

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Острозька академія»  
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту  
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на здобуття освітнього ступеня магістра  
на тему:  
**«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРЕДИКТОР ЗАДОВОЛЕНOSTІ  
ПОДРУЖНИМИ СТОСУНКАМИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ»**

Виконала студентка 2 курсу, групи МПс-21  
напряму підготовки 053 «Психологія»  
Ковальчук Олена Вікторівна

Керівник: доктор психологічних наук, доцент  
Матласевич О. В.

Рецензент: доктор психологічних наук, професор  
Балашов Е. М.

Допущено до захисту

Завідувач кафедри: \_\_\_\_\_ О. МАТЛАСЕВИЧ

Острог – 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДИКТОРА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНИМИ СТОСУНКАМИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Науково-теоретичні підходи до вивчення подружніх стосунків молодої сім'ї.....	8
1.2. Поняття задоволеності міжособистісними стосунками в подружніх парах та її психологічні предиктори .....	17
1.3. Теоретичний аналіз поняття та структури емоційного інтелекту.....	25
1.4. Психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на подружні стосунки сучасної молоді.....	32
Висновки до розділу 1.....	36
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДИКТОРА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНИМИ СТОСУНКАМИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....</b>	<b>38</b>
2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження.....	38
2.2. Підбір та аналіз методів дослідження.....	38
2.3. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та інтерпретація результатів дослідження.....	40
Висновки до розділу 2.....	52
<b>РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПОДРУЖНИХ ПАРАХ.....</b>	<b>55</b>
3.1. Програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту в подружніх парах.....	55
3.2. Рекомендації подружнім парам.....	63
Висновки до розділу 3.....	65
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>67</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>71</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>78</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Довгий час однією з основних причин укладення шлюбу був фінансово-економічний інтерес, проте масштабні історичні зміни у суспільному розвитку другої половини XX – початку XXI століття зумовлюють перехід інституції шлюбу в категорію «емоційного союзу». Молоді люди, які планують створити сім'ю, все більше почали ставити пріоритет на якість стосунків з партнером. З іншого боку, найпоширенішою причиною розлучень сучасних пар є «емоційний» фактор, коли партнери перестають відчувати емоційну близькість один до одного, втрачаючи симпатію, підтримку, довіру, прийняття та співпереживання.

Багато дослідників, які вивчають тему подружніх стосунків зазначають важливість початкового етапу розвитку сім'ї, оскільки саме тоді відбувається адаптація подружжя, формування сімейних норм та цінностей, освоєння рольової поведінки.

Шлюбні стосунки розглядали такі українські психологи як: Л.Б. Костровець, О.М. Кікінежді та О.Б. Кізь, Т.В. Говорун, В.П. Кравець, З.Г. Кісарчук, М.С. Корольчук, О.Е. Орбан-Лембрик та С.П. Лембрик, Л.В. Помиткіна, Т. Пушко та Д. Анпілова, В.А. Семиченко та В.С. Заслуженюк, К.В. Седих, О.А. Столярчук, В.Є. Ткаченко, І.М. Ушакова, Т.Л. Романова, А.М. Обозова, Ю.М. Олійник, Т.М. Трапезнікова, О. Бондарчук, З. Ткачук, В. Постовий, П. Щербаня.

Зарубіжні психологи досліджували різні аспекти сімейних стосунків, такі як: З. Фройд, О. Кернберг, К. Г. Юнг, Е. Фромм, А. Г. Маслоу, Д. Басс, Р. Бендлер, К. Вітек, К. Вітакер, Д. Грей, С. Мінухін, М. Ніколс, Н. Пезешкіан, С. Пейдж, К. Роджерс, Р. Скіннер, В. Сатір, Е. Фромм, К. Хорні, Н. Аккерман, М. Боуен, Р. Айзенк, Е. Берн, В. Сатір.

Багато науковців досліджували тематику задоволеності шлюбом та вивчали емоційні фактори, пов'язані з цим: А. Іващенко, М. Аргайло, І. Гурко, Дж. Спенієр, Р. Левіс, Лі і Фунг, Хокінс, Дж. Боулбі, Г. Боденманн, Шутте,

А.К. Рендалл, Р. В. Левенсон, Барелдс, Дж. Белькі, Е.М. Дюваль, Д. Хеллер, Д. Вотсон, М. Харпер, Б.Г. Шаальє, Й.Г. Сендберг.

На нашу думку, важливим аспектом, який підтримує емоційну близькість у парі та впливає на задоволеність подружніми стосунками, є емоційний інтелект, питаннями якого займалися такі українські вчені: В. Зарицька, Е. Носенко, М. Шпак, М. Смультсон, Н. Коврига, К. Параскевова, Є. Карпенко; та зарубіжні вчені: Дж. Стайн, Р. Стернберг, Дж. Мейєр, П. Саловей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Холл, Г. Елфенбайн, К. МакКанн, Ю. Бреус, Моргун, Д. Гоулман, К. Петрідес, А. Фурман, К. Ізард, Т. Бредберрі, Дж. Грівз.

Досліджено, те що чим вищий показник рівня розвитку емоційного інтелекту, тим людина краще розуміє себе, усвідомлює власні емоції, почуття, бажання й потреби та управляє ними, а також ідентифікує емоційні стани інших людей, вміє впливати та підлаштовуватися під їхній емоційний стан тим самим підвищуючи ефективність взаємостосунків з людьми.

Водночас попри широку представленість психологічних досліджень окресленої проблеми, все ж, питання емоційного інтелекту як предиктора задоволеності подружніми стосунками сучасної молоді, вивчено недостатньо, що й зумовило вибір теми магістерського дослідження.

**Мета дослідження:** на основі теоретичного та емпіричного вивчення обґрунтувати роль емоційного інтелекту як предиктора задоволеності подружніми стосунками сучасної молоді.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення подружніх стосунків молоді сім'ї у психологічній літературі;
2. Охарактеризувати поняття задоволеності міжособистісними стосунками в подружніх парах та визначити її психологічні предиктори;
3. Обґрунтувати роль емоційного інтелекту у подружній взаємодії;
4. Емпірично дослідити зв'язок емоційного інтелекту та задоволеність подружніми стосунками сучасної молоді;

5. Розробити рекомендації та тренінг для розвитку емоційного інтелекту подружніх пар.

**Згідно з дослідженням висунуто наступні гіпотези:**

1. Існує зв'язок між показниками емоційного інтелекту та показниками задоволеності подружніми стосунками.
2. Чим вищий показник емоційного інтелекту мають партнери, тим більше вони задоволені подружніми стосунками.

**Об'єкт дослідження:** подружні стосунки сучасної молоді.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на задоволеність подружніми стосунками сучасної молоді.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані теоретичні, емпіричні методи, а також методи математично-статистичної обробки даних.

Теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація – для визначення теоретико-методологічних основ дослідження.

Емпіричні методи: методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту (В.В. Зарицька), тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл). Для дослідження рівня задоволеності шлюбом використано Couples Satisfaction Index (CSI32), Marital Satisfaction Questionnaire.

Методи математично-статистичної обробки даних: методи описової статистики (оцінка середнього арифметичного, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення у вибірці, відсотковий аналіз даних); кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції за Пірсоном, однофакторний дисперсійний аналіз. Статистичну обробку отриманих даних здійснено із застосуванням програмного забезпечення «SPSSforWindows».

**База дослідження.** В ході проведення емпіричного дослідження ми скористалися інтернет мережею, а також Google формою. Через соціальні мережі було проведене дослідження, у якому взяли участь 21 жінка та 21 чоловік, віком від 20 до 30 років, які знаходяться в дорослих романтичних стосунках та проживають разом або перебувають у шлюбі.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у тому, що: вперше був проведений докладний аналіз емоційного інтелекту як предиктора задоволеності подружніми стосунками сучасної молоді; на теоретичному рівні узагальнено результати розвідок науковців на тему емоційного інтелекту та визначено його роль у формуванні задоволеності в сімейних відносинах; на емпіричному рівні було обґрунтовано методики оцінювання емоційного інтелекту; вивчено вплив емоційного інтелекту на різні аспекти задоволеності подружніми стосунками; емпірично визначено, що рівень емоційного інтелекту у молоді є фактором, який визначає їхню задоволеність подружніми відносинами; розроблено практичні рекомендації та тренінг щодо розвитку емоційного інтелекту для подружніх пар.

**Практична значущість** магістерського дослідження полягає в тому, що теоретичні результати й висновки дослідження можуть бути використані для розширення та оновлення змісту таких навчальних дисциплін, як «Психологія сім'ї», «Психологія емоційного інтелекту», «Експериментальна психологія», «Вікова психологія»; можуть бути покладені в основу професійної підготовки психологів, у плануванні і проведенні спеціальних курсів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту. Теоретично й емпірично обґрунтовані положення дослідження можуть стати підґрунтям для розв'язання наукових і практичних завдань психологічної науки.

**Апробація результатів дослідження.** Результати наукових пошуків оприлюднено на міжнародній науково-практичній конференції "Сучасні проблеми науки, освіти та суспільства" (6-8 листопада 2023 р., м. Київ, Україна) та науково-практичній конференції "Сучасні тенденції соціально-гуманітарного розвитку суспільства" (28 листопада 2023 р., м. Харків, Україна).

**Публікації.** Основні результати дослідження представлено у таких публікаціях автора:

1. Ковальчук О. В. Психологічні особливості подружніх відносин молодшої сім'ї. *Сучасні проблеми науки, освіти та суспільства* : Матеріали 9-ї Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ, 6–8 листоп. 2023 р. С. 852–855.

2. Ковальчук О. В. Теоретичний аналіз підходів до визначення емоційного інтелекту. *Соціально-гуманітарний вісник: зб. наук. пр.* 2023. № 45. С. 184–186.

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (73 найменувань, із яких – 36 іноземними мовами). Робота містить 10 таблиць, 11 рисунків. Загальний обсяг магістерської роботи – 91 сторінка друкованого тексту, з них 70 – основний текст.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДИКТОРА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНИМИ СТОСУНКАМИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

### 1.1. Науково-теоретичні підходи до вивчення подружніх стосунків молодої сім'ї

Сім'я – це не просто місце до якого ми всі належимо, але й коріння нашої ідентичності. Коли жінка та чоловік стають одним цілим тоді й народжується сім'я. Жодна нація, країна чи цивілізоване суспільство не може обійтися без сім'ї, а наше майбутнє немислиме без неї, оскільки сім'я є неодмінним осередком соціуму.

В Україні чоловіки можуть вступати в шлюб з 18 років, а жінки – з 17 років. Шлюбна угода свідчить про свідоме та вільне волевиявлення особи на союз з конкретною особою, прийняття наміру створити з нею сім'ю. Проте, є певні виключення, коли шлюб можливий з 14 років за наявності письмової згоди батьків та рішення суду. Відповідно до Сімейного закону України сім'єю є відповідний союз осіб, пов'язаних шлюбом, родиною або усиновленням, які мають спільне прожиття, побут, обов'язки й права [7].

Варто зазначити, що чіткого визначення поняття «сім'я» та «шлюб» немає, чим і пояснюється різноманітність їх трактувань.

Шлюб – це соціальна форма стосунків між чоловіком і жінкою, зареєстрований та визнаний соціумом союз двох дорослих осіб. Інститут шлюбу втілює в собі відповідні соціальні норми, регулює та санкціонує статеве життя, встановлює подружні й батьківські права та обов'язки між подружжям щодо дітей, матеріальної власності та навколишнього середовища.

Сім'я – складніша система стосунків, аніж шлюб, тому що вона поєднує окрім подружжя їхніх дітей та родичів. Спільно з розвитком суспільства сім'я розвивається, і саме тому вона є продуктом історичного розвитку.



Психологічна наука трактує різні підходи до розуміння поняття «шлюбні відносини». Подружні стосунки визначаються взаєминами в родині, які пов'язані співробітництвом подружжя у здійсненні сімейних функцій, в основі яких лежать особистісні мотиви [13].

О. А. Столярчук, вважає, що подружні стосунки дуальні за формою, універсальні за змістом та унікальні за природою. Дуальність зумовлена статевим диморфізмом стосунків жінки та чоловіка, а також подвійною метою шлюбних стосунків – спільними гармонійними взаєминами та дітонародженням; універсальність полягає у найкращому типі вигідної соціальної взаємодії; унікальність характеризує емоційний та сімейний потенціал, а саме мистецтво бути разом [35].

К. Керіг визначає сім'ю, як засновану на єдиній загальносімейній діяльності людей, пов'язаних тенетами шлюбу, батьківства, споріднення, яка тим самим здійснює відтворення населення, соціалізацію дітей та підтримку існування членів сім'ї [25].

Т. Гурко розглядає сім'ю як сукупність індивідів, які перебувають щонайменше в одному з трьох видів відносин: кровній спорідненості, народження, близьких стосунків [9].

Г. В. Дворецька вважає, що сім'я є важливим аспектом суспільства, оскільки саме в ній народжується та формується особистість. Таким чином сім'я виступає як би проміжним станом між соціумом і особистістю [10].

О. І. Бондар вважає, що сім'я – це мала група з жорсткими нормативними установками, зумовленими чітко визначеними уявленнями, які існують у кожній культурі; чітко визначеним складом сім'ї, що визначає різні потреби, ціннісні орієнтації; закритий характер сімейної групи, який визначає конфіденційність; «історичність» чітке визначення функцій сім'ї та емоційність сімейних стосунків [2].

М. Ейхлер трактує сім'ю як соціальну групу, яка може включати або не включати дорослих обох статей, може включати або не включати дітей; члени

сім'ї можуть бути або не бути одружені, і можуть жити разом чи окремо; сексуальні стосунки можуть бути або ж ні [8].

Н. Смелзер окреслює сім'ю як: невелику соціальну групу, яка створена на основі шлюбу та/або кровного споріднення, що діє в контексті спільного побуту, моральної та матеріальної взаємопідтримки [10].

На думку М. Корольчук сім'я – це вид соціальної спільності, важлива форма організації особистого побуту. Сім'я заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто на багатосторонніх стосунках між жінкою та чоловіком, родичами та дітьми, братами та сестрами та іншими родичами, що спільно живуть і спільно ведуть домашнє господарство Сім'я – категорія історична та соціальна, її типи, форми та функції обумовлені характером чинних виробничих відносин, а також рівнем культурного розвитку людського суспільства загалом і етносів зокрема.

З погляду соціального визнання шлюбу сім'єю вважають соціальний інститут, історично визначену організацію малої соціальної групи, союз жінки та чоловіка в шлюбних відносинах, що взаємопов'язаний веденням спільного домашнього побуту, взаємною моральною відповідальністю, бажанням мати дітей, їхнє виховання й соціалізація. Сім'єю вважається подружжя, навіть якщо чоловік або дружина або не проживають разом через навчання, роботу, лікування, догляд за батьками, дітьми та з інших серйозних причин [36].

З філософської точки зору сім'я – це соціально-біологічна група, заснована на шлюбі, кровному спорідненні чи усиновленні, яка регулює відносини між подружжям, батьками та дітьми, бере на себе обов'язки сім'ї та відповідно виконує різноманітні функції [31].

Питання шлюбу, сім'ї та відносин розглядали класики зарубіжної психології. Швейцарський психолог К. Юнг вважав, що шлюб є складним об'єднанням, яке складається з багатьох суб'єктивних і об'єктивних компонентів, які частково мають гетерогенну природу. Австрійський психолог А. Адлер досліджуючи цю тему зазначив те, що психологічна готовність до

шлюбу, залежить від наявності почуття спільності з партнером, емпатії та симпатії до неї, здатності ідентифікувати себе з іншою людиною.

З точки зору психодинамічного напрямку основним об'єктом вивчення шлюбних стосунків є емоційні зв'язки між членами сім'ї. При цьому увага зосереджується або на дитячо-батьківських стосунках або на подружніх стосунках, а порушення відображаються на рівні індивіда, що характеризує неврози, соціальну дезадаптацію тощо [3].

Неофрейдизм акцентує на стосунках між подружжям, психологічною природою яких виступає мотивація вибору партнера, що пояснюється в контексті «батьківських схем». Ці особливості визначаються насамперед, його спрямованістю на аналіз почуттів і стосунків за принципом «тут і зараз».

На думку Е. Фромма справжнє кохання здобувається тривалими подружніми стосунками, в яких партнери проходять через різноманітні життєві труднощі, зокрема кризові події в житті, і можуть залишатися разом. Тому, розвинути якісні шлюбні взаємини та сформувати основу довготривалого щасливого шлюбу можна тільки на справжніх, істинних почуттях [38].

В. І. Резникова підкреслює, що в переважно в більшості справжньою метою шлюбу є забезпечення стабільних стосунків між жінкою та чоловіком з метою народження та виховання дітей. Крім того, народження дитини часто зміцнює шлюб, робить його міцнішим, стабільнішим і щасливішим [32].

К. В. Седих пропонує нам такі функції: сім'ї регенеративна (сімейні цінності, соціальний статус, успадкування прізвища); рекреативна (спільне дозвілля) та психотерапевтична (психологічна безпека, емоційна близькість, підтримка) [33].

У сучасній науці визначення терміну «молода сім'я» досі залишається розмитим, саме тому одні дослідники вкладають у це поняття кількість років, які подружжя прожило разом, тоді як інші підкреслюють важливість врахування віку партнерів. Проте, у нашому дослідженні ми визначаємо

«молоду сім'ю» як таку, що прожила разом протягом перших трьох років після укладення шлюбу, де вік кожного з партнерів до тридцяти років.

Загалом, початок подружнього життя є одним з найскладніших періодів для дорослого сімейного життя. На цьому етапі відбувається формування сімейних моделей, духовної єдності та розподілу влади. І саме в цей час відбувається процес адаптації, який визначатиме подальший розвиток та функціонування сім'ї. Адаптація становить процес взаємного пристосування подружжя одне до одного і до умов, в яких знаходиться їхня сім'я.

Молодята в перші місяці подружнього життя стикаються з важким періодом адаптації до нового статусу – дружини та чоловіка. Найважливішими завданнями цього етапу є: адаптуватися до змін соціальної та сімейної ситуації; визначити зовнішні та внутрішні межі сім'ї: кого та як часто зі знайомих дружини або чоловіка буде допущено у сім'ю, втручання батьків подружжя у шлюб; компроміс чоловіка та дружини, з приводу перебування кожного без партнера поза межами сім'ї. Успішним переживанням цього етапу передбачає вміння молодят домовлятися, вести переговори в усіх проблемних питаннях сімейного життя.

Американський соціолог К. Кіркпатрік вважає, що адаптація молодих сімей проявляється в погодженні очікувань партнерів від сімейного життя, а також у взаємному пристосуванні до особистісних особливостей один одного. Ідентифікація та рефлексія – елементи, які допомагають адаптуватися молодят.

Корольчук М.С. зазначив, про те, що процес адаптації має два варіанти. Перший варіант – первинний процес адаптації, який відбувається в рольових та міжособистісних відносинах. Саме тут порівнюється ідея шлюбу, його мета та мотивація. Цей процес включає афективний компонент, що свідчить про емоційну близькість; когнітивний компонент, що передбачає собою ступінь взаєморозуміння; і поведінковий компонент, що вказує на здатність організовувати поведінкову взаємодію. Другий варіант – вторинний

(негативний) адаптаційний процес проявляється в ослабленні почуттів, виникненню взаємної апатії [18].

Протягом першого року шлюбу молодята адаптуються до сімейного життя, розподіляється сімейна влада, формуються сімейні норми та рольові структури. Молоді подружні стосунки являють собою такі аспекти: входження до світу один одного, розподіл сімейних обов'язків, опанування взаємних особливостей, вирішення житлових, і фінансових проблем, освоєння ролей дружини й чоловіка, отримання нового життєвого досвіду. Цей початковий етап шлюбного життя є складним і небезпечним для стійкості сімейного союзу [2].

Виділено такі етапи розвитку сім'ї, які характеризуються за певними психологічними особливостями:

Перший етап – дошлюбні стосунки, який триває з моменту знайомства до початку спільного прожиття. На цього етапі виникають такі завдання: створення подружнього образу майбутнього подружжя; дослідження норм, цінностей і зобов'язань, пов'язаних з функціонуванням сім'ї у майбутньому; вивчення інформації про потенційного шлюбного партнера; прийняття рішення щодо офіційної реєстрації подружжя шлюбу. Характерні на цьому етапі такі проблеми: труднощі, що виникають через зовнішні фактори; недостатній рівень інформації пари про один про одного; несумісність між майбутніми партнерами у психологічних, гендерних, ціннісних аспектах.

Другий етап – становлення сім'ї, планування та народження дитини, який починається з періоду реєстрації шлюбу і триває до моменту народження першої дитини. Завдання для молодої пари на цьому етапі включають: формування плану для створення сім'ї; прийняття рішення щодо бажання мати дитину; пристосування до нового етапу життя на рівнях побутового, психологічного та ціннісного сприйняття та період вагітності. Проте, на цьому етапі виникає ряд проблем, таких як: недостатні знання про психологічні особливості цього періоду; невміння вирішувати конфліктні ситуації та слабкість самоконтролю; недостатність психологічної підтримки.

Третій етап – виховання дитини, який триває від народження до початку навчання в школі передбачає виконання кількох важливих завдань. Перед подружжям постають такі завдання як: пристосування подружжя до нової структури у шлюбі; опанування ролями матері та батька в сім'ї; вирішення конфліктів, що можуть виникнути на цьому шляху; вироблення системи виховання у сім'ї. Подружня пара розв'язує такі проблеми: недостатня поінформованість молодих батьків стосовно методів сімейного виховання; вікових компетентностей дитини; суперечності в підходах до виховання дитини.

Особливо приємним є етап початок сімейного життя та розвитку сім'ї – «медовий місяць». Саме такої думки дотримується більшість молодих людей. Проте, саме на цьому етапі змінюється інтенсивність почуттів пари, між молодятами та їхніми родинами встановлюється психологічна та просторова дистанція, тому як факт, близько 2 % шлюбів розпадаються менш ніж через рік [17].

Велику кількість досліджень присвячено становлення молодого сім'ї та проблеми з яким стикаються молоде подружжя. Протягом останнього десятиліття досить змінилася характеристика особистості молодих людей, а саме: статус в соціумі, прагнення до самостійного життя, ступінь відповідальності [20].

Концепція молодого сім'ї має початковий етап реалізації подружнього вибору, облаштування сім'ї та формування подружніх стосунків. Найважливішими чинниками адаптації молодих сімейних пар є здатність до самоаналізу, формування особистісних рольових структур, критичного відношення до своєї поведінки, вміння прислухатися один до одного [6].

В. Г. Постовий характеризував молоді сім'ю як етап у житті людини, що відзначається духовною взаємодією як мінімум двох осіб, поєднанням економічної співпраці, яка впливає на створення матеріальної основи сім'ї, активним дітонародженням та опануванням виховної ролі [29].

О.М. Кікінеджі та О.Б. Кізь вказали на особливості молодих сімей, а саме: молоді люди бажають мати окремий від батьків особистий простір, та панувати в ньому; прагнуть до фінансової незалежності та утримання сім'ї; хочуть саморозвиватися та самореалізовувати себе; прагнуть рівномірно розподіляти сімейні обов'язки; підвищують вік вступу до шлюбу; не бажають мати дітей [15].

У шлюбі можна виділити чотири рівні взаємин подружньої пари:

1. Психофізіологічний рівень, який базується на взаємодії особливостей темпераменту та потреб людини виходячи за межі безпосередньої сексуальної взаємодії.

2. Психологічний рівень, який включає взаємодію характерів та мотивів поведінки.

3. Соціально-психологічний рівень, який охоплює співпрацю подружжя при виконанні сімейних функцій.

4. Соціокультурний рівень, який ґрунтується на спільності духовних та соціокультурних цінностей, а також на подібності соціальних установок.

Л.Е. Орбан-Лембрик та С.П. Лембрик вказують, що функціонування молодої сім'ї формується на базі різних аспектів. Зокрема, вони визначають вплив особистісних рис подружжя, таких як індивідуально-типологічні характеристики нервової системи, характерологічні й когнітивні риси. Також важливими є мікросистемні фактори, які охоплюють внутрішні сімейні процеси, а також макросистемні фактори, такі як історія сім'ї та взаємодії. Відзначають й зовнішнє соціальне оточення, таке як політика держави у справах сімей, фінансові чинники, рівень матеріального благополуччя та наявність власного житла [26].

Н. Акерман вважає, що молода сім'я проходить три етапи розвитку.

Монада – перший етап, коли самотня дівчина чи хлопець стають фінансово незалежні, живуть окремо від батьків, самостійно задовольняють власні бажання та потреби, набувають певного досвіду дорослого життя. На

цьому етапі закладаються власні перевірені правила способу життя, які відіграють велику роль для майбутнього розвитку сім'ї.

Діада – другий етап, на якому молоді люди визначають правила спільного життя, проходять період пристосування, шукають компроміси, адаптуються до нових ролей у сім'ї. Цей етап вважається важливим та складним для молодої сім'ї, оскільки саме від нього залежить стиль розвитку сім'ї: які правила спільного життя та в якому контексті будуть встановлені, чи дійсно ці правила будуть прийматися обома подружжям, чи хтось один займе домінуючу позицію, а другий підкорятиметься йому лише через слабкий характер або через вплив іншого середовища.

Тріада – третій етап, на якому відбувається народження дитини, що є серйозною кризою для сім'ї. Молоде подружжя вірить, що з появи дитини все буде добре, тому що материнство традиційно ідеалізують. Насправді стосунки в молодих сім'ях можуть зазнати серйозних випробувань, подружжя часто відчуває себе відчуженим один від одного. Саме на цьому етапі зазначається максимум чоловічих зрад, це пов'язано з різноманітними труднощами які є основною причиною конфлікту, що в результаті може призвести до фактичного розлучення. Те, як насправді розвиватиметься сім'я після народження малюка, значною мірою залежить від того, яку емоційну та матеріальну основу заклала пара розуміючи, через який складний період їм доведеться пройти [2].

Л.В. Помиткіна розглядає етапи становлення молодої сім'ї з такими характеристиками [28]:

1. Адаптація (1-3 рік спільного прожиття). На цьому етапі відзначається перетворення моделей поведінки, формування родинних меж.

2. Трансформація (4-5 рік). Цей етап характеризується особливою важкістю, включаючи якісні зміни, переосмислення і поглиблення відносин між подружжям.

3. Фаза стабілізації. Цей етап відбувається лише у випадку, якщо шлюбні стосунки розвиваються позитивно, і відбуваються якісні переміни на рівні



психологічної, соціально-психологічної та соціокультурної комунікації подружніх пар. У протилежному випадку, шлюб може припинити своє існування, або стосунки можуть стати деструктивними.

С. Schaар визначає три аспекти адаптації шлюбу: задоволеність шлюбом, згуртованість, відсутність депривації кожного члена сім'ї.

Шлюбну сумісність можна поділити на такі види: психологічну, соціальну, сексуальну, сімейно-побутову. Ми розглянемо саме психологічну сумісність, що передбачає взаємовплив особистості, темпераменту, особистісно-вольових якостей подружжя. Усі види шлюбної сумісності взаємопов'язані, і саме тому важливо зважати на кожную, для того, щоб не порушувати злагоди, яка так важко здобувається. Високий рівень сумісності в шлюбі істотно підвищує ймовірність подружньої гармонії, проте найважливішим фактором є загальна культура між партнерами, що включає толерантність, взаємопідтримку, взаємодопомогу, взаємодовіру [2].

Отже, можна сказати, що шлюб — це соціальні стосунки між чоловіком і жінкою, а сім'я є більш складною системою, яка об'єднує подружжя, дітей, родичів. Становлення і розвиток молодої сім'ї включає такі етапи як: дошлюбні стосунки, створення сім'ї, планування, народження та виховання дитини. Вважається, що початок подружнього життя є досить складним, а основним завданням молодят полягає у процесі адаптації, формування сімейних моделей, норм і рольових структур, духовної єдності, розподілу влади.

## **1.2. Поняття задоволеності міжособистісними стосунками в подружніх парах та її психологічні предиктори**

Тема задоволеності шлюбом активно вивчається та досліджується на теренах психології вже близько тридцяти років. Протягом цього періоду було зазначено багато факторів, які підкреслюють багатогранність тематики шлюбних стосунків. Однак, враховуючи постійні зміни інституту сім'ї,

дослідження задоволеності подружніх пар завжди залишатиметься актуальним.

Задоволеність шлюбом – це суб'єктивна оцінка особистого досвіду в шлюбних стосунках, яка залежить виключно від відповіді кожної людини на питання «Наскільки ви задоволені?».

Задоволеність шлюбом – це загальний термін, який використовується для оцінки ефективності шлюбу, його сталості та відображення ступеня щастя в сім'ї. Задоволеність шлюбом можна вважати формою психологічної регуляції, який слідує за балансом між позитивними та негативними аспектами шлюбу (вигодами та витратами) для кожної людини [71].

Переважає більшість фахівців розглядають задоволеність шлюбом як суб'єктивну оцінку власного шлюбу подружжя. Сім'я вважається найважливішим соціальним інститутом у житті людини, і її вивчення в психологічній літературі підкреслює її роль у розвитку особистості людини.

На думку М. Аргайла, у шлюбі щасливі ті сімейні пари, які наповнені позитивними емоційними взаємостосунками, особливо почуттям любові, яке має своєрідну динаміку в подружніх стосунках: для молодих подружніх пар кохання характеризується пристрасним характером, а також сексуальною активністю.

Досить важливим психологічним аспектом для створення стабільної та гармонійної сім'ї подружніх відносин впливають сімейні цінності подружжя, а саме: вибір сімейних цілей, спосіб організації життєдіяльності, взаємодії в сім'ї, орієнтація особистості [30].

Задоволеність шлюбом – це не властива якість стосунків, а радше суб'єктивна думка та сприйняття. Задоволення від шлюбу є ключовим показником якості життя й ефективності в сімейних відносинах, воно впливає на більшу загальну задоволеність та якість життя, краще фізичне здоров'я та благополуччя сім'ї [72].

І. Гурко у своєму науковому дослідженні виділяє чотири групи факторів, які сприяють задоволенню в подружніх стосунках та включають: економічні

та соціально-демографічні фактори, такі як дохід сім'ї, вік обох партнерів, наявність або відсутність дітей у шлюбі; зовнішні фактори, які існують за межами сім'ї, включаючи роботу, стосунки з членами родини та соціальне середовище; розподіл ролей і обов'язків у сім'ї, включаючи домашні та господарські функції, дозволя; внутрішньо-міжособистісні стосунки між парою, на які впливають емоційні та моральні характеристики, такі як любов, взаємна повага, лояльність, спільні інтереси та точки зору [9].

Задоволеність подружніми стосунками характеризується емоційним станом, який виявляється у почуттях, думках і порівняннях та є вагомим чинником у визначенні рівня задоволеності шлюбом, а особливо важливим є сприйманні особистісних рис партнера [21].

На думку Дж. Спенієр та Р. Левіс високий рівень задоволеності подружніми стосунками залежить від високого ступеня подружньої адаптації, адекватного спілкування між подружжям та інтегрованості стосунків [60].

Лі та Фунг, двоє дослідників, висунули теорію щодо задоволеності шлюбом, згідно з якою, у шлюбних стосунках подружжя мають цілі, пріоритет яких змінюється протягом усього життя. Самі цілі можна класифікувати на три типи: цілі особистісного зростання, цілі дружби, інструментальні цілі. Науковці підкреслюють, що молоде подружжя ставить на перше місце цілі особистого розвитку [58].

За Хокінсом, задоволеність шлюбом - це комплексне відчуття радості та щастя, яке спостерігається, коли подружжя розглядають усі аспекти спільного життя. Це не тільки важливий аспект сімейного життя, це також ключовий показник щастя та успіху в житті [55].

Сім'ю можна вважати гармонійною, коли вона функціонує як відкрита система, що забезпечує достатні можливості для особистісного зростання та розвитку кожного члена сім'ї. Для дітей така сім'я дає позитивні, теплі та емоційні стосунки, батьківську прихильність і любов. Таке поєднання призводить до прийняття дитини, надання особистої свободи та сприяння спілкуванню через взаємний діалог [16].

Одна з найпоширеніших концепцій, яка вимірює щастя та стабільність у шлюбних стосунках – це задоволеність шлюбом. Хокінс описав задоволеність шлюбом як емоційний стан радості та щастя, яке відчуває подружжя, беручи до уваги всі аспекти свого шлюбу [51].

Задоволеність шлюбом – це процес, який спостерігається в житті подружжя, оскільки потребує узгодження інтересів, смаків, усвідомлення індивідуальних особливостей, формування правил поведінки та моделей взаємовідносин. Стосунки подружжя забезпечують основну соціальну підтримку, підтримують фізичне і психічне здоров'я та допомагають запобігти захворюванням. Також шлюб впливає на загальну задоволеність життям, ефективність на роботі та соціальну активність [55].

Задоволеність шлюбом – це процес, який формується в житті подружжя, і вимагає розуміння особистісних особливостей партнера, формування правил та моделей взаємодії. Партнерство у шлюбі є не лише джерелом емоційної підтримки, але й захисним фактором від різних психологічних і фізичних труднощів. Таким чином, рівень задоволеності шлюбом суттєво впливає на фізичне та психічне здоров'я, задоволення від життя, успіх у кар'єрі та соціальні взаємодії.

Шлюб є корінним джерелом соціальної підтримки опори для багатьох пар, вони грають надзвичайно важливу роль у підтримці як психічного, так і фізичного благополуччя. Задоволеність шлюбом не лише відчуває емоційний стан партнерів, а й впливає на їхнє загальне фізичне здоров'я та рівень життя [47].

Величезна кількість наукових досліджень підкреслює, що задоволеність шлюбом - це комплексне та багатогранне явище, що залежить від різноманітних чинників. Зокрема впливають: риси особистості, психологічна зрілість, погляди, очікування, життя, емоційний інтелект партнерів, навички спілкування та розв'язання конфліктів, релігійні переконання, взаєморозуміння любов, відданість, близькість, довіра, лояльність, рівень освіти, матеріальне становище сім'ї, таких як когнітивні та емоційні чинники,

здоров'я, моделі поведінки, рівень соціальної підтримки, якість сексуальних відносин, привабливість, наявність дітей, модель виховання, взаємини з друзями та родичами, конфліктні ситуації в сім'ї, стрес та інше.

За даними деяких досліджень, рівень освіти вважається предиктором ступеня задоволеності шлюбом. Чим більше подружні пари є освіченими, тим вищий рівень задоволеності шлюбом вони мають, тоді як менш освічені пари мають нижчий рівень задоволеності подружніми стосунками. Коли подружжя є більш освіченим, тоді воно ліпше розуміє життєві реалії, певні проблеми, зменшує вірогідності непорозумінь один між одним. До того ж відсутність освіти може призвести до суперечок або навіть розлучення [67].

Дослідження свідчать про те, що задоволеність шлюбом пов'язана з економічним станом та прибутком. Коли в шлюбі характерний низький прибуток та постійно доводиться піклуватися про фінанси, задоволеність шлюбом знижується, коли ж у шлюбі є стабільний, вищий прибуток тоді відчувається більша задоволеність шлюбом [83].

Професійна діяльність обох партнерів впливає на задоволеність шлюбом: їх успіхи на роботі та задоволеність трудовою діяльністю стають складовими самореалізації особистості та матеріального благополуччя сім'ї [37].

Також важливо відзначити, що стиль прив'язаності впливає на задоволеність шлюбними стосунками. Британський психоаналітик Джон Боулбі відзначив що стиль прив'язаності – це відповідна поведінка особистості при комунікації з людьми, яка формується у ранніх стосунках з батьками, виникає з конкретного досвіду прив'язаності та характеризується певним емоційним і соціальним очікуванням від інших.

Якщо в парі обоє мають надійний стиль прив'язаності, то подружжя відчують більшу задоволеність шлюбом, вони підтримують та допомагають один одному, проявляють відданість, мають кращі комунікативні здібності, більшу згуртованість, прагнуть вирішити свої проблеми, діють

оптимістичніше, вони більш гнучкі, а також більш спритні в адаптації. І навпаки, пари з тривожним стилем прив'язаності менш задоволені своїми стосунками, оскільки мають низьку продуктивність і відчують значні емоційні потрясіння [46; 62].

Вагомий вплив на стабільність і задоволення шлюбом має родина подружжя, тому що вона виступає зразком для наслідування, визначає цінності, переконання та установки в контексті відносин. Відзначено, що позитивна підтримка сім'ї має вплив на рівень задоволеності шлюбними стосунками, якщо члени родини підтримують та допомагають розв'язувати проблеми, пов'язані з подружніми фінансами чи доглядом за дітьми. І навпаки, негативний вплив членів родини на особисті стосунки подружжя може призвести до непорозумінь та негативних наслідків що вплине на рівень задоволеності шлюбом [61; 63].

Ще один компонент який впливає на рівень задоволеності подружніми стосунками є фізичне та психічне здоров'я. У численних дослідженнях вивчали поширеність афективних розладів, зловживання психоактивними речовинами та певних тривожних розладів, включаючи панічний розлад, генералізований тривожний розлад, депресію, obsесивно-компульсивний розлад, усі ці стани пов'язані із незадоволеністю шлюбом. Депресія може спричинити низький рівень енергії та відсутність задоволення життям, що спонукає до зниження ефективності особистості, в результаті чого може призвести до міжособистісних конфліктів [53; 66].

На думку багатьох вчених сексуальний характер відносин є важливою складовою подружнього життя та відзначає вагомий вплив на рівень задоволеності подружнім життям. Незадовільний або невдалий статевий акт спричиняє фрустрацію, розчарування та ймовірно, погіршить психічне здоров'я, а це призведе до руйнування сімейних стосунків. Будь-яке

збільшення або зменшення сексуального задоволення спричинить (підвищення або зменшення) задоволеності шлюбом [51].

Макналті досліджував взаємозв'язок між прощенням та задоволеністю подружніми стосунками та дійшов висновку про те що, коли пари пробачають для партнера помилки, шляхом вирішення конфліктів – це позитивно діє на їхні відносини [52; 56].

Взаємодія, комунікація та близькість є важливим фактором, що впливає на якість подружніх стосунків і задоволеність шлюбом. Подружжя відчуває більшу задоволеність своїм шлюбом якщо вони: залучені до вербального або емоційного спілкування, діляться власними емоціями, почуттями, думками, бажаннями, здатні прийняти та зрозуміти що та чому відчуває партнер, проводять разом більше вільного часу, мають спільні хобі [53; 70].

На теперішній момент є велика кількість досліджень, які демонструють що емоційний інтелект відіграє значну роль у створенні успішних взаємостосунків подружньої пари та сприяє задоволеності шлюбом. Подружні пари, які мають більш високий рівень емоційного інтелекту краще усвідомлюють та регулюють свій емоційний стан розуміють партнера, в результаті вони більше задоволені шлюбом [50; 52; 55].

Згідно з Шутте вищий рівень емоційного інтелекту впливає на покращення відносин, задоволеність подружнім життям та розвитком навичок, які сприяють розвитку позитивних відносин. Ці навички включають емпатійний підхід до ситуацій та здатність до співпраці з партнерами.

А. Іващенко виділяє п'ять аспектів сімейного життя, які найбільшою мірою визначають незадоволеність у шлюбі: потреба виконувати певні ролі в сім'ї, спілкуватися між подружжям та з друзями, захистити свою «Я-концепцію», а також пізнавальні та матеріальні потреби [12].

Задоволеність шлюбно-сімейними стосунками передусім означає втілення уявлень про сім'ю, які формуються під впливом дійсних або

символічних обставин у свідомості особистості, що складають досвід, який визначає внутрішню суб'єктивну оцінку власних сімейних відносин [22].

Значною мірою задоволеність шлюбом визначається особливостями сприйняття партнера, його особистісні характеристики, відповідність цінностей подружжя. Дослідження свідчать, що висока подібність характерів партнерів позитивно впливає на психологічне задоволення в шлюбі [19].

Досліджено що стрес пов'язаний із якістю та задоволеністю подружніх стосунків. G. Bodenmann провів дослідження, яке тривало 5 років, щоб дослідити вплив стресу на задоволеність, стабільність і взаємодію подружніх пар. Результати дослідження показали, що коли пари піддавалися стресу, спостерігалось суттєве зниження якості їх двосторонньої взаємодії на цілих 40%. Крім того, було встановлено, що тривалий стрес є вагомим предиктором розвитку негативних стосунків і підвищеної ймовірності розлучення [40].

У науковому дослідженні Харпер, Шаальс та Сендберг досліджували взаємозв'язок між щоденним стресом і якістю шлюбу та підтвердили те, що щоденний стрес негативно вплинув на рівень якості шлюбу обох подружжя. Крім того, дослідження показало, що інтимність відіграє посередницьку роль у зв'язку між щоденним стресом і якістю шлюбу [46].

Таким чином, задоволеність шлюбом – це суб'єктивна оцінка подружжя власного шлюбу, яка відображає ступінь щастя в сім'ї. Задоволеність шлюбом залежить від різноманітних факторів, зокрема особистісних якостей, психологічної зрілості, поглядів, очікувань від життя, емоційного інтелекту партнерів, навичок спілкування та вирішення конфліктів, релігійних переконань, взаєморозуміння, любові, вірності, близькості, довіри, рівня освіти, фінансового становища сім'ї, когнітивних та емоційних факторів, здоров'я, моделей поведінки, рівня соціальної підтримки, якості сексуальних стосунків, наявності дітей, прощення.



### 1.3. Теоретичний аналіз поняття та структури емоційного інтелекту

У 1990 році Дж. Мейєр і П. Саловей опублікували монографію під назвою «Емоційний інтелект», відзначивши її як першу роботу щодо класифікації емоційного інтелекту як окремого типу інтелекту.

Д. Карузо, Дж. Мейєр, П. Саловей представили структуру емоційного інтелекту, яка складається з чотирьох компонентів: розуміння емоцій передбачає визначення їх походження, ідентифікація емоційних зв'язків зі словами, тлумачення їх значення у стосунках, розуміння складних і амбівалентних почуттів, передбачення змін емоційних станів; точне оцінювання та вираження емоцій передбачає правильне визначення власних емоцій та емоцій інших, а також відповідне вираження емоцій у спосіб, який узгоджується з емоційними сигналами; врахування емоцій у розумових процесах, оскільки емоції можуть служити мотиваторами для роботи та вирішення задач або, навпаки, можуть гальмувати та перешкоджати прогресу; управління емоціями передбачає отримання розуміння послання, яке вони несуть, щоб зрозуміти потреби та дії людей, у тому числі їхні риси характеру, інтереси та перспективи [55].

В змішаній концепції емоційний інтелект вивчається як унікальне поєднання когнітивних здібностей і особистісних рис. Сюди можна віднести модель Р. Бар-Она яка охоплює п'ять ключових компонентів: внутрішньоособистісну сферу, яка відображає здатність до самопізнання через самоаналіз, самоповагу, самоствердження; міжособистісну сферу, що передбачала бути чуйним, соціально відповідальним та комунікабельним; адаптивність, гнучкість, реалізм, вирішення проблем, адекватну оцінку дійсності; управління стресом за допомогою стійкості та контролю імпульсів; загальний настрій що виявляється у наявності оптимізму та відчуття щастя [39]. Отож, модель Р. Бар-Она ставить акцент на важливості особистісних рис емоційного інтелекту.

Крім того, до змішаної моделі емоційного інтелекту відноситься підхід американського психолога Д. Гоулмана, який у 1995 році удосконалив згадану

раніше модель емоційного інтелекту, встановивши її чотири особливості: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість, керування відносинами [8].

Д. Гоулман визначив самосвідомість як здатність людини аналізувати свої емоційні стани та розуміти, як зовнішні сили можуть впливати на них; самооцінку, за якої люди визнають власні сильні сторони й обмеження, рівень впевненості в собі що ґрунтується на відчутті власної гідності, вміння використовувати до себе гумор, і спокійно сприймати критику.

Самоконтроль містить в собі здатність керувати власними емоціями, в тому числі деструктивними імпульсами, глибиною та силою своїх переживань; передбачає відкритість, щире вираження переконань та емоцій, а також формування чесності та довіри у стосунках; здатністю долати перешкоди та пристосовуватися до змін обставин; ініціатива до саморозвитку, самовдосконалення, прагнення до знань для реалізації поставленої мети; активність, схильність до ризику; оптимістичний погляд на життя.

Соціальна чутливість передбачає поставити себе на місце іншого та розпізнати невисловлені емоції, уміння співпереживати, розуміти їх точку зору, торкнутися до почуттів інших людей та проявляти увагу до їхніх проблем; усвідомлення певних ситуацій; а також здатність передбачати поведінку, визначати та задовольняти бажання.

Здатність керувати стосунками є важливою складовою емоційного інтелекту, яка може суттєво впливати на людей і надихати їх на дружню командну роботу. Процес керування стосунками вимагає різноманітних навичок, таких як ефективне керівництво; вплив на інших шляхом різних прийомів переконання; допомога в саморозвитку, надання ефективного зворотного зв'язку та порад, які допоможуть розвивати здібності працівників і розширювати їхні компетенції; введення інновацій, методів управління та спрямування співробітників на досягнення цілей; вдосконалення особистих стосунків, взаємодопомога; командну роботу та співпрацю, єдність ціннісних орієнтацій, створення позитивного психологічного клімату.

Розглядаючи емоційний інтелект Г. Елфенбайн, К. МакКанн здійснили ретельний аналіз на базі її складових частин та виділили такі ключові моменти. Дослідники запропонували чотирикомпонентну модель, що складається з шести здібностей, а саме: розуміння емоцій, сприйняття та їх вираження, регуляція уваги через емоції, власна емоційна саморегуляція та регуляція емоційних станів інших людей. Наведено докази, які підтверджують зв'язок між цими шістьма здібностями та продемонстровано позитивну кореляцію між ними, підкреслюючи, що загальний емоційний інтелект людини залежить від її володіння всіма цими компонентами. Дослідники прийшли до висновку, що шість елементів емоційного інтелекту єднаються в ціле, що підтверджує обґрунтованість тлумачення емоційного інтелекту як конкретного типу інтелекту [43].

Українські психологи Е. Носенко та Н. Коврига були перші, хто здійснив результативні спроби формування диспозиційної моделі емоційного інтелекту. Науковці розглядають емоційний інтелект як прояв позитивного відношення: до світу, що включає його оцінку як простору, де особистість може ефективно реалізовувати свої потреби; до інших як осіб, що гідні дружелюбного відношення; до себе як особистості, що може ставити цілі та досягати їх [24].

Найважливішими функціями емоційного інтелекту, за концепцією Е. Носенко і Н. Ковриги є адаптивна та стресозахисна. Ключовою ідеєю концепту емоційного інтелекту є об'єднання внутрішнього та зовнішнього аспекту особистості.

Внутрішні компоненти емоційного інтелекту можна розглядати як диспозиційні фактори, які включають чотири з п'яти «великих» факторів особистості: емоційну стійкість, сумлінність, відкритість до нового досвіду та доброзичливість у спілкуванні. Зовнішні компоненти включають: інтенсивність, знак та модальність актуальних переживань особистості, а також зміст чинників, які їх визначають.

В емоційному інтелекті дослідниця В. Зарицька виокремлює чотири фундаментальні аспекти емоційного інтелекту, які включають розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей, самоконтроль емоційних станів, застосування емоцій у спілкуванні та діяльності [11].

Розуміння своїх емоцій свідчить про розпізнавання та оцінку свого емоційного стану, усвідомлення джерела власних переживань, позитивне реагування на зовнішню реакцію від інших людей стосовно власних емоцій. Розуміння емоцій інших людей вказує на розпізнавання та усвідомлення емоційного стану інших, прояв емпатії, позитивний вплив на їхній загальний емоційний фон і передбачення ступеня, тривалості та потенційних результатів їхніх емоційних реакцій. Самоконтроль включає в себе здатність стримувати власні емоції та почуття, правильно їх виражати, зберігати самовладання у непростих ситуаціях, контролювати свої емоційні реакції та керувати їх проявом. Використання емоцій через здатність людини ефективно брати участь у діяльності та спілкуванні охоплює прояв емоційної стабільності, вияв чутливості, переживання позитивних емоцій, гнучке вираження почуттів під час комунікації, налагодження емоційного контакту з людьми.

У своєму дослідженні К. Параскевова заглиблюється в концепцію емоційного інтелекту який охоплює здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції, а також навички емоційних знань та умінь. Емоційний інтелект є основою емоційної чутливості, емпатії, сприяє в управлінні агресії та тривоги [27].

Українська науковиця Марія Смульсон визначає інтелект як цілісне психічне утворення, яке відповідає за створення, структурування, трансформацію ментальних моделей світу через постановку та вирішення завдань.

Виділено три основні функції інтелекту, а саме відображувальна, ціннісно-орієнтувальна та прогностично-перетворювальна. Для вивчення емоційного інтелекту особливо важливою є ціннісно-орієнтувальна функція, яка виявляється важливим аргументом у відповідних контекстах [34].

Дж. Стайн висунула шість різних категорій інтелекту: емоційний інтелект (власні емоційні реакції, та емоційні реакції інших людей); вербальний інтелект (різні способи висловлення); візуальний інтелект (зорові образи та їх маніпуляція); логічний інтелект (мислення, способи міркування та вирішення проблем); творчий інтелект (генерація новаторських ідей та їх впровадження); фізичний інтелект (тілесні вияви та психомоторні навички) [69].

Варто зауважити, що у класифікації Дж. Стайн емоційний інтелект займає перше місце, тому що на думку дослідниці він відіграє важливу роль в контексті успішної життєдіяльності людини. Вчена підкреслює, що навіть при наявності високого рівня будь-якого перерахованого інтелекту, не може забезпечити досягнення професійного успіху, якщо людина не ефективно будує корисні взаємовідносини з іншими для реалізації своїх цілей.

На думку Р. Стернберга емоційний інтелект функціонує як форма самоуправління, який гарантує ефективну адаптацію до оточення, успішну реалізацію методів впливу на нього та формування певних умов для діяльності особистості в суспільстві.

За Ю. Бреусом, емоційний інтелект — це багатогранне поняття, яке охоплює різноманітні розумові здібності, пов'язані з обробкою емоційної інформації та розвитком емоційного досвіду індивіда. Зазначено три рівні функціонування емоційного інтелекту, а саме когнітивний, що передбачає обробку та систематизацію емоційної інформації; емоційний, який визначає особливості емоційних реакцій; поведінковий, який практично застосовує ці знання [4].

Багато авторів вважають емоційний інтелект когнітивною здатністю, яка підвищує продуктивність і полегшує інтелектуальні процеси. Це дозволяє людям розуміти емоційну інформацію та регулювати свої емоції. В. Моргун виділяє кореляцію емоційного інтелекту з потрібно-вольовим та емоційним компонентами, акцентуючи увагу на комунікації, соціальному інтелекті, емоційній саморегуляції [23].

Емоційний інтелект є темою, на якій деякі вчені зосереджуються з соціальної точки зору. Вони вважають, що здатність людини свідомо регулювати свої емоції та мотивацію базується на соціальних факторах, що призводить до більшої адаптивності та ефективності в суспільстві. О. Власова досліджує особливості емоційного інтелекту як відокремленої складової соціальних здібностей, підкреслює його онтологічні аспекти та наголошує увагу на потенціалі цієї підсистеми як успішності в соціальних взаємодіях [5].

D. Goleman представив модель емоційного інтелекту, яка базується на особистих компетенціях та тлумачить емоційний інтелект як сукупність особистісних характеристик й когнітивних здібностей. Ця модель розглядається як змішана модель емоційного інтелекту, тому що вона включає особистісні характеристики, такі як наполегливість, ентузіазм і соціальні навички, доповнивши Дж. Д. Майєра, П. Саловея і Д. Карузо [59].

Структура емоційного інтелекту D. Golemana складається з чотирьох компонентів: самосвідомості, самоконтролю, соціальної обізнаності, які формують четвертий компонент – управління відносинами, включаючи здатність встановлювати контакт з іншими та підтримувати з ними позитивні стосунки.

К. Petrides та А. Furnham сформулювали диспозиційну модель (також відому як модель емоційної самоефективності), яка охоплює набір рис, пов'язаних з емоційним функціонуванням індивіда. Згідно з диспозиційною теорією, риси є фундаментальними одиницями особистості, що представляють узагальнену тенденцію індивіда поводитися певним чином у типових ситуаціях. Вчені визначають емоційний інтелект як здатність, що охоплює розуміння, засвоєння, вираження та регулювання власних емоційних станів так і інших [57].

К. Ізард висунув концепцію емоційного інтелекту з такими компонентами як, знання, розпізнавання, оцінка емоцій, та емоційна адаптивність. Вчений трактує емоційну адаптивність крізь призму емоційної, когнітивної та діяльнісної систем емоцій, які мають чіткі мотиваційні

властивості. По суті, модель емоційного інтелекту трактує як емоції, що породжені когнітивними або не когнітивними процесами, можуть полегшити прийняття рішень, коли справа доходить до вибору варіантів поведінки, і що емоційно керований вибір може суперечити раціональним процесам, які пропонують когнітивно правильне рішення [48].

Т. Bradberry та J. Greaves представили новітню модель емоційного інтелекту як когнітивно-особистісний конструкт, що складається зі знань, умінь і навичок обробки емоційної інформації. На думку авторів, емоційний інтелект — це динамічний обмін інформацією між і емоційним та раціональним центрами мозку, що поєднує раціональне мислення з емоційними реакціями. Модель включає чотири компоненти: самосприйняття, самоуправління, соціальна чутливість і управління стосунками [41].

Спираючись на метасучасну методологію та використовуючи змішаний підхід емпіричного дослідження та психотехнічного аналізу Є. В. Карпенко висуває тріангуляційну психолого-герменевтичну концепцію емоційного інтелекту, яка визначається через дискурс життєздійснення особистості. Ця концепція базується на методології метамодернізму, використовуючи змішані методи емпіричного дослідження та психотехнічний підхід у складі трьох модусів: інтернального, екстернального та інтегративного. Науковець визначає функції емоційного інтелекту в контексті наративу (екстернальний модус) та ментативних формах (інтернальний модус) життєздійснення особистості, що безпосередньо пов'язані зі способами пізнання і втілення смислу [14].

Підсумовуючи вищевикладений матеріал, можна сказати, що емоційний інтелект - це поєднання когнітивних здібностей і особистісних рис, які є вирішальними для успішної діяльності людини. Він включає такі особистісні компетенції як: ідентифікація, усвідомлення, розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей, вираження й керування власним емоційним станом, а також використання емоцій у спілкуванні з іншими людьми.

Зазначено такі основні теоретичні моделі емоційного інтелекту: модель здібностей, яка розглядає емоційний інтелект як сукупність когнітивних навичок, які дозволяють ідентифікувати, розуміти і керувати емоціями; диспозиційна модель, яка визначає емоційне функціонування особистості згідно з її характерологічних особливостей; змішана модель, яка характеризує емоційний інтелект як комбінацію когнітивних здібностей та особистісних рис.

#### **1.4. Психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на подружні стосунки сучасної молоді**

Наразі існує значна кількість емпіричних даних, які свідчать про визначальну роль, яку емоційні навички відіграють у різних аспектах життя, а особливо у побудові успішних міжособистісних зв'язків.

Безсумнівно, що комунікативні здібності є важливими для успішної комунікації партнерів: вміти співчувати, бути чутливим до потреб партнера, прийняти та зрозуміти емоції, почуття, бажання, очікування, погляди іншої людини, які відрізняються від ваших власних.

Знання про те коли та як правильно висловлювати свої думки, надії або незадоволеність, проявляти емпатію та розуміння в складних ситуаціях, вимагає від нас емоційно-когнітивних здібностей. J. Fitness вдало зауважив, якщо існує контекст, в якому емоційний інтелект має справжнє значення, то це, безумовно був би шлюб [44].

J. Fitness здійснив низку досліджень із романтичними партнерами, які продемонстрували, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту виявляють більше розуміння до емоцій інших людей та правил спілкування, краще вміють використовувати стратегії емоційного врегулювання, включаючи здатність просити вибачення під час суперечок. Це сприяє підтримці стійких та задовільних стосунків в парі.



Дональд Ольсон визначив п'ять різновидів шлюбів, а саме: жваві, традиційні, гармонійні, конфліктні та девіталізовані. Емоційна обізнаність, вираження емоцій та їх регулювання, розвинена емпатія безпосередньо впливає на якість комунікації в подружніх стосунках.

Спілкування між членами сім'ї має вирішальне значення для розвитку та стійкості шлюбу, сприяє створенню оптимального середовища для вираження власних почуттів. Недостатність навичок ефективного спілкування, невміння налагодити взаємодію з партнером, неефективність у вирішенні сімейних проблем можуть спричинити незадоволеність шлюбом та призвести до негативних наслідків для сімейного життя.

Значну частину своєї праці Д. Гоулман присвятив практичним рекомендаціям щодо удосконалення шлюбних відносин. Він зазначив постійне зростання статистики розлучень для тих, хто одружився в 1990-х роках, де ймовірність руйнування шлюбу сягає близько 67%. Підкреслено, що емоційний інтелект являється найважливішим чинником, який є вирішальним для збереження або руйнування сімейних стосунків [8].

Найвідомішим дослідженням, який розглядає зв'язок між емоціями та якістю сімейних відносин, є експеримент, проведений Джоном Готтманом, який передбачав аналіз понад 200 записаних розмов між подружніми парами в лабораторних умовах. За результатами цього експерименту автор зміг передбачити з 94% точністю, які пари розійдуться менше ніж за три роки [41].

Відзначено, що у жінок зазвичай спостерігається вищий рівень емоційного інтелекту, ніж у чоловіків, і ця різниця є значною [59].

Дослідження підтверджують, що рівень емоційного інтелекту серед конфліктних подружжів значно нижчий, ніж серед пар, які задоволені своїм шлюбом [49].

Важливе значення у передбаченні якості відносин та рівня задоволеності від шлюбу є здатність адекватно висловлювати власні емоції, розуміти та

приймати емоції партнера, ефективно спілкуватися під час ухвалення рішень, вирішення суперечок [40; 51, 64].

Емоційні предиктори задоволеності у подружніх парах досліджували українські науковці О. І. Бондаревська та А. О. Монська. В ході дослідження, в якому взяли участь 30 пар, було виявлено, що показники емоційного інтелекту взаємопов'язані з поведінкою подружжя в конфліктних ситуаціях та їх емпатичними здібностями. Водночас найбільші відмінності у показниках емоційного інтелекту між чоловіками і жінками спостерігаються на рівні внутрішньоособистісних характеристик [1].

Польські дослідниці B. Zmaczyńska-Witek, M. Komborska, A. Rogowska серед 71 подружньої пари, які знаходилися на різних стадіях шлюбу, провели аналіз взаємозв'язку між емоційним інтелектом і характеристиками спілкування в подружніх стосунках, такими як підтримка, співчуття, знецінення. Виявилося, що емоційний інтелект виступає важливим предиктором для всіх аспектів комунікації: він позитивно корелює з рівнем підтримки та співчуття, а негативно – з відчуттям знецінення. Крім того, дослідники прийшли до висновку, що рівень емоційного інтелекту значно впливає на цикл сім'ї [73].

Сміт вивчав як емоційний інтелект та моделі комунікативної взаємодії впливають на рівень задоволеності у гетеросексуальних парах, які спільно проживають. У своїх висновках він підкреслив, що емоційний інтелект впливає на те, як ефективно пара може взаємодіяти. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний зі здатністю виражати почуття і розуміти емоції партнера, що впливає на загальний рівень задоволеності стосунками. Також Сміт відзначив, що пари, для яких притаманні ефективні моделі комунікації, мають тенденцію до більш гармонійних і задовільних взаємин. Тому для зміцнення якості міжособистісних відносин важливо розвивати емоційний інтелект та вдосконалювати комунікативні навички [68].

Manjula виявив, що рівень емоційного інтелекту може суттєво впливати на рівень задоволеності у шлюбі та зазначив, що ті особи, які володіють вищим рівнем емоційного інтелекту, краще розв'язують конфлікти та ефективніше справляються з подружніми труднощами, порівняно з тими, у кого рівень емоційного інтелекту є нижчим. Саме тому можна стверджувати, що емоційний інтелект грає ключову роль у побудові здорових та задовільних відносин у шлюбі [54].

Роурі Воллінг досліджував вплив емоційного інтелекту на задоволеність подружнього життя та стверджував, що емоційний компонент є ключовим фактором у розвитку стосунків [69].

Шутте у дослідженні, звертає увагу та встановлює позитивні зв'язки між емоційним інтелектом та такими навичками, як: емпатія, самоконтроль, соціальні вміння, адаптивність у відносинах, близькість і емоційний інтелект [65].

У своїй роботі Брікер зазначає, що для сприяння близькості між подружжям, підтримки гармонії в сім'ї та врегулювання конфліктів необхідні міжособистісні навички. Це підкреслює, що емоційний інтелект є набутою важливою компетенцією, яка дає змогу парам ефективно та здоровим способом управляти міжособистісними відносинами [42].

Дослідження Жоші та Тінгуджама вказують на те, що пари, які мають вищий рівень емоційного інтелекту більш адаптивні в подружньому житті, проявляють більше розуміння під час спілкування і сприйняття невиражених слів та емоцій. Вони стверджують, що здатність пар ефективно справлятися зі своїми емоціями та емоціями свого партнера дозволяє їм залагоджувати конфлікти. Крім того, такі особи мають можливість "використовувати емоції" для того, щоб зробити свою кохану людину щасливою [49].

Узагальнюючи вплив емоційного інтелекту на подружні стосунки сучасної молоді, варто підкреслити його важливість у побудові успішного

шлюбу. Дослідження показують, що саме емоційний інтелект виступає найважливішим чинником збереження або руйнування сімейних відносин. Доведено, що пари з вищим рівнем емоційного інтелекту ефективніше справляються з труднощами, які виникають у шлюбі.

Саме тому розвиток емоційного інтелекту може зміцнити якість подружніх стосунків, сприяти близькості між подружжям, підтримувати гармонію в родині та ефективно вирішувати конфлікти, які виникають у сім'ї.

### **Висновки до розділу 1**

На основі теоретичного аналізу літератури можна зробити наступні висновки:

1. Шлюб і сім'я є важливими аспектами суспільства, психологічна наука пропонує різні підходи до розуміння поняття подружніх відносин. Саме процес адаптації до партнера та умов, в яких знаходиться подружжя і визначатиме подальший розвиток, а також функціонування сім'ї. Подружня сумісність відіграє важливу роль у подружньої гармонії та включає психологічну, соціальну, сексуальну, сімейну та побутову сумісність. На функціонування молодої сім'ї впливають особистісні особливості, зовнішнє соціальне середовище, мікросистемні та макросистемні фактори. Виділено важливі фактори адаптації до подружнього життя: уміння самоаналізувати, формувати особистісні рольові структури, критично ставитися до своєї поведінки, слухати одне одного.

2. Задоволеність шлюбом – це суб'єктивна оцінка особистого досвіду в шлюбі, на яку впливають різні чинники, включаючи економічні та соціально-демографічні фактори, розподіл ролей і обов'язків, стиль прихильності, рівень освіти, дохід, а також фізичне та психічне здоров'я. Виділено такі психологічні предиктори, які впливають на задоволеність подружніми стосунками: особистості риси подружжя, позитивна підтримка сім'ї, прощення, рівень

спілкування, психологічне здоров'я, емоційний інтелект, стрес, тип прив'язаності, сімейні цінності, схожість характерів.

3. Емоції представляють собою особливий вид знань, інтелект включає в себе взаємопов'язані когнітивні здібності, а поняття «емоційний інтелект» можна описати також як здатність ідентифікувати та усвідомлювати власний емоційний стан та діяти відповідно до власних почуттів і потреб, управляти власними емоційними станами, розуміти емоції інших людей та впливати на них.

4. Емоційний інтелект відіграє вирішальну роль в успішних у побудові подружніх стосунків, суттєво впливає на сімейний цикл і є важливим предиктором задоволеності подружніх стосунків сучасної молоді. Чим вищий рівень емоційного інтелекту має подружжя, тим більше вони виявляють розуміння до емоцій інших людей та правил спілкування, краще вміють використовувати стратегії емоційного врегулювання, включаючи здатність просити вибачення під час суперечок, тим більше подружжя задоволене шлюбом.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДИКТОРА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНІМИ СТОСУНКАМИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

#### **2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження**

В ході проведення емпіричного дослідження ми скористалися інтернет мережею, а також Google формою. Задля реалізації мети нашого дослідження через соціальні мережі нами було проведене емпіричне дослідження, яке здійснювалося в період з травня по жовтень 2023 року, у якому взяли участь 42 особи – 21 жінка та 21 чоловік, стосунках віком від 20 до 30 років, які знаходяться в дорослих романтичних стосунках та проживають разом або перебувають у шлюбі.

З метою виявлення впливу емоційного інтелекту на задоволеність подружніх стосунків молодого подружжя нами було здійснено емпіричне дослідження, яке передбачало чотири етапи, в кожному з яких залежно від поставлених завдань застосовувалися різноманітні методи дослідження.

Експериментальне дослідження було проведене у такі етапи:

Перший етап - підбір діагностичного інструментарію.

Другий етап - проведення діагностики досліджуваних.

Третій етап - аналіз та статистичне опрацювання даних.

Четвертий етап - інтерпретація результатів дослідження.

#### **2.2. Підбір та аналіз методів дослідження**

Для проведення експериментального дослідження ми розглянули та відібрали чотири психодіагностичні методики, які на нашу думку найбільш відповідають цілям нашого дослідження:

1. Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької.

2. Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл).

3. Couples Satisfaction Index (CSI32).

4. Marital Satisfaction Questionnaire.

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької [11].

Методика оцінювання рівня розвитку емоційного інтелекту, розроблена доктором психологічних наук, професором Валентиною Зарицькою, ґрунтується на аналізі різноманітних теорій у цій області. Вона розробила власну методику, включаючи такі шкали: 1. Розуміння власних емоційних станів. 2. Самоконтроль та саморегуляція емоційних станів. 3. Розуміння емоцій інших людей. 4. Здатність використовувати емоції у комунікації з іншими. Методика також включає в себе загальний рівень емоційного інтелекту (див. додаток А).

Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)

Ніколас Хол розробив методику на визначення рівнів і компонентів емоційного інтелекту, яка складається з 30 питань та оцінюється в п'ятьох компонентів емоційного інтелекту: 1. Емоційна обізнаність – це розуміння та усвідомлення власних емоційних станів. Люди з високим рівнем емоційної свідомості краще за інших усвідомлюють свій внутрішній стан. 2. Управління своїми емоціями – це здатність керувати власними емоційними станами. 3. Самомотивація – це розуміння й прийняття власних емоцій. 4. Емпатія – це здатність розуміти емоції та почуття інших людей, уміння співчувати та допомагати. 5. Розпізнавання емоцій інших людей – це здатність розуміти емоції та почуття інших людей і впливати на них.

При оцінці парціального та інтегрального типу емоційного інтелекту зазначено три рівні емоційного інтелекту: низький, середній та високий (див. додаток Б).

Couples Satisfaction Index (CSI32) - Індекс задоволеності пар (CSI32) (переведено на українську мову) [45].

Ми скористалися розробленою клінічною шкалою Couples Satisfaction Index (CSI32), яка вимірює задоволеність подружніх стосунків подружніх пар, авторами якої є J.L. Funk, та R.D. Rogge (2007). Шкала містить в собі 32 запитання. Інтерпретація проводиться за таким показником: нижче 104,5 бала свідчать про значну незадоволеність стосунками (див. додаток В).

Marital Satisfaction Questionnaire - Анкета задоволеності шлюбом (переведено на українську мову).

Також нами було проаналізовано та використано анкету задоволеності шлюбом, авторами якої є Arnold, Clifford Lazarus (1996). Анкета допомогла оцінити рівень задоволеності стосунками подружніх пар. Вона є простою, швидкою та доступною у використанні, потрібно оцінити найбільш точним та чесним числом теперішні почуття щодо вашого шлюбу/стосунків або дружини/партнера, де 1 бал (не задоволений), а 10 балів (дуже задоволений). Якщо бал менше як 80, то це свідчить про значне незадоволення шлюбом (див. додаток Д).

### **2.3. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та інтерпретація результатів дослідження**

Як вже зазначалося раніше, в ході проведення емпіричного дослідження ми скористалися інтернет мережею, а також Google-формою та використали наступні методики: методику дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької; тест на визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла; Couples Satisfaction Index (CSI32); Marital Satisfaction Questionnaire.



Вибірка досліджуваних становила 42 особи віком від 20 до 30 років, які знаходяться в дорослих романтичних стосунках та проживають разом або перебувають у шлюбі. З них 21 жінка (50%) та 21 чоловік (50%). (див. рис. 2.1.)

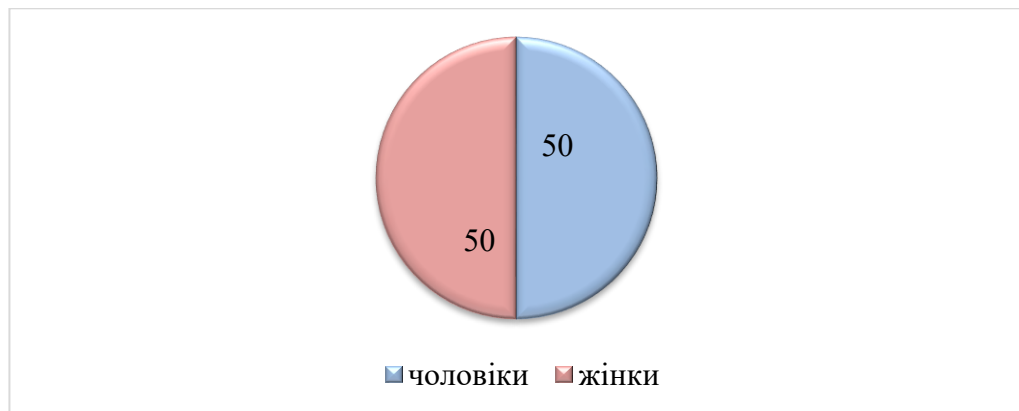


Рис. 2.1. Характеристика вибірки за статевою ознакою

### **Результати дослідження за методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької.**

У структурі емоційного інтелекту виділено розуміння власних емоційних станів та станів інших, самоконтроль та саморегуляція, вміння використовувати емоції при взаємодії з іншими. Описані шкали складають загальний рівень емоційного інтелекту.

Отож, на основі отриманих результатів загального рівня емоційного інтелекту ми можемо зробити наступні висновки: (див. табл. 2.1., рис. 2.2.)

43% досліджуваних отримали середній рівень емоційного інтелекту. Таким чином, інколи вони здатні зрозуміти як власні емоційні стани, так і емоційні прояви партнера, але здебільшого вони не можуть їх регулювати.

Достатній рівень емоційного інтелекту мають 41% досліджуваних, тому вони досить добре розуміють емоції та почуття свого партнера, іноді вони можуть впливати на них, а головне, вони мають розуміння власних емоцій і здатність керувати ними.

Лише 9% мають високий рівень емоційного інтелекту. Ці результати вказують на глибоке розуміння своїх внутрішніх емоцій, можуть легко розпізнавати власні почуття та розуміти їх першопричину. Їх чуйність і

емпатія дозволяють їм ефективно розуміти інших, виявляють винятковий самоконтроль і можуть легко викликати емоції, які вони бажають. Крім того, вони мають здатність впливати на емоційний стан інших і змінювати його.

Згідно з дослідженням, лише 7%, осіб демонструють низький рівень емоційного інтелекту, що вказує на незнання та невміння розпізнавати та контролювати почуття у їхньому житті.

Таблиця 2.1.

Розподіл балів (у %) за загальним рівнем емоційного інтелекту (Зарицька)

Рівень емоційного інтелекту	К-сть досліджуваних	%
Високий	4	9
Достатній	17	41
Середній	18	43
Низький	3	7



Рис. 2.2. Рівень загального емоційного інтелекту (Зарицька)

Порівнюючи загальний рівень емоційного інтелекту між чоловіками та жінками, ми виявили, що для жінок характерний вищий рівень емоційного інтелекту, ніж для чоловіків. Результати дослідження показали, що високий рівень емоційного інтелекту у жінок становить 14%, що перевищує показник у чоловіків 5%. Достатній рівень емоційного інтелекту у жінок 43%, тоді як у чоловіків 38%. Середній рівень емоційного інтелекту переважає у чоловіків 47% проти 38% у жінок. Низький рівень емоційного інтелекту виявився менш

розширеним серед чоловіків 10% у порівнянні з жінками 5%. (див. табл. 2.2., рис. 2.3.)

Таблиця 2.2.

Порівняльний аналіз емоційного інтелекту за ознакою статі (у %)  
(Зарицька)

Рівень емоційного інтелекту	Жінки		Чоловіки	
Високий	3	14 %	1	5 %
Достатній	9	43 %	8	38 %
Середній	8	38 %	10	47 %
Низький	1	5 %	2	10 %

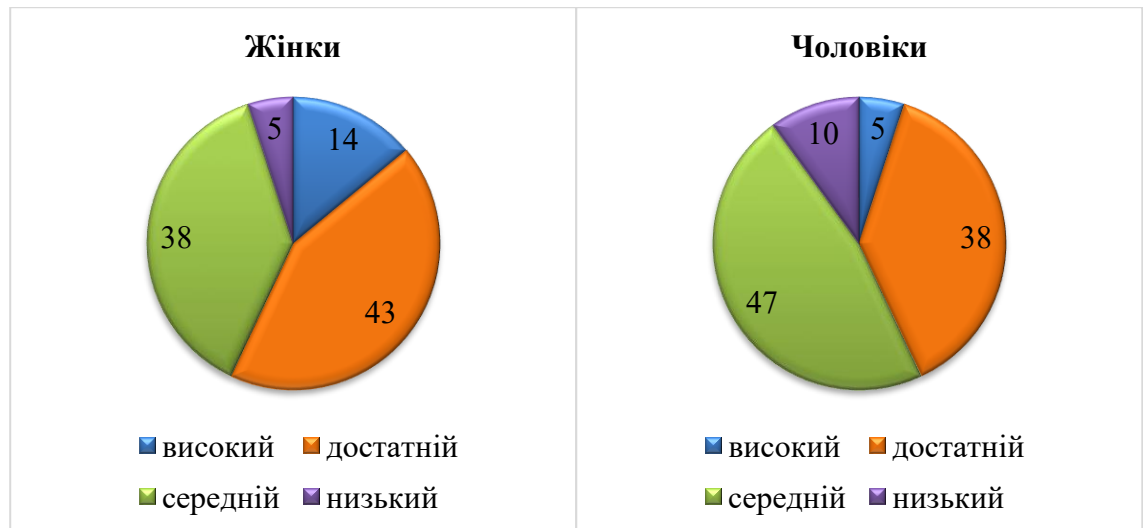


Рис 2.3. Порівняльний аналіз емоційного інтелекту за ознакою статі  
(у %) (Зарицька)

Також ми проаналізували і виявили значення емоційного інтелекту по кожній шкалі та можемо сказати що досліджувані мають середні показники по таких шкалах: розуміння власних емоцій та самоконтроль, а нижчі показники характерні для таких шкал як: розуміння емоцій інших людей та здатність використовувати їх у комунікації. (див. табл. 2.3., рис. 2.4.)

Таблиця 2.3.

Розподіл балів (у %) загального рівня емоційного інтелекту (Зарицька)

Шкала	№1		№2		№3		№4	
К-сть / %	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Високий	0	0	4	9	6	14	8	19
Достатній	19	45	19	45	15	36	13	31
Середній	16	38	15	37	16	38	17	41
Низький	7	17	4	9	5	12	4	9

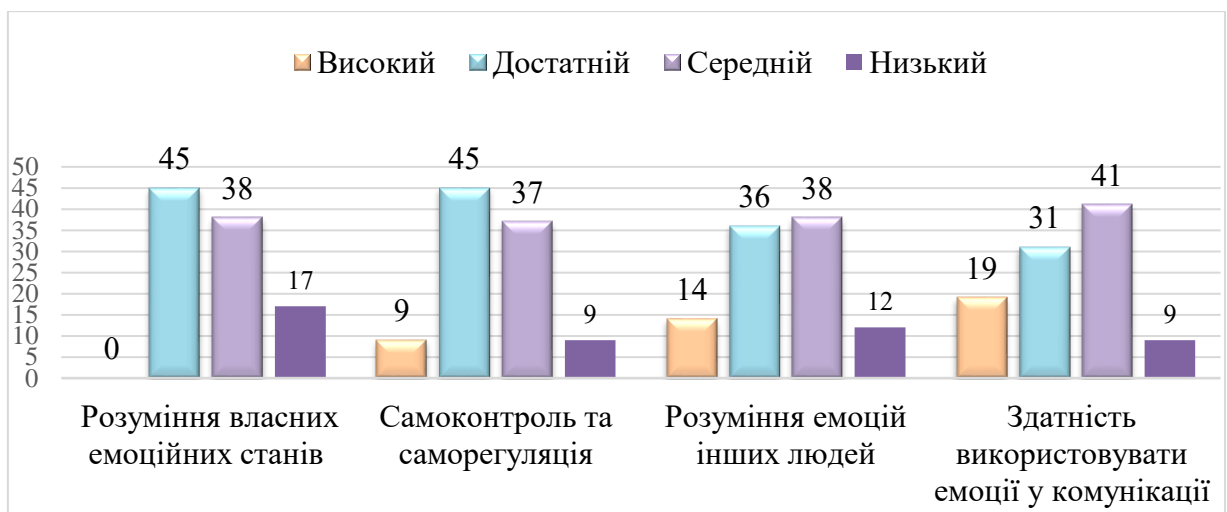


Рис. 2.4. Середнє значення шкал емоційного інтелекту (Зарицька)

### Результати дослідження за методикою визначення рівня емоційного інтелекту Холла.

Дана методика визначає інтегративний, а також діагностує парціальний рівень емоційного інтелекту.

Отож, за результатами діагностики (парціального) загального рівня емоційного інтелекту ми отримали відповідні результати, за якими можна зробити наступні висновки: (див. 2.4., рис. 2.5.)

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту отримали 4 особи (10%). Психологічне благополуччя та гармонія дуже добре характеризує подружжя, вони розуміють себе, власний спектр емоцій, бажання, потреби. Крім того, вони демонструють здатність регулювати свій емоційний стан, у разі потреби

вони можуть бути стриманими, що ускладнює іншим маніпулювання ними. Для них також характерна здатність справлятися зі стресовими обставинами, подіями. Варто підкреслити що ці люди легко встановлюють стосунки завдяки своїй чуйній, щирий і відкритий натурі. Вони уважні до емоцій і думок інших, тому спілкування з ними є дуже приємним.

Середній рівень емоційного інтелекту отримали 27 осіб (64%). Це свідчить про те, що подружжя володіє адекватним рівнем емоційного інтелекту, який характеризується достатнім рівнем самооцінки, емоційної усвідомленості та самоконтролю. Крім того, вони демонструють психічне благополуччя й позитивне ставлення до себе та інших. Важливо підкреслити, що вони активно беруть участь у вольових зусиллях для комунікації з іншими людьми.

Низький рівень емоційного інтелекту отримали 11 осіб (26%). Таке подружжя зазвичай має низьку самооцінку, не вміє ідентифікувати свої емоції та відповідно регулювати власний емоційний стан, їхній самоконтроль характеризується слабкістю. Важливо відзначити, що для таких сімей важко налагоджувати стосунки, ефективно комунікувати з іншими, виявляти емпатійні прояви та здатність сприймати емоційні стани й бажання інших. Вони часто можуть вступати в суперечки, проявляти впертість, ображатися і маніпулювати іншими.

Таблиця 2.4.

Розподіл балів (у %) за парціальним рівнем емоційного інтелекту (Холл)

Рівень емоційного інтелекту	К-сть досліджуваних	%
Високий	4	10
Середній	27	64
Низький	11	26



Рис. 2.5. Рівень парціального емоційного інтелекту (Холл)

Також ми проаналізували і порівняли парціальний рівень емоційного інтелекту жінок та чоловіків. В ході дослідження було виявлені наступні результати. (див. табл. 2.5., рис. 2.6.)

Виявлено, що жінки мають вищий рівень емоційного інтелекту в порівнянні з чоловіками. Про це свідчать результати дослідження, а саме високий рівень емоційного інтелекту жінок становить 14%, а у чоловіків 5%, середній рівень емоційного інтелекту переважає у жінок – 72%, а в чоловіків 57%, і за результатами низького рівня емоційного інтелекту в жінок становить лише 14%, тим часом як в чоловіків 38%.

Таблиця 2.5.

Порівняльний аналіз емоційного інтелекту за ознакою статі (у %)  
(Холл)

Рівень емоційного інтелекту	Жінки		Чоловіки	
Високий	3	14 %	1	5 %
Середній	15	72 %	12	57 %
Низький	3	14 %	8	38 %

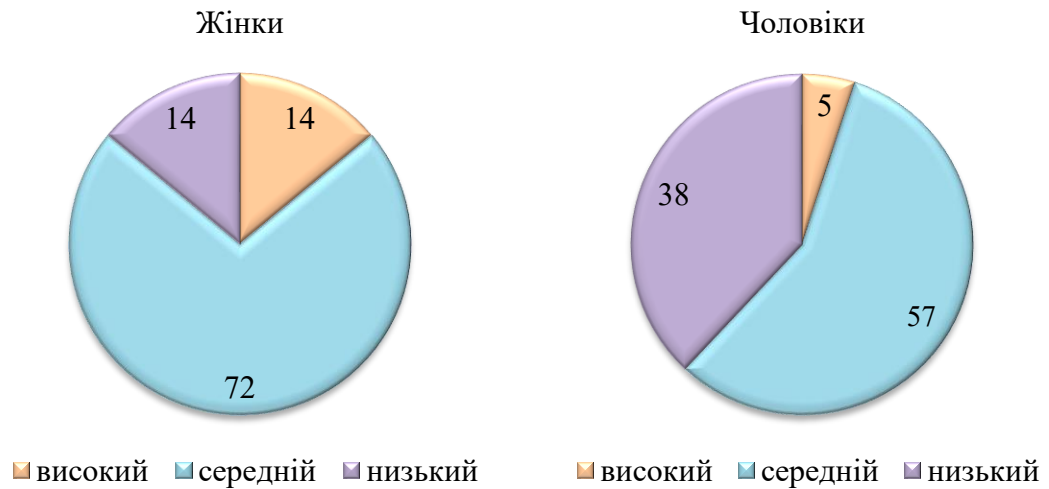


Рис. 2.6. Порівняльний аналіз емоційного інтелекту за ознакою статі (у %) (Холл)

Після проведення аналізу результатів інтегрального емоційного інтелекту за середніми показниками ми здійснили наступні висновки. Найвищий показник має шкала «емпатія», який показав 79%, це є демонстрацією того, що подружжя вміють співпереживати та допомагати один одному. Досить високим є показник «самотивація» – 74 %, яка вказує про прагнення керувати власними емоційними станами та своєю поведінкою. Достатній показник зайняла шкала «розпізнавання емоцій інших людей», яка становить 62% та свідчить про розуміння емоцій інших людей та здатність впливати на їхні емоційні стани. Меншою є шкала, яка фокусується на «управління своїми емоціями» та показала 59%, що свідчить про адаптацію та саморегуляцію емоційного стану. Найменшим показником є шкала «емоційна обізнаність» – 48%, яка відповідає про розуміння та усвідомлення власного емоційного спектра. (див. табл. 2.6., рис. 2.7.)

Таблиця 2.6.

Розподіл балів (у %) за інтегральним рівнем емоційного інтелекту (Холл)

Шкала	№1		№2		№3		№4		№5	
К-сть, %	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Високий	5	12	2	5	3	7	3	7	3	7
Середній	20	48	25	59	31	74	33	79	26	62
Низький	17	40	15	36	8	19	6	14	13	31

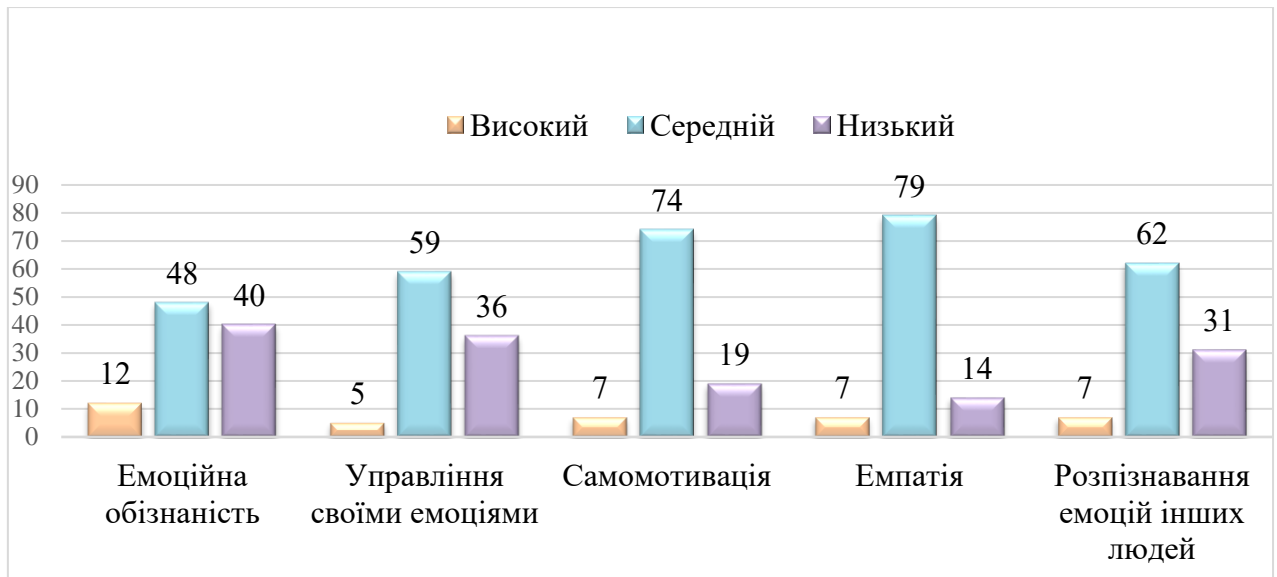


Рис. 2.7. Рівень інтегрального емоційного інтелекту (Холл)

### **Couples Satisfaction Index (CSI32) - Індекс задоволеності пар (CSI32)** (переведено на українську мову)

Згідно з результатами Індексу задоволеності пар, можна констатувати, що 11 осіб, або 26%, виявили значну незадоволеність своїми подружніми стосунками, тоді як 31 особа, що становить 74%, висловили задоволеність своїми відносинами в шлюбі. (див. рис. 2.8.)

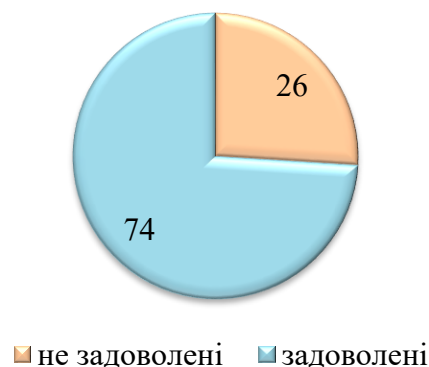


Рис. 2.8. Рівень задоволеності подружніми стосунками (CSI32)

Після порівняння рівня задоволеності шлюбом за ознакою статі виявлено, що серед жінок задоволеними виявилось 81%, тоді як лише 19% відчують незадоволення. У випадках чоловіків можна зауважити, що 67% висловлюють задоволення від шлюбу, тоді як 33% вказали на незадоволеність. (див. табл. 2.7., рис. 2.9.)



Таблиця 2.7.

Порівняльний аналіз рівня задоволеності шлюбом за ознакою статі  
(CSI32)

(CSI32)	Жінки		Чоловіки	
Задоволені	17	81 %	14	67%
Незадоволені	4	19 %	7	33%

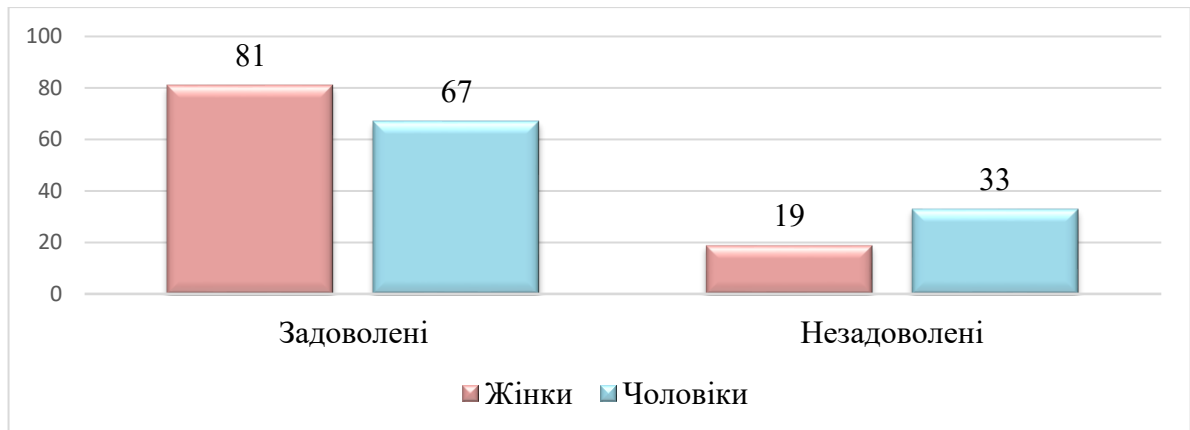


Рис. 2.9. Порівняльний аналіз рівня задоволеності шлюбом за ознакою статі  
(CSI32)

### Marital Satisfaction Questionnaire - Анкета задоволеності шлюбом (переведено на українську мову)

За результатами Анкети задоволеності шлюбом виявлено, що 14 осіб, що становлять 33%, висловили значне незадоволення своїми подружніми стосунками. Натомість 28 осіб - 67%, відчують задоволеність своїми відносинами в шлюбі. (див. рис. 2.10.)



Рис. 2.10. Рівень задоволеності подружніми стосунками MSQ

Проаналізувавши анкету задоволеності шлюбом MSQ та порівнявши рівень задоволеності шлюбом за статевою ознакою виявлено, що серед жінок 75% задоволені від шлюбу, у той час, як лише 24% виражають незадоволення. У випадках чоловіків можна зауважити, що 57% виражають задоволення від шлюбу, тоді як 43% заявили про незадоволеність. (див. табл. 2.8., рис. 2.11.)

Таблиця 2.8.

Порівняльний аналіз рівня задоволеності шлюбом за ознакою статі  
(MSQ)

MSQ	Жінки		Чоловіки	
Задоволені	16	76 %	12	57%
Незадоволені	5	24 %	9	43%

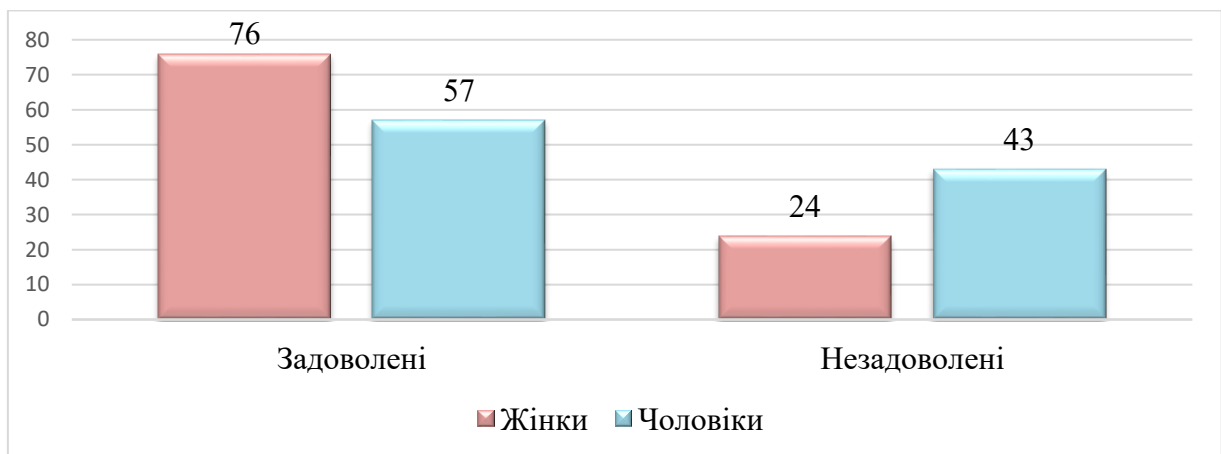


Рис. 2.11. Порівняльний аналіз рівня задоволеності шлюбом за ознакою статі  
(MSQ)

Нами було проведено кореляційний аналіз Пірсона з метою визначення взаємозв'язку між шкалами дослідження та відповідними характеристиками особистості досліджуваних.

Задоволеність шлюбом має статистично значущий прямий взаємозв'язок із такими шкалами емоційного інтелекту (В.В Зарицької): розуміння власних емоцій ( $r=,510$ ,  $p \leq 0,01$ ), самоконтроль та саморегуляція ( $r=,500$ ,  $p \leq 0,01$ ), розуміння емоцій інших ( $r=,494$ ,  $p \leq 0,01$ ), здатність використовувати емоції у комунікації з іншими ( $r=,356$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Спостерігається середній по силі взаємозв'язок, що може свідчити про ймовірний зв'язок емоційного інтелекту та задоволеності шлюбом, тобто при можливому збільшенні показників емоційного інтелекту незначною мірою може змінитися суб'єктивне відчуття комфорту в шлюбі, розуміння емоцій партнера, наприклад оманлива інтерпретація настрою партнера, що зумовить неблагополучний клімат у сім'ї. (див. табл. 2.9)

Таблиця 2.9.

## Кореляційний аналіз за Пірсоном

Рівень задоволеності шлюбом (MSQ)	,510** ,001 N=42	,500** ,001 N=42	,494** ,001 N=42	,356* ,021 N=42	,577** ,000 N=42
Загальний рівень EI (Зарицька)	Розуміння емоцій	Самоконтроль, саморегуляція	Розуміння емоцій інших	Використання емоцій для спілкування	Загальний рівень EI

Дисперсійний аналіз за критерієм задоволеності чи незадоволеності шлюбом показав статистично значущі результати за шкалою емоційна обізнаність ( $F=9,185$ ;  $p=,004$ ) та розпізнавання емоцій ( $F=11,283$ ;  $p=,002$ ). Що вказує на зв'язок цих шкал із рівнем задоволеністю шлюбом.

Таблиця 2.10.

## Критерій Фішера

Характеристика	F	P
Емоційна обізнаність	9,185	,004
Управління власними емоціями	1,829	,184
Самоконтроль та саморегулювання	2,988	,092
Емпатія	2,934	,094
Розпізнавання емоцій	11,283	0,02
Загальний рівень	4,009	0,52

## Висновки до розділу 2

Нами було проведено експериментальне дослідження з метою виявлення зв'язку між емоційним інтелектом та задоволеністю подружніми стосунками сучасної молоді.

У дослідженні були залучені 42 осіб, з них 21 жінка та 21 чоловік, віком від 20 до 30 років, які перебувають у дорослих романтичних стосунках і живуть разом або одружені.

Згідно з нашим дослідженням ми проаналізували та обрали чотири психодіагностичні методики, які повною мірою розкривають мету нашої роботи. Ми використали такі методики: Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької; Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл); Couples Satisfaction Index (CSI32); Marital Satisfaction Questionnaire.

За результатами методики В.В. Зарицької ми проаналізували рівень емоційного інтелекту осіб, які знаходяться в довготривалих стосунках або в шлюбі. Результати показали, що 43% учасників мали середній рівень емоційного інтелекту, у той час, як 41% мали достатній рівень 9% мали високий рівень, і лише 7% продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту. Дослідження також виявило, що шкала розуміння власних емоцій і самоконтролю має найвищі результати, а розуміння емоцій інших людей і вміння використовувати їх у спілкуванні – нижчі.

Ті, хто мав високий емоційний інтелект, продемонстрували психологічне благополуччя та здатність регулювати свій емоційний стан, тоді як люди з низьким емоційним інтелектом мали проблеми зі спілкуванням та емпатією.

Дослідивши загальний (парціальний) рівень емоційного інтелекту за методикою Н. Холла результати показали, що 10% учасників мали високий рівень емоційного інтелекту, 64% – середній, а 26% – низький. Можна сказати, що переважна більшість досліджуваних мають середній рівень емоційного інтелекту, який характеризується адекватною самооцінкою, середнім рівнем

самоконтролю, самосвідомістю та позитивним ставленням до себе й інших людей.

Ми проаналізували інтегральний емоційний інтелект та дійшли висновку, що в подружжі найкраще розвинена емпатія, яка є показником того, що подружжя добре вміє співпереживати та підтримувати один одного в непростий для них час. Середніми показниками були результати за такими шкалами як: самомотивація, визнання емоцій інших людей та ідентифікація емоцій інших людей, а також емоційна обізнаність.

Було проведено дослідження щодо оцінки рівня задоволеності подружніми стосунками за допомогою Індексу задоволеності пари та Опитувальника задоволеності шлюбом. З 42 учасників 74% висловили задоволення, тоді як 26% висловили значне незадоволення. Жінки виявилися більш задоволеними, ніж чоловіки: 81% жінок висловили задоволення порівняно з 67% чоловіків. Анкета задоволеності шлюбом показала, що 67% учасників були задоволені, причому жінки знову задоволені більше, ніж чоловіки. Результати показують, що жінки, як правило, більш задоволені своїм шлюбом, ніж чоловіки.

Для оцінки рівня задоволеності подружніми стосунками використовувалися Індекс задоволеності пар (CSI32) та Анкета задоволеності шлюбом (MSQ). За результатами Індексу задоволеності пар відзначено, що 74% осіб висловили задоволення від подружніх стосунків, тоді як 26% висловили значне незадоволення. Крім того, анкета задоволеності шлюбом показала, досить схожі результати, 67% учасників були задоволені, тоді як 33% висловили значне незадоволення. Варто наголосити, що за результатами першої та другої методики жінки були більш задоволені подружніми стосунками, ніж чоловіки.

У дослідженні використовувалося програмне забезпечення «SPSSforWindows» для проведення математично-статистичної обробки даних, включаючи кореляційний аналіз та однофакторний дисперсійний аналіз. Результати показали, що задоволеність шлюбом має зв'язок з емоційним

інтелектом, зокрема з розумінням власних емоцій, самоконтролем і саморегуляцією, розумінням емоцій інших і здатністю використовувати емоції в спілкуванні. Дисперсійний аналіз також показав значущий взаємозв'язок між емоційною обізнаністю, розпізнаванням емоцій та рівнем задоволеності шлюбом.

## **РОЗДІЛ 3**

### **ТРЕНІНГ ІЗ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ**

#### **3.1. Тренінг із розвитку емоційного інтелекту в подружніх парах**

У нашому дослідженні було виявлено зв'язок між емоційним інтелектом і задоволеністю подружніми стосунками, зокрема із розумінням власних емоцій, самоконтролем і саморегуляцією, розумінням емоцій інших і здатністю використовувати емоції в спілкуванні, особливо значущий взаємозв'язок було виявлено між емоційною обізнаністю, розпізнаванням емоцій та рівнем задоволеності шлюбом.

Зазначено, що пари, які розвивають емоційні навички, як правило, досягають вищого рівня взаєморозуміння та задоволення у своїх стосунках, краще розуміють один одного, зберігають близькість, інтимність і мають сильніші емоційні зв'язки. Вони можуть конструктивно вирішувати конфлікти, розповідаючи про свої бажання та потреби, емоції та почуття, погляди та думки не перетинаючи особистих кордонів один одного, не завдаючи емоційного болю та не використовуючи маніпуляції.

Тому нами був розроблений соціально-психологічний тренінг на тему: «Розвиток емоційного інтелекту подружжя» який є важливим інструментом для покращення якості сімейного життя та досягнення гармонійних взаємостосунків.

Для досягнення цієї мети ми визначили ряд завдань:

1. Розвиток навичок усвідомлення, рефлексії, ідентифікації емоційних проявів їх вираження.
2. Сприяння розвитку навичок саморегуляції та самоконтролю.
3. Формування ефективних навичок конструктивного спілкування та взаємодії у подружніх стосунках.

Отже, тривалість нашої соціально-психологічного тренінгу розрахована на 1 заняття тривалістю 5 годин. Цей інструмент можуть використовувати

фахівці в галузі психології та соціальної педагогіки, які працюють з молодими сім'ями.

### **«Розвиток емоційного інтелекту подружжя»**

#### **«Знайомство»**

Мета: знайомство з учасниками групи.

Час: 10 хв.

Обладнання: роздрукований папір з буквами.

Зміст: Кожен учасник дістає аркуш паперу, на якому написана певна буква, на основі якої потрібно описати себе.

#### **«Принципи та правила»**

Мета: відзначення важливості принципів та правил в груповій роботі.

Час: 10 хв.

Обладнання: ватман А5, ручки.

Зміст: Продемонструйте учасникам принципи, які будуть залучені для ефективності тренінгової роботи. В процесі обговорення запропонуйте групі їх прийняти та записати на ватмані. Важливо, щоб всі учасники були згодні та прийняли кожен принцип.

Принцип «тут і тепер» – учасники групи обговорюють лише ті теми, які безпосередньо відбуваються під час заняття.

Конфіденційність – учасники не висвітлюють особисту інформацію, яку дізналися під час заняття.

Бути активним – учасники беруть участь в інтенсивній груповій взаємодії, та приймають відповідальність за результати групової діяльності.

Звертатися один до одного на ім'я – учасники під час заняття звертаються один до одного по імені яке зазначили.

Правило піднятої руки – учасники підіймають руку, якщо хочуть проявитися та виступити під час дискусії.

Бути щирим – учасники мають бути відвертими, конгруентними для отримання та надання іншим щирого зворотного зв'язку.



Персоніфікація висловлювань – учасники вживають словосполучення на кшталт «я вважаю», «на мою думку» та уникають висловів «дехто вважає» «усі так думають».

Не оцінювати та поважати думку інших – учасники приймають та не заперечують думок інших учасників.

Правило «стоп» – учасники мають можливість відмовитися від участі в тій або іншій вправі без додаткових пояснень причин свого рішення.

Обговорення: Важливо зазначити групі принципи які будуть залучені на тренінгу та запитати чи приймають їх учасники або, чи бажають додати певні правила, якщо вони не суперечать зазначеним принципам.

### **«Мій емоційний стан»**

Мета: усвідомлення власних емоційних станів.

Час: 10 хв.

Обладнання: папір, кольорові олівці.

Зміст: Кожен учасник створює власний візуальний емоційний образ за допомогою малюнка. Потім учасники створюють галерею, де всі інші малюнки будуть розташовані один поруч з одним, відображаючи динаміку особистих змін.

### **«Емоції – це...»**

Мета: виявлення уявлень та розуміння емоцій в межах групи, сприяючи обміну поглядами на дану тему.

Час: 10 хв.

Обладнання: м'яч.

Зміст: Кожен учасник утримує м'яч та за власною ініціативою, висловлює своє уявлення або визначення емоцій, передаючи м'яч іншому учаснику.

Такий формат створить динамічний та інтерактивний процес, де кожен має можливість висловити свої думки та бути активним.

### **«Мозковий штурм»**

Мета: усвідомлення важливості емоційного інтелекту.

Час: 10 хв.

Зміст: Розгляньте цитату «80% успіху дорослого - це емоційний інтелект» від Данієля Гоулмана та поділіться своїми роздумами. Спробуйте визначити, яким чином емоційний інтелект може впливати на життя дорослих і чому автор вважає його ключовим для успіху. Далі обговоріть, чи згодні ви із цитатою і чому. Зробіть висновки щодо важливості розвитку емоційного інтелекту.

### **«Подружня емоція»**

Мета: проявлення творчості учасників та усвідомлення чому саме ту чи іншу емоцію найчастіше відчуває учасник у подружніх стосунках.

Час: 15 хв.

Обладнання: папір, кольорові олівці.

Зміст: Учасники повинні використовуючи папір, кольорові олівці виразити емоцію, яку вони найчастіше відчують у стосунках з партнером, поділитися з групою та обговорити, чому саме цю емоцію вони обрали і як вона впливає на їхні стосунки.

### **«Колесо емоцій Плутчика»**

Мета: ознайомити учасників зі спектром емоцій та їх відтінків.

Час: 10 хв.

Обладнання: роздруковане колесо емоцій Роберта Плутчика.

Зміст: Ознайомтеся із колесом емоцій Роберта Плутчика. Проаналізуйте які емоції та комбінації включає це колесо. Назвіть основні емоції за моделлю. Зазначте як емоції пов'язані між собою і як вони можуть переходити одна в іншу?

### **«Незакінчені речення»**

Мета: усвідомлення власних внутрішніх переживань, страхів та бажань, які керують нашими думками і діями.

Час: 15 хв.

Обладнання: папір, ручка.

**Зміст:** Учасникам пропонується початок речення, щоб закінчити його власним унікальним способом.

- Ніяк не можу зрозуміти, чому в сімейних стосунках я...
- Головне, що я хотів би в собі змінити у наших сімейних відносинах, це...
- Я вважаю, що найбільше поліпшить наші сімейні стосунки, якщо я...
- Найбільше мене обтяжує в сімейних стосунках те, що...
- Я дуже злюсь коли партнер...
- Коли я подумки думаю про ідеальну сім'ю, то уявляю, що...

### **«Моя напруга»**

**Мета:** здійснення рефлексії власного емоційного стану, усвідомлення факторів, які впливають на напругу, пошук конструктивних стратегій для покращення емоційного благополуччя.

**Час:** 10 хв.

**Обладнання:** фарби, олівці, папір.

**Зміст:** Учасникам пропонується на окремих аркушах паперу намалювати свою напругу. Після виконання вправи пропонується у мінігрупах, та у загальному колі обговорити такі питання: Який вигляд має моя напруга? Де вона? Коли вона з'являється? Що сприяє її появі? Що я роблю, щоб її не було? Після обговорення учасники малюють такий образ себе, у якому відсутня напруга. Далі у міні групах учасники обговорюють можливі кроки для реалізації цього стану.

### **Вправа «Три речі»**

**Мета:** усвідомити та сформулювати адаптивні способи поведінки, яка допоможе впоратися з гнівом.

**Час:** 20 хв.

**Обладнання:** ручка, папір.

**Інструкція:** Напишіть три способи, які ви вважаєте ефективними для заспокоєння себе, коли ви злитесь. Розгляньте конкретні дії, які ви можете вжити для врегулювання свого емоційного стану. Після написання обговоріть

свої варіанти у групі, обмінюйтеся досвідом та визначте, які стратегії можна використовувати для подолання гніву. Завершіть вправу обговоренням та зворотним зв'язком.

### **«Висловлення-сприймання»**

Мета: ознайомитися з ефективними правилами вираження та сприймання емоцій та почуттів.

Час: 10 хв.

Зміст: Психолог надає учасникам поради про те, як правильно висловлювати свої емоції, не завдаючи болю партнеру та як бути емпатійним слухачем. Важливо обговорити питання спрямовані на усвідомлення того, що не варто робити та говорити при комунікації.

#### *Рекомендації для ефективного вираження емоцій:*

Приймайте свої почуття без засудження і дозвольте собі бути відкритими до них. Висловлюйте свої почуття безпосередньо та чесно. Використовуйте займенник "Я", щоб персоналізувати ваш досвід і уникнути перенесення звинувачень на інших. Вказуйте конкретні причини вашого емоційного стану, зазначаючи на певні ситуації або типову поведінку. Уникайте узагальнень, ставте акцент на конкретних обставинах та виразах.

#### *Рекомендації для ефективного сприймання емоцій:*

Сприяйте висловленню почуттів партнера, надаючи йому можливість вільно ділитися своїми емоціями. Будьте уважними та терплячими слухачами. Використовуйте техніку повторення, формулюючи своїми словами те, що ви зрозуміли від партнера. Це демонструє вашу уважність та бажання розуміти його емоційний стан. Активно сприяйте партнерові в розкритті та уточненні своїх почуттів, допомагаючи назвати їх конкретно. Діліться з партнером тим, як його слова впливають на вас особисто. Відкривайте свої власні емоційні реакції, щоб він міг краще розуміти вас.

### **«Важка розмова»**

Мета: розвивати навички ефективного ведення «складних розмов» і вміння виражати негативні почуття конструктивно.

Час: 10 хв.

**Зміст:** Спробуйте уявити собі таку ситуацію, яка включає в себе вміння конструктивно вирішувати непорозуміння. Учасникам потрібно розкласти велику проблему на малу досліджуючи ситуації з різних точок зору та спільно працюючи над досягненням мирного рішення для всіх сторін. Важливо вести такі розмови з емпатією та використовувати навички активного слухання для обміну думками та конструктивного спілкування.

**Ситуації для обговорення:**

- "А" витрачає багато часу на господарські обов'язки і вважає, що "Б" не допомагає достатньо.
- "А" тратить більше грошей, ніж "Б" вважає за потрібне. "Б" відчуває стрес від фінансових проблем.
- "А" хоче активний відпочинок, тоді як "Б" бажає спокійного. Виникає непорозуміння та розбіжність очікувань.
- "А" хоче рухатися вгору в кар'єрному рості. "Б" хоче більше уваги та часу вдома.
- "А" і "Б" хочуть провести час разом без дітей. У них різні очікування від цього часу.

### **«Покажи емоцію»**

**Мета:** розвивати навички вираження емоцій через міміку та пантоміміку.

Час: 10 хв.

**Обладнання:** підготовлені листки з емоціями.

**Зміст:** Кожен учасник рандомно обирає картку із зазначеною емоцією. Без використання слів він демонструє цю емоцію, а інші учасники намагаються вгадати, яку саме емоцію він виражає. Під час зворотного зв'язку запитати учасників вдалося виражати емоції без використання слів? Як учасникам було вгадувати емоції, які вони виражали?

### **«Я–висловлювання»**

**Мета:** розвиток уміння правильно висловити свою думку, емоцію, погляд.

Час: 10 хв.

Обладнання: стимульний матеріал.

Зміст: Ця формула допомагає не лише висловити емоції, але й дозволяє взяти відповідальність за свої думки й почуття та визнає власні очікування щодо подальшої взаємодії

«Я відчуваю» – це опис власних емоційних реакцій, викликаних конкретною подією.

«Коли» – це об'єктивний опис поведінки, яка викликала емоцію.

«Я хочу» – це повідомлення очікувань стосовно поведінки у майбутньому та бажаного результату.

Для засвоєння я-висловлювань учасники виконують вправу із певними ситуаціями.

Ситуації:

- Після важкого дня партнер висловлює свою агресію та причепляється до вас.
- Дитина поїла, але залишила тарілку та чашку на столі.
- Під час розповіді про невдалий день ви видаєте свої почуття партнеру, але його увага спрямована на свій телефон.
- Партнер обіцяв, але не виконав свою обіцянку.
- Підліток знову включив магнітофон на повну потужність, заважаючи вам.

**«Встаньте ті, хто має емоції»**

Мета: встановлення емоційного контакту між учасниками, емоційного розвантаження та сприяння усвідомленню власних емоцій.

Час: 20 хв.

Зміст: Учасники сидять у колі на стільцях, і ведучий говорить «Підніміться та перемістіться всі, хто...» та називає відповідну ознаку, і всі, кого це стосується, піднімаються зі своїх стільців та міняються місцями з іншими учасниками.

Встаньте і пересядьте всі ті:

- Хто коли злиться, гримає дверима.
- Хто зациклюється на негативних емоціях.
- Хто знає як покращити настрій людей.
- Хто не вміє долати страх.
- Хто вміє казати «ні».

### **«Ефективне керування негативними емоціями»**

Мета: звернення до досвіду групи для обговорення та визначення конструктивних методів управління негативними емоціями.

Час: 10 хв.

Обладнання: фліпчарт, фломастери, чисті картки.

Зміст: Учасники групуються по міні групи та створює й записує на картках конструктивні підходи до управління негативними емоціями. Вони можуть обговорювати власний досвід управління емоціями та обмінюватися корисними прийомами. Лідери кожної групи представляють результати обговорення та закріплюють картки на фліпчарті.

## **3.2. Рекомендації подружнім парам**

Для гармонізації подружніх стосунків та розвитку емоційного інтелекту молодим парам рекомендовано:

- Знайти власний ресурс, який буде наповнювати енергію, відновлювати силу та даруватиме приємні емоції. При цьому важливо слухати своє тіло та внутрішнє відчуття, знаходити те, що приносить вам радість і задоволення. Це може бути хобі, мистецтво та творчість, тобто те, що буде наповнювати ваш емоційний та фізичний стан.

- Впровадити в подружнє життя методи релаксації, спрямовані на зниження напруги, стресу та покращення психоемоційного стану. Ці практики можуть стати не лише засобом самопізнання, але й сприяти загальному благополуччю, підтримувати емоційний зв'язок, атмосферу гармонії та спокою в сім'ї.

- Писати один одному повідомлення, створюючи безпечний простір для висловлення почуттів та поглиблення емоційного зв'язку між парою. Завдяки листуванню можна виразити власні думки та почуття, розвинути навички емпатії, відкрито обговорювати найрізноманітніші теми роблячи важливий крок у розкритті особливостей партнера та поглибленні взаєморозуміння в подружньому житті.

- Відвести окремий день на тиждень для приділення часу один одному, під час якого можна проводити разом час, враховуючи інтереси та потреби кожного партнера, а також демонструючи увагу до його емоційного стану. Це можуть бути спільні прогулянки, вечори зі свічками або просто час для відвертої розмови про те, як відчуває себе подружжя та як може підтримати один одного.

- Розвивати вміння слухати та чути партнера, розуміти його внутрішній стан, виявляти інтерес до його думок та почуттів, що є вагомим внеском у взаємостосунки та дозволяє сформулювати глибокі почуття та взаємоповагу один до одного.

- Розвивати навички ефективного емоційного слухання, оскільки це є ключовим моментом будь-якого ефективного міжособистісного спілкування. Для цього важливо бути "тут і тепер" висловлюючи свій інтерес через міміку та жести, враховуючи не лише слова, але і невербальні сигнали, такі як: тон голосу, міміку, жести. При висловлюванні розуміння зберігати відкриту позу тіла, а також ставити питання на кшталт "Чи правильно я тебе зрозумів/ла, що ти сказав/ла?".

- Виражати свої думки з позиції "Я-висловлювань" не переходячи особисті кордони. Використання "Я-висловлювання" дозволяє зберегти власну точку зору, не виражаючи обвинувачень до партнера. До прикладу "Я відчуваю себе трішки втомленою останніми днями і бажаю мати більше часу для відпочинку", "Мені було б комфортніше, якби ми обговорили плани на цей вечір разом, для того кожен був задоволений", "Під час вчорашньої розмови я відчув(ла) себе незрозумілим(ою), і я хочу поділитися своїми почуттями".



- Проаналізувати, усвідомити, а головне прийняти слабкі місця у вашому шлюбі є необхідним етапом для покращення відносин. Цей процес включає в себе визначення чинників, які можуть вплинути на стабільність та злагодженість вашого подружнього союзу. Однак лише через щирість та чесність перед самими собою і партнером можна працювати над розвитком стосунків.

- Створити "емоційний архів" де ви будете фіксувати яскраві події ваших відносин згадуючи позитивні моменти та викликаючи теплі емоції. Цей інструмент може стати цінним для укріплення вашого зв'язку та підтримки гармонії у стосунках.

- Уникати накопичення образ та реагувати на них відразу, допоможе уникнути накопичення негативних емоцій, які можуть призвести до конфліктів та відсторонення партнерів. Ініціюючи відкриту та чесну комунікацію, ви сприяєте розвитку взаєморозуміння, створюючи ваші відносини більш міцними та згуртованими.

- Не критикувати партнера та не робити зауваження у присутності дітей, членів родини, знайомих. Це важливий принцип взаємодії, який демонструє повагу одне до одного та визнання особистих моментів, які необхідно зберегти поза оглядом інших.

### **Висновки до розділу 3**

Ми виявили, що існує взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та задоволеністю у шлюбі. Це є свідченням того, що пари, які активно розвивають емоційні навички, як правило, досягають більшого взаєморозуміння, відчуття задоволення від подружніх стосунків, вони зберігають близькість та мають міцніші емоційні зв'язки.

Саме тому ми підібрали рекомендації для подружніх пар, а також створили соціально-психологічний тренінг на тему: «Розвиток емоційного

інтелекту подружжя» як ключовий інструмент для покращення якості сімейного життя та досягнення гармонійних стосунків.

Наш тренінг розрахований на проведення одного заняття тривалістю 5 годин, його можуть використовувати фахівці в галузі психології та соціальної педагогіки, які надають підтримку молодим сім'ям.

Метою тренінгу є формування навичок усвідомлення, рефлексії та ідентифікації емоційних проявів; сприяння розвитку навичок саморегуляції власними емоціями та реакціями на події; формування ефективних навичок конструктивного спілкування та взаємодії у подружніх стосунках, що сприятиме покращенню якості взаємодії та зменшенню конфліктів.

## ВИСНОВКИ

Підсумовуючи вище викладений теоретичний аналіз емоційного інтелекту як предиктора задоволеності подружніми стосунками сучасної молоді можна зробити наступні висновки:

Шлюб і сім'я мають значну цінність у суспільстві, і психологічна наука пропонує різноманітні концепції для розуміння подружніх стосунків. Майбутній розвиток і функціонування сім'ї значною мірою залежить від процесу адаптації, через який проходить подружжя, а також обставин, що їх оточують. Важливою складовою подружньої рівноваги є психологічна, соціальна, сексуальна, сімейна та побутова сумісність. На функціонування молоді сім'ї впливають особистісні характеристики, зовнішнє соціальне середовище, мікросистемні та макросистемні фактори. Здатність до самоаналізу, побудови особистих рольових структур, рефлексії власної поведінки та прислуховування один до одного є ключовими елементами, які полегшують адаптацію до подружнього життя.

Задоволеність шлюбом — це суб'єктивна оцінка особистого досвіду, яка відображає рівень гармонії та щастя в шлюбі. На рівень задоволеності шлюбом особливо впливають економічні та соціально-демографічні чинники, розподіл відповідальності та обов'язків, рівень освіти та матеріальні фактори. Крім того, існує чимало психологічних предикторів, які впливають на рівень задоволеності подружніми стосунками, а саме: особистісні риси обох партнерів, наявність позитивної сімейної підтримки, здатність прощати, ефективно спілкуватися, високий рівень емоційного інтелекту, управління стресом, сімейні цінності та ступінь схожості характерів, стилі прихильності, а також міцне психічне та фізичне здоров'я.

Емоції — це окрема форма знання, інтелект — це когнітивні здібності, «емоційний інтелект» — це здатність розпізнавати та приймати власний емоційний стан, а також реагувати таким чином, що відповідає власним емоціям і потребам. Емоційний інтелект також передбачає самоконтроль,

саморегуляцію як особистих емоційних станів, а також розуміння емоцій інших і вплив на них.

Неможливо переоцінити роль емоційного інтелекту в успішній побудові подружніх стосунків. Він має значний вплив на шлюб і є вирішальним показником задоволеності молодої сім'ї. Чим вищий емоційний інтелект має подружжя, тим краще вони здатні розуміти емоції, почуття, потреби, бажання інших, крім того, вони краще використовують стратегії емоційної регуляції та вміють керувати проблемними ситуаціями. Отже, вищий рівень емоційного інтелекту відповідає вищому рівню задоволеності шлюбом.

Нашою метою було дослідити взаємозв'язок між емоційним інтелектом і задоволеністю сучасної молоді своїм шлюбом. Для досягнення поставленої мети ми провели емпіричне дослідження, у якому взяли участь 42 особи віком від 20 до 30 років, які перебували у дорослих романтичних стосунках і проживали разом, або були одружені.

У нашому дослідженні ми ретельно вивчили та відібрали чотири психодіагностичні методики, які всебічно висвітлили мету нашої роботи: методика В.В. Зарицької, а також тест Н. Холла були спрямовані на вимірювання розвитку емоційного інтелекту. Також ми використали дві методики для оцінки рівня задоволеності подружніми стосунками (CSI32) та MSQ.

За результатами методики В.В. Зарицької ми проаналізували рівень емоційного інтелекту та з'ясували, що 43% учасників мали середній рівень емоційного інтелекту, 41% – адекватний, 9% – високий і лише 7% показали низький рівень емоційного інтелекту. Дослідження також виявило, що найвищі результати показали шкали розуміння власних емоцій і самоконтролю, а найнижчі – шкала розуміння емоцій інших людей і вміння використовувати їх у спілкуванні.

При оцінці загального рівня емоційного інтелекту Н. Холла виявилось, що лише 10% учасників володіють високим рівнем емоційного інтелекту, у той час, як 64% демонструють середній рівень, а 26% мають низький рівень.

Виходячи з цих даних, можна зробити висновок, що більшість учасників мали середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про достатню самовпевненість, помірний рівень самодисципліни, розуміння себе, а також позитивне ставлення до себе та інших. Проаналізувавши інтегрований емоційний інтелект, досліджено, що найефективніше розвинена у подружжі емпатія, яка свідчить про здатність співпереживати та підтримувати одне одного у складних ситуаціях. Менші результати отримано за такими шкалами: самомотивація, емоційна обізнаність, ідентифікацію емоцій та вплив на інших.

Для оцінки рівня задоволеності шлюбом використовувалися як Індекс задоволеності пари, так і Анкета задоволеності шлюбом. Результати показали, що за двома методиками переважна кількість осіб висловили задоволення своїми подружніми стосунками, тоді як менший відсоток висловили своє невдоволення. Якщо взяти до уваги гендерну оцінку, виявилось, що жінки, як правило були більш задоволені своїм шлюбом, ніж чоловіки.

За допомогою математично-статистичного аналізу даних дослідження, кореляційного та однофакторного дисперсійного аналізу ми з'ясували, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із задоволеністю шлюбом. Емоційний інтелект охоплює різні аспекти, такі як здатність розуміти власні емоції, самоконтроль, саморегуляція, емпатія, ефективне використання емоцій у спілкуванні. Крім того, дисперсійний аналіз вказав на значну кореляцію між емоційною обізнаністю, розпізнаванням емоцій і задоволеністю шлюбом.

Варто зазначити, що за методиками оцінки емоційного інтелекту, вищі показники були притаманні для жінок, так само жінки були більше задоволені шлюбом, це є свідченням того, що емоційний інтелект виступає предиктором задоволеності подружніх стосунків сучасної молоді.

Відповідно до результатів нашого дослідження ми створили рекомендації для подружніх пар та розробили тренінг під назвою «Розвиток емоційного інтелекту у подружжя», який стане важливим інструментом для розвитку емоційного інтелекту молодої сім'ї та підвищення задоволеності подружнім життям.

Отож, наша гіпотеза підтвердилася, подружні пари, які мають вищий рівень емоційного інтелекту більш задоволені подружніми відносинами, на відміну від тих пар, які мають нижчий рівень розвитку емоційного інтелекту.

Для узагальнення отриманих результатів та підведення підсумків ми хочемо процитувати Деніеля Гоулмана, який зазначає важливість емоційного інтелекту у будь якій сфері діяльності людини «80% успіху дорослого – це емоційний інтелект».

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаревська І. О., Монська А. О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Т. 1, № 40. С. 111–115. URL: <http://www.apppsychology.org.ua> (дата звернення: 01.09.2023).
2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : Курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.
3. Бочелюк В. М., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень з психології. Київ : «Центр учб. літ.», 2008. 360 с. URL: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/417919.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/417919.pdf) (дата звернення: 02.09.2023).
4. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціонімічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 200 с.
5. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграф. центр «Київ. ун-т», 2005. 308 с.
6. Гапоненко Л. О. Рефлексивно-рольова мета-гра з усвідомлення деструктивних сімейних симптомів. Харків : Діса плюс, 2020.
7. Глосарій і тезаурус Європейського інституту з гендерної рівності / ред.: М. Бабак та ін. Київ : оновл. вид. «Вістка», 2021. 170 с.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект: причини, з яких він важливіший від раціонального мислення. MagneticOne Academy, 2016.
9. Гурко Т. А. Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї. *Соціологічний журнал*. 2020. № 1. С. 31–54.
10. Дворецька Г. В. Соціологія : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2002. 472 с.
11. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. № 2. С. 19–22.

12. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. С. 1–12.
13. Капська А. Й. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення. Київ : ДЦССМ, 2003. 184 с.
14. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Острог, 2020. 35 с.
15. Кікінежді О. М., Кізь О. Б. Формування гендерної культури молоді: науково методичні матеріали до тренінгової програми. : Навч. посіб. 2-ге, переробл. і доповн. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2009. 180 с.
16. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2004. 21 с.
17. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 208 с.
18. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ : Ніка-центр, 2011. 296 с.
19. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник ХДУ. Серія «психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 223–228.
20. Кравець В. П. Психологія сімейного життя : Навч. пос. Част. І. Тернопіль, 2015. 696 с.
21. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73–77.
22. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 304 с.
23. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 2–15.
24. Новенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища шк., 2003. 126 с.



25. Омельченко Л. М. Соціально-педагогічні умови подолання конфліктів у молодій сім'ї. Київ : Освіта, 2015. 250 с.
26. Орбан-Лембрик Л. Е., Лембрик С. П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. *Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ*. 2006. № 11. С. 120–136.
27. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості. : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2015. 17 с.
28. Помиткіна Л. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : «НАУ-друк», 2010. 270 с
29. Постовий В. Г. Етногенез і етнопедагогіка української сім'ї в контексті глобальних перипетій сьогодення. *Педагогічний дискурс*. 2012. № 13. С. 285–291.
30. Прит В. І. Сімейні цінності : навч-метод. посіб. Івано-Франківськ : НАІР, 2013. 196 с.
31. Причепій Є. М. Філософія : посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Вид. центр «Академія», 2001. 576 с.
32. Резникова В. І. Поняття шлюбу та сім'ї в новому сімейному кодексі України. *Вісник*. 2004. № 2. С. 86.
33. Седих К. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2015. 192 с.
34. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. Київ : Нора-Друк, 2003. 298 с.
35. Столярчук О. А. Родинні настанови студентської молоді. *Міжнародний науково-фаховий періодичний журнал «Єдність науки»*. 2015. Т. 2. С. 106–109.
36. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

37. Ткаченко В. Є. Система факторів благополуччя подружніх відносин. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7733/1/85-90.pdf>. (дата звернення: 10.09.2023).
38. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків : 2-ге вид. Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 188 с.
39. Bar-On R., Maree J., Elias M., Educating People To Be Emotionally Intelligent. Greenwood: Praeger Publishers. 2007. P. 323.
40. Bodenmann, G., Randall A. K. The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29, 2009. 105–115 pp.
41. Bradberry T., Greaves J. Emotional intelligence 2.0. 2009. 280 p.
42. Bricker D. The link between marital satisfaction and emotional intelligence : Doctoral dissertation, MAdissertationn. 2005.
43. Elfenbein H., MacCann C. A. Look at ability emotional intelligence (EI): what are its component parts, and how do they relate to each other?. *Social and Personality Psychology Compass.*, 2017. 11 p. URL: <https://doi.org/10.1111/spc3.12324> (date of access: 18.10.2023).
44. Fitness J. Emotional intelligence and intimate relationships. *Emotional intelligence in everyday life: a scientific inquiry*. Eds. Ciarrochi J., Forgas J., Mayer J. Philadelphia : Psychology Press, 2001. P. 98-112. URL: <https://eqi.org/fitness.htm> (date of access: 25.10.2023).
45. Funk J.L., Rogge R.D. Testing the ruler with item response theory: increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the couples satisfaction index. *Journal of family psychology*. 2007. Vol. 21.
46. Harper, J. M., Schaalje, B. G., Sandberg, J. G. Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *American Journal of Family Therapy*. 2000. Vol. 28. P. 1–18.
47. Hatami H., Habi M.B., Akbari A. Assessing the impact of religiosity on marital satisfaction. *J Military Psychology*. 2009.
48. Izard C. E. Emotional intelligence or adaptive emotions?. *Emotion*. Vol. 3. P. 249–257.

49. Joshi S., Thingujam N.s. Perceived emotional intelligence and marital adjustment, examining the mediating role of personality and social desirability. *Journal of the indian academy of applied psychology*. Vol. 35. P. 79–86.
50. Kang S. Individual Differences in Recognizing Spontaneous Emotional Expressions: Their Implications for Positive Interpersonal Relationships. *Psychology*, 2012. Vol. 23. P. 1183-1188.
51. Khalatbari J., Ghorbanshiroudi Sh., Niaz Azari K., Bazleh N., Safaryazdi N. The Relationship between Marital Satisfaction (Based on Religious Criteria) and Emotional Stability. *Procedia Soc Behav Sci*. 2013.
52. Lavalekar A., Kulkarni P., Jagtap P. Emotional intelligence and marital satisfaction. *Journal of Psychological Researches*. 2010.
53. Litzinger S., Krisina G. Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *J Sex Marital Ther*. 2005; 31:409-24.
54. Manjula Raghu RamS. M., Pramod Reddy M. Emotional intelligence as apredictor of marital satisfaction., *Journal of Science*. 2016. 307-311
55. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63 (6). P. 503–517
56. Orathinkal J., Vansteenwegen A. The Effect of Forgiveness on Marital Satisfaction in Realtion to Marital Stability. *Contemp Fam Ther*. 2006. 251-60.
57. Petrides K. V. Ability and trait emotional intelligence : *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*, 2011. P. 656–678.
58. Psychosocial predictors of Marital Satisfaction among Married People in Gauteng Province. South Africa. 2013.
59. Rauer A.J., Volling B.L. The Role of Husband' and Wives Emotional Expressivity in the Marital Relationship. *Sex Roles: A Journal of Research*, 2005. Vol. 52 (9-10). P. 577–587. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3726-6>. (date of access: 23.10.2023).
60. Rosen-Grandon J. R., Myers J. E., Hattie J. A. The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes and Marital Satisfaction / *Journal of Counseling and Development*; Winter 2004, Vol. 82 Issue 1.

61. Sarkisian N., Gerstel N. Kin support among Blacks and Whites: Race and family organization. *Am Socio Rev.* 2004; 69:812- 37.
62. Schen D., Shiver FR. A review of adult attachment theory, psychodynamics and couples relationship. In: Johanson S.M., Whiffen V.E. *Attachment processes in couple and family therapy.* Bahrami F. (translator). Tehran: Danjeh. 2009:45-82.
63. Schramm D, Harris V.W. Marital Quality and Income: An Examination of the Influence of Government Assistance. *J Fam Econ Issues.* 2011; 32(3) : 437-48.
64. Schröder-Abe M., Schütz A. Walking in Each Other's Shoes: Perspective Taking Mediates Effects of Emotional Intelligence on Relationship Quality. *European Journal of Personality.* 2011. Vol. 25. P 155-169
65. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of social psychology*, 141(4), 523–536. <https://doi.org/10.1080/00224540109600569>. (date of access: 16.10.2023).
66. Shackelford R, Besser M, Goetz DF. For better or for worse: Marital well-being of newlyweds. *J Counsel Psychol.* 2007. 14:223-42.
67. Shakerian A. Evaluation of the factors influencing marital satisfaction in the students of Islamic Azad University in Sanandaj. *Sci J Kurdistan Univ Med Sci.* 2010. 14(4): 40-9.
68. Smith, Lynne M. Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction: a longitudinal analysis, Doctor of Psychology (Clinical) thesis, School of Psychology, University of Wollongong. 2008. URL: <http://ro.uow.edu.au/theses/2151> (date of access: 2.11.2023).
69. Stein S. J., Book H. *The EQ Edge: Emotional Intelligence and your success.* Ontario: Stoddard Publishing Co. Limited. 2012. 370 p.
70. Vanderbleek L., Robinson E. H., Casado-Kehoe M., Young M.E. The relationship between play and couple satisfaction and stability. *The Family Journal.* 2011. 19 (2) : 132-9.

71. Zaheri F., Dolatian M., Shariati M., Simbar M., Ebadi A., Azghadi S.B. Effective Factors in Marital Satisfaction in Perspective of Iranian Women and Men: A systematic review. *Electron Physician*. 2016. Vol. 8(12). P. 3369–3377.

72. Zeinab Tavakol, Alireza Nikbakht Nasrabadi. A Review of the Factors Associated with Marital Satisfaction. *GMJ*. 2017. 6(3) : P 197-207.

73. Zmaczyńska-Witek B., Komborska M., Rogowska A. Emotional intelligence and marital communication among married couples at different stages of marriage. *Hellenic Journal of Psychology*. 2019. Vol. 16. P. 288-312.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## Бланк для заповнення методики

## Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)

Інструкція. Прочитайте уважно подані нижче 30 тверджень та позначте той стовпець з відповідним балом праворуч, який найбільше підходить особисто Вам за наступною шкалою:

(-3 б) – повністю не згоден; (-2 б) – здебільшого не згоден; (-1 б) – частково не згоден; (+1 б) – частково згоден; (+2 б) – здебільшого згоден; (+3 б) – повністю згоден.

Твердження		Бал (ступінь згоди)					
		- 3	- 2	- 1	+1	+2	+3
1	Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як чинити в житті.						
2	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити в моєму житті.						
3	Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.						
4	Я можу спостерігати зміну своїх почуттів.						
5	Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.						
6	Коли необхідно, я можу викликати широкий спектр позитивних емоцій, такі, як веселощі, радість, внутрішній підйом та гумор.						
7	Я стежу за тим, як я відчуваюся.						
8	Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.						
9	Я можу вислуховувати проблеми інших людей.						
10	Я не зациклююсь на негативних емоціях.						
11	Я чутливий до емоційних потреб інших.						
12	Я можу діяти заспокійливо іншим людям.						
13	Я можу змусити себе знову і знову стати перед перешкодою.						

14	Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем.						
15	Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.						
16	Я можу легко входити в стан спокою, готовності та зосередженості.						
17	Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і знаюся, у чому проблема.						
18	Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.						
19	Знання моїх істинних почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».						
20	Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відверто.						
21	Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.						
22	Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.						
23	Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.						
24	Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.						
25	Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.						
26	Я можу покращити настрій інших людей.						
27	Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.						
28	Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.						
29	Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.						
30	Я можу легко відключитись від переживання неприємностей.						

## ДОДАТОК Б

## Бланк для заповнення методики

## Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В.

## Зарицької

№	Судження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
1	Мене легко розхвилювати				
2	Мене важко засмутити				
3	Я не відчуваю розгубленості перед труднощами				
4	Я відчуваю в собі впевненість				
5	Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці				
6	Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами				
7	Хвилювання заважає мені зосередитися на справі				
8	Від образи я плачу				
9	У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли				
10	Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати				
11	Неприсмності викликають в мене хвилювання				
12	Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання				
13	Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки				
14	Радісні новини викликають у мене почуття задоволення				
15	Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки				
16	Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу				
17	Мені не важко самого себе критикувати				
18	Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала				



19	На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення				
20	Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч				
21	Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі				
22	Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати				
23	Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче				
24	Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи				
25	Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати				
26	Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту				
27	Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця				
28	Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій				
29	Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву				
30	У стресовому стані я можу зосередитися на роботі				
31	У стресовому стані мої звички не змінюються				
32	Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити				
33	Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання				
34	Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше				
35	Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу				
36	Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни				
37	Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми				

38	Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини				
39	Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована				
40	Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив				
41	Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу				
42	Ображений вигляд означає, що людину необґрунтовано звинувачують				
43	Почуття провини означає, що людина зробила щось не так				
44	Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті				
45	Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості				
46	Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд				
47	Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі				
48	Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві				
49	Зрада може викликати сильний гнів				
50	Втрата сенсу життя викликає печаль				
51	Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю				
52	Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою				
53	Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів				
54	Байдужість до людей призводить потім до самотності				

55	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене				
56	Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване				
57	Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти				
58	Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину				
59	Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції				
60	У мене не часто змінюється настрій				
61	Мене важко образити				
62	Я сплю спокійно				
63	У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно				
64	У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші				
65	У будь-яких справах я проявляю активність				
66	Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції				
67	Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції				
68	Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації				
69	Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій				
70	На несуттєву розмову я реагую спокійно				
71	У мене вигляд врівноваженої людини				
72	Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвильований				
73	Я все роблю з позитивним настроєм				

74	У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника				
75	Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику				
76	Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти				

## ДОДАТОК В

**Couples Satisfaction Index (CSI32)****Методика дослідження задоволеності подружніми стосунками**

1. Будь ласка, вкажіть наскільки щасливі ваші стосунки, враховуючи всі обставини.						
Вкрай нещасливи й	Досить нещасливи й	Трохи нещасливи й	Щасливий	Дуже щасливий	Неймовірно щасливий	Ідеально щасливий
0	1	2	3	4	5	6

Будь ласка, вкажіть нижче приблизний ступінь згоди або розбіжностей між вами і вашим партнером по кожному пункту в наступному списку.						
	Завжди згоден	Майже завжди згоден	Іноді не згоден	Часто не згоден	Майже завжди не згоден	Завжди не згоден
2. Кількість часу, проведеного разом	5	4	3	2	1	0
3. Прийняття важливих рішень	5	4	3	2	1	0
4. Демонстрація прихильності	5	4	3	2	1	0

	Весь час	Більшу частин у часу	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
5. Загалом, як часто ви вважаєте, що між вами та вашим партнером все добре?	5	4	3	2	1	0
6. Як часто ви шкодуєте, що вступили в ці стосунки?	0	1	2	3	4	5

	Зовсім не вірно	Трохи невірно	Деяко вірно	В основно му вірно	Майже повністю вірно	Цілком вірно
--	--------------------	------------------	----------------	--------------------------	----------------------------	-----------------

7. Я все ще відчуваю сильний зв'язок з моїм партнером	0	1	2	3	4	5
8. Якби мені довелося прожити життя заново, я б одружився (або жив би з тією ж людиною / зустрічався з нею)	0	1	2	3	4	5
9. Наші стосунки міцні	0	1	2	3	4	5
10. Я іноді думаю, чи існує хтось інший для мене	5	4	3	2	1	0
11. Мої стосунки з моїм партнером роблять мене щасливим	0	1	2	3	4	5
12. У мене теплі та комфортні стосунки з моїм партнером	0	1	2	3	4	5
13. Я не можу уявити, що мої стосунки з моїм партнером можуть припинитися	0	1	2	3	4	5
14. Я відчуваю, що можу довіритися своєму партнеру практично про все	0	1	2	3	4	5

15. Останнім часом у мене з'явилися сумніви щодо цих стосунків	5	4	3	2	1	0
16. Для мене мій партнер є ідеальним романтичним партнером	0	1	2	3	4	5
17. Я дійсно відчуваю себе частиною команди з моїм партнером	0	1	2	3	4	5
18. Я не можу уявити, щоб інша людина робила мене таким же щасливим, як мій партнер	0	1	2	3	4	5

	Зовсім ні	Трохи	Дещо	В основному	Майже повністю	Цілком
19. Наскільки корисними є ваші стосунки з вашим партнером?	0	1	2	3	4	5
20. Наскільки добре ваш партнер задовольняє ваші потреби?	0	1	2	3	4	5
21. Наскільки ваші стосунки відповідають вашим початковим очікуванням?	0	1	2	3	4	5

22. Загалом, наскільки ви задоволені своїми стосунками?	0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	---

	Гірше ніж у всіх інших (дуже погано)					Краще ніж у всіх інших (дуже добре)
23. Наскільки хороші ваші стосунки порівняно з іншими?	0	1	2	3	4	5

	Ніколи	Рідше одного разу на місяць	Один-два рази на місяць	Один-два рази на тиждень	Раз на день	Частіше
24. Чи розважаєтеся ви в компанії вашого партнера?	0	1	2	3	4	5
25. Як часто ви та ваш партнер розважаєтесь разом?	0	1	2	3	4	5

Для кожного з наведених нижче пунктів оберіть відповідь, яка найкраще описує ваші стосунки. Базуйте свої відповіді на перших враженнях і безпосередніх відчуттях щодо цього пункту.

26.	цікаво	5	4	3	2	1	0	нудно
27.	погано	0	1	2	3	4	5	добре
28.	повний	5	4	3	2	1	0	порожній
29.	самотній	0	1	2	3	4	5	дружній
30.	міцний	5	4	3	2	1	0	крихкий
31.	знеохочуючий	0	1	2	3	4	5	надійний
32.	приємний	5	4	3	2	1	0	нещасний



## ДОДАТОК Д

**Couples Satisfaction Index (CSI32)****Методика дослідження задоволеності подружніми стосунками**

Інструкція. У першому місці після кожного пункту, будь ласка, запишіть найбільш точне та чесне число яке відображає ваші теперішні почуття щодо вашого шлюбу/стосунків або дружини/партнера. Де 1 бал (не задоволений), а 10 балів (дуже задоволений).

№	Питання	Бал
1	Задоволений тим, скільки ми спілкуємося один з одним.	
2	Задоволений якістю нашого спілкування (наприклад, приємно, конструктивний, проти байдужого, ворожого тощо).	
3	Задоволений нашим сексуальним життям.	
4	Задоволений тим, як ми витрачаємо / розпоряджаємось грошима.	
5	Задоволений кількістю часу, який проводимо разом.	
6	Задоволений вашим світським життям і спільними друзями.	
7	Задоволений тим, яким батьком/мамою є ваш партнер. (Якщо у вас є немає дітей, оцініть свій рівень задоволеності цим фактом).	
8	Вважаю, що мій партнер є «в моїй команді».	
9	Задоволений нашим спільним дозвіллям (наприклад, відпустка, спорт, прогулянки тощо).	
10	Загалом узгоджується з поглядами мого партнера на життя (наприклад, цінності, релігійні переконання, політичні ідеї тощо)	
11	Задоволений ступенем прихильності, яке дарують і отримують.	
12	Здатний довіряти тому, що говорить і робить мій партнер.	
13	Вміст про куріння, вживання алкоголю чи інші звички мого партнера.	
14	Задоволений своїми стосунками з членами моєї сім'ї партнера (наприклад, його або її батьки, брати і сестри та інші родичі).	
15	Задоволений тим, як мій партнер ставиться до членів моєї родини (тобто ваші батьки, брати і сестри тощо).	
16	Задоволений загальним виглядом мого партнера.	

## ДОДАТОК Е

**Таблиця сирих балів методик: Методика дослідження рівня розвитку  
емоційного інтелекту В.В. Зарицької; Тест на визначення рівня  
емоційного інтелекту (Н. Холл); Couples Satisfaction Index (CSI32);  
Marital Satisfaction Questionnaire.**

№	стать	ХОЛЛ						CSI	MSQ	ЗАРИЦЬКА				
		№1	№2	№3	№4	№5	заг. EI	задов	задов	№1	№2	№3	№4	заг. EI
1	ж	15	4	2	15	8	44	158	120	54	38	59	50	201
2	ч	10	8	11	11	11	51	157	133	56	34	38	25	153
3	ч	10	2	3	7	7	29	124	140	49	50	42	33	174
4	ж	7	5	13	9	8	42	85	75	17	14	19	25	75
5	ч	13	2	7	16	13	51	132	123	32	37	55	17	141
6	ч	10	3	8	9	6	36	102	79	14	13	19	29	75
7	ч	14	2	3	8	8	35	100	63	14	15	18	12	59
8	ж	11	11	10	5	16	53	134	120	30	25	38	21	114
9	ч	6	12	9	7	5	39	101	78	16	16	19	37	88
10	ч	10	9	12	2	4	37	102	77	17	24	26	33	100
11	ж	11	8	11	8	4	42	139	143	38	35	35	30	138
12	ч	13	10	9	10	9	51	148	139	52	41	55	18	166
13	ж	6	11	13	10	11	51	145	121	55	51	44	49	199
14	ж	10	8	8	12	9	47	119	97	48	53	55	42	198
15	ж	12	10	11	13	10	71	134	122	25	37	49	16	127
16	ч	5	5	8	9	11	38	101	76	19	18	15	24	76
17	ч	5	9	10	12	6	42	121	114	12	19	11	15	57
18	ж	8	11	10	10	9	48	129	123	48	27	33	5	113
19	ч	8	12	5	10	9	44	111	71	55	38	59	14	166
20	ч	6	9	11	8	8	42	121	129	29	36	31	20	116
21	ж	5	14	9	13	1	42	105	78	15	20	24	19	78

22	ж	13	9	14	12	12	82	131	110	26	34	38	17	115
23	ж	6	3	8	10	9	36	100	77	11	15	18	14	58
24	ч	7	7	11	8	10	43	146	122	17	28	39	46	130
25	ч	4	5	2	6	6	23	84	69	15	19	30	11	75
26	ч	7	11	10	10	10	48	118	108	49	27	37	15	128
27	ж	7	8	10	11	9	45	116	133	35	28	49	47	159
28	ж	10	12	12	10	11	55	143	111	22	52	44	48	166
29	ч	9	5	8	8	13	43	130	123	31	22	29	30	112
30	ж	10	11	10	10	13	54	146	121	17	14	29	20	80
31	ч	15	14	15	12	15	71	102	80	17	31	26	15	89
32	ж	4	5	9	12	9	39	101	74	36	43	32	28	139
33	ж	15	13	15	15	14	72	154	110	37	24	23	31	115
34	ж	7	6	11	10	9	43	128	118	23	33	30	29	115
35	ч	5	11	6	10	5	37	95	78	14	13	24	10	61
36	ч	9	5	12	10	7	43	111	67	48	29	31	26	134
37	ж	10	8	6	9	7	40	140	120	50	28	50	21	149
38	ж	5	10	12	7	9	43	153	123	37	50	47	46	180
39	ж	8	8	10	11	8	45	127	142	30	36	39	50	155
40	ч	14	13	9	10	9	55	123	123	16	10	13	30	69
41	ж	7	4	10	10	4	35	89	73	39	36	48	38	161
42	ч	10	9	11	13	7	50	125	114	55	38	59	48	200