцненню близькості. У світі, де стосунки часто піддаються випробуванням, емоційний інтелект стає важливим інструментом для створення гармонійного і щасливого шлюбу.

ВИСНОВКИ

Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність людини розуміти, сприймати, керувати власними емоціями та емоціями інших людей. Історія його виникнення пов'язана із дослідженнями у психології та соціології. Уперше поняття ЕІ з'явилося в працях Пітера Саловея та Джона Маєра у 1990 році, які визначали його як здатність до емоційного розуміння, розпізнавання та управління емоціями. Основний внесок у популяризацію концепції зробив Деніел Гоулман, який розширив підхід, включивши в нього такі аспекти, як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички.

Міжособистісні стосунки – це емоційне забарвлені взаємодії між двома людьми, що характеризуються взаємною повагою, довірою та підтримкою. У контексті подружніх пар ці стосунки мають глибокий особистісний характер, що ґрунтується на емоційній близькості, спільних цінностях та цілях.

Особливості формування стосунків у шлюбі залежать від низки факторів: індивідуальні особливості партнерів – темперамент, емоційна зрілість, досвід стосунків; комунікація – відкрите обговорення проблем, готовність до компромісу та слухання один одного; довіра – основа міцних стосунків, яка формується через дотримання обіцянок та емоційну підтримку; емоційний інтелект та емоційна взаємодія – здатність висловлювати почуття, емпатія та вміння підтримувати партнера в складні моменти.

На етапі формування подружніх стосунків важливу роль відіграють моделі поведінки, засвоєні в дитинстві, та культурні установки. Гармонійні стосунки можливі за умови взаємного збагачення партнерів і підтримки їхніх особистісних потреб.

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні гармонійних стосунків у подружжі. Його вплив проявляється через здатність партнерів

ефективно розпізнавати емоції один одного, регулювати свої реакції та знаходити спільну мову навіть у конфліктних ситуаціях.

Головними аспектами впливу ЕІ на подружні стосунки є: емпатія – здатність зрозуміти емоційний стан партнера та підтримати його в моменти радості чи труднощів; саморегуляція – контроль негативних емоцій (гніву, ревності), що сприяє уникненню конфліктів; ефективна комунікація – партнери з високим рівнем ЕІ вміють виражати свої почуття, не раничи один одного, і розуміти вербальні та невербальні сигнали; побудова довіри – емоційна відкритість і здатність вирішувати проблеми сприяють створенню безпечного простору для обох партнерів.

Результати діагностики показали, що найбільша частка опитаних як серед чоловіків (48,00%), так і серед жінок (60,00%) має середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить, що більшість учасників дослідження мають базові навички управління емоціями, проте вони можуть потребувати додаткового розвитку. При тому, значно більше жінок (28,00%) мають високий рівень емоційного інтелекту порівняно з чоловіками (16,00%), що може свідчити про вищий рівень здатності до управління емоціями, емпатії та соціальної взаємодії у жінок. У чоловіків частка осіб із низьким рівнем ЕІ суттєво перевищує відповідний показник у жінок (36,00% проти 12,00%). Це може вказувати на те, що чоловіки частіше стикаються з труднощами у сфері емоційного сприйняття, саморегуляції або взаємодії.

Загалом в подружніх парах жінки демонструють вищий рівень емоційного інтелекту, ніж чоловіки, що узгоджується із загальними тенденціями, які вказують на більшу емоційну відкритість та чутливість жінок. Високий рівень ЕІ є більш характерним для жінок, що може сприяти кращому розумінню емоційних потреб як своїх, так і партнера.

Було виявлено, що як чоловіки, так й жінки демонструють середній рівень задоволеності шлюбом, що вказує на переважно сприятливі подружні стосунки. Однак, чоловіки демонструють трохи вищий рівень задоволеності

шлюбом, що може вказувати на різні підходи до оцінки якості стосунків. Жінки можуть бути більш чутливими до аспектів спілкування, емоційної підтримки та ролей у сім'ї.

Загальний показник міжособистісних відносин у подружніх парах за результатами діагностики знаходиться на нижній межі середнього рівня. Це означає, що хоча взаємини в парах не є повністю дисфункціональними, вони характеризуються певною кількістю труднощів, які можуть негативно впливати на якість стосунків.

Показник, який перебуває на нижній планці середнього рівня (21,23-22,57), свідчить про те, що взаємини у багатьох подружніх пар мають помірний рівень напруги, емоційної дистанції чи конфліктності, що говорить про наявність невирішених проблем, які впливають на задоволення партнерів від стосунків.

Встановлений в результаті розрахунків коефіцієнта кореляції позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та якістю міжособистісних відносин свідчить про те, що люди з високим емоційним інтелектом здатні краще розуміти свої власні емоції та емоції інших, що, в свою чергу, сприяє більш ефективному спілкуванню і взаємодії. Люди з високим емоційним інтелектом мають розвинену емпатію, здатні поставити себе на місце інших, що допомагає будувати глибші і більш довірливі стосунки. Вони краще справляються з конфліктами, оскільки можуть контролювати свої емоції та зрозуміти точку зору партнера, що веде до конструктивного вирішення суперечок.

Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людям ефективніше висловлювати свої почуття і потреби, що зменшує ймовірність непорозумінь.

В результаті проведеного дослідження нами було запропоновано практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в подружніх парах.

Розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом покращення міжособистісних стосунків у подружжі. Він сприяє кращому розумінню один

одного, ефективного вирішенню конфліктів, саморегуляції та зміцненню близькості. У світі, де стосунки часто піддаються випробуванням, емоційний інтелект стає важливим інструментом для створення гармонійного і щасливого шлюбу.

Гармонійні стосунки у шлюбі базуються на взаємоповазі та підтримці. ЕІ допомагає зміцнити ці аспекти, забезпечуючи розуміння потреб партнера та стимулюючи розвиток здорового емоційного клімату в парі.

У сучасному світі, де стосунки між людьми стають все більш складними, розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) набуває особливого значення, особливо в контексті подружніх відносин. Емоційний інтелект — це здатність розпізнавати, розуміти та управляти своїми власними емоціями, а також емоціями інших. Ця якість може стати ключем до гармонійних і тривалих стосунків у шлюбі.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко Т. М. Емоційна підтримка у подружніх стосунках: психологічний аспект. 2020. *Психологія*. (11). С. 43-56.
2. Бахтіярова Б. Сімейні взаємини та культура: дослідження в контексті соціальних змін. Київ: Наукова думка, 2015. 146 с.
3. Берн Е. Ігри, у які грають люди: Психологія людських взаємин. Львів: Видавництво старого лева, 2020. 386 с.
4. Білоконь С. В. Особливості подолання конфліктів у подружніх парах. Київ: Академвидав, 2021. 118 с.
5. Бондаренко І. А. Емоційний інтелект у контексті особистісного розвитку. *Психологія і суспільство*. 2018. (4). С. 45-60.
6. Бороздіна Л. В. Психологія сімейних стосунків і сімейне консультування. Харків: Фараон, 2020. 402 с.
7. Боулбі Д. Прив'язаність: Теорія і практика. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. 295 с.
8. Василенко Ю. Типи сімейної взаємодії та їх вплив на дітей. *Психологія сім'ї та розвитку*, 2018. 7(3). С. 45-59.
9. Гаврилова М. О. Емоційна компетентність як аспект сімейного благополуччя. *Психологія і сучасність*, 2020. 15(2). С. 112–118.
10. Готтман Д., Сільвер Н. Сім принципів для того, щоб шлюб працював. Київ: Наш Формат, 2017. 207 с.
11. Готтман Дж. Емоційний інтелект подружніх стосунків. Київ: Наш Формат, 2019. 184 с.
12. Григоренко О. В. Розвиток емоційного інтелекту як чинника стабільності подружніх взаємин. *Психологія і суспільство*. 2019. 1 (11). С. 60-78.

13. Грицай Н. П. Психологічні основи розвитку емоційної компетентності. *Психологічні науки: реалії та перспективи*, 2018. 5(3). С. 62–69.
14. Джикія О. А. Емоційний інтелект як чинник задоволеності подружнім життям. Херсонський державний університет, 2020. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/12698>
15. Дуброва Л. А. Емоційне благополуччя у подружньому житті. Одеса: Освіта України, 2018. 112 с.
16. Ейдеміллер Е. Г., Юстицкіс В. В. Сімейна психотерапія. Харків: Фоліо, 2020. 407 с.
17. Емоційний інтелект у міжособистісних відносинах, 2023. URL: <https://beautify.com.ua/psychologia/emotsijnyj-intelekt-u-mizhosobystisnykh-vidnosynakh>
18. Зубарева І. А. Соціально-психологічні аспекти взаємин у шлюбі. Харків: Видавництво Харківського національного університету, 2017. 122 с.
19. Карнегі Д. Як здобувати друзів і впливати на людей. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2009. 308 с.
20. Клімова О. В. Емоційний інтелект: розвиток у дорослому віці. *Психологічний журнал*, 2016. 12(3). С. 56–62.
21. Козловська Т. В. Емоційний інтелект: психологічні основи та особливості розвитку. *Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2015. С. 89-103.
22. Комар Т. Емоційний інтелект як фактор особистісної готовності до подружнього життя. *Psychology Travelogs*, 2024. (4), С. 324–332.
23. Кононенко І. В. Вплив емоційного інтелекту на взаємини в сім'ї. *Актуальні питання психології*, 2018. 3(1). С. 34–40.
24. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2011. 296 с.
25. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: Вид-во Нац. авіац. унту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

26. Кравченко Л. І. Роль соціальної підтримки у вирішенні сімейних конфліктів. Харків: Видавництво ХНУ, 2020. 170 с.
27. Кречмер Е. Соціальна психологія сім'ї. Харків: КСД, 2021. 206 с.
28. Криворучко О. В. Емоційний інтелект: теоретичні аспекти та практичне застосування. *Психологічний журнал*, 2022. (2). С. 78-86.
29. Курбатова І. А. Сімейна психодіагностика. Київ: Академія. 2019. 283 с.
30. Луценко А. І. Соціальні аспекти емоційного інтелекту в подружніх взаєминах. *Гуманітарний журнал*, 2021. 8(2). С. 45–53.
31. Мінухін С. Структурна сімейна терапія. Київ: Академвидав, 2020. 238 с.
32. Овчаренко О. А. Міжособистісна комунікація у шлюбі. Львів: Видавництво ЛНУ, 2019. 107 с.
33. Рибалка В. В. Психологія сім'ї та шлюбу. Київ: Освіта, 2015. 402 с.
34. Романюк Т. Г. Емоційна компетентність у подружньому житті. Київ: Видавничий дім, 2015. 376 с.
35. Савченко Л. М. Сімейні конфлікти та їх вплив на дітей. *Психологія*, 2021. (11). С. 54-67.
36. Семенова Ю. Г. Емоційний інтелект: теорія і практика. *Психологія та педагогіка*, 2020. 7(2). С. 38–44.
37. Тодд Дж., Страйк Б. Сімейна психологія: Теорія і практика. Харків: Фоліо, 2019. 522 с.
38. Файн М. Сімейна психотерапія: Практичний підхід. Харків: Фоліо, 2022. 397 с.
39. Фромм Е. Мистецтво любити. Київ: Основи, 2000. 216 с.
40. Хей Л. Зціли своє життя. Київ: Софія, 2016. 194 с.
41. Шевченко І. В. Психологічна профілактика розлучень: системний підхід. *Практична психологія*, 2018. 1(3). С. 90-101.

42. Ayduk, O., Gyurak, A., Luerssen, A. (2008). Rejection Sensitivity. *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 417–421.
43. Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.
44. Bernardes, J. (2017). Emotional Intelligence and Effective Leadership. *Leadership Quarterly*, 28(1), 22-38.
45. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
46. Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*. Basic Books.
47. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
48. Caruso, D. R., & Mayer, J. D. (2008). Emotional Intelligence and Leadership. *Journal of Organizational Behavior*, 9(3), 55-70.
49. Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership*. Jossey-Bass.
50. Ciarrochi, J., Chan, A. Y., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539–561.
51. Davidson, R. J. (2011). The Emotional Life of Your Brain. *Psychological Science*, 22(5), 659-667.
52. Derksen, J., Kramer, I., & Katzko, M. (2002). Does a self-report measure for emotional intelligence assess something different than general intelligence? *Personality and Individual Differences*, 32(1), 37–48.
53. Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health. *The Spanish Journal of Psychology*, 8(1), 101–110.

54. Finkel, E. J., Fitzsimons, G. M. (2011). The Effects of Social Relationships on Self-Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 420–433.
55. Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2000). Ideal standards in close relationships: Their structure and functions. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 102–105.
56. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
57. Goleman, D. (2013). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
58. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Psychology Press.
59. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
60. Hatfield, E., Rapson, R. L. (1993). Love and Intimacy. *Annual Review of Psychology*, 44, 191–221.
61. Hobfoll, S. E. (2007). Conservation of Resources Theory. *Psychological Inquiry*, 18(1), 103–111.
62. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
63. Lewis, H. (2000). Emotional Intelligence and Relationships. *Journal of Interpersonal Psychology*, 16, 23–34.
64. Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641–658.
65. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3–31). Basic Books.
66. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517.

67. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
68. Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., & Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Trait emotional intelligence as a moderator of mood deterioration during mutual support interaction. *Personality and Individual Differences*, 44, 391–401.
69. Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood*. Guilford Press.
70. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313–320.
71. Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. *American Scientist*, 89(4), 344–350.
72. Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotions Scale. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 871–876.
73. Schutte, N. S., Malouff, J. M., et al. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence.
74. Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*.
75. Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 71–95.
76. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What We Know about Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health*. MIT Press.
77. Zeidner, M., Matthews, G., Roberts, R. (2009). What We Know About Emotional Intelligence. *Psychological Inquiry*, 20(4), 214–226.
78. Zinser, J. (2015). Developing Emotional Intelligence in Students. *Journal of Educational Psychology*, 7(4), 233–245.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики за методиками: ЕІ, ЗБ

№	стать	Підтримка відносин	Соціальна компетентність	Загальний показник ЕІ	Задоволеність браком
1	чоловік	72	34	106	24
2	чоловік	74	39	113	26
3	чоловік	65	27	92	16
4	чоловік	122	55	177	44
5	чоловік	70	33	103	18
6	чоловік	79	41	120	27
7	чоловік	80	39	119	34
8	чоловік	77	38	115	30
9	чоловік	66	30	96	18
10	чоловік	126	54	180	46
11	чоловік	70	32	102	19
12	чоловік	78	37	115	25
13	чоловік	104	63	167	30
14	чоловік	80	50	130	32
15	чоловік	83	52	135	37
16	чоловік	120	56	176	41
17	чоловік	78	34	112	24
18	чоловік	80	36	116	27
19	чоловік	83	37	120	30
20	чоловік	76	34	110	26
21	чоловік	70	29	99	20
22	чоловік	122	51	173	43
23	чоловік	70	30	100	20
24	чоловік	78	33	111	25
25	чоловік	80	48	128	29
26	жінка	122	55	177	16
27	жінка	88	48	136	23
28	жінка	96	50	146	24
29	жінка	124	56	180	43
30	жінка	83	37	120	20
31	жінка	88	36	124	22
32	жінка	94	48	142	25
33	жінка	98	44	142	25
34	жінка	106	45	151	29
35	жінка	122	55	177	32
36	жінка	96	50	146	30
37	жінка	83	52	135	14
38	жінка	120	56	176	27
39	жінка	88	40	128	26
40	жінка	93	49	142	28
41	жінка	90	47	137	30
42	жінка	76	38	114	22

43	жінка	85	37	122	25
44	жінка	98	46	144	20
45	жінка	114	48	162	18
46	жінка	119	46	165	27
47	жінка	123	49	172	31
48	жінка	120	45	165	14
49	жінка	97	40	137	23
50	жінка	116	48	164	46