

УДК 316.36:159.925

Шпіненко В.С.¹, Кузьмін В.В.²

¹ студ. гр. СНЗ-111 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ В ПОДРУЖНЬОЇ ПАРІ

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 [1].

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.

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 багатограними 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 [2].

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 [3].

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.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кузьміна М. О. Феномен розвитку професійної компетентності соціальних працівників у дослідженнях вітчизняних науковців / М.О. Кузьміна // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». – 2020. – Вип. 2 (47). – С. 79–84. – Режим доступу: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2020.47.79-84>
2. Forecasting Career-And Competence Indicators of a Social Worker in the Context of Digital Transformations of the Society / M. Kuzmina et al. // SHS Web of Conferences. – 2021. – Vol. 100. – DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202110004005>
3. Social and psychological prevention of professional burnout of social sphere employees under the conditions of the martial law / O. Vaniushyna et al.// Ad Alta. Journal Of Interdisciplinary Research. – 2024. – Vol. 14(01). – P. 78-81. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8007/1/lans_soc_2024_14_1_40.pdf (date of access: 23.03.2025).