

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-наукова програма «Психологія»

Здобувача вищої освіти

ОС «Магістр»

Владислави СЕМЕНЮК

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук, доцент

Едуард КРАЙНІКОВ

Допустити до захисту в ЕК
кафедра загальної психології
протокол № ____ від _____

Завідувач кафедри:

Наталія ДЕМБИЦЬКА

_____ (підпис)

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ	9
1.1. Сім'я та шлюб як соціальні феномени.....	9
1.2. Феномен емоційної взаємодії подружжя.....	16
1.3. Теоретичний аналіз поняття та структури емоційного інтелекту	22
1.4. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми	30
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ	43
2.1. Процедурно-методичне забезпечення дослідження.....	43
2.2. Обґрунтування методів дослідження.....	45
Висновки до розділу 2	49
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ, РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ.....	51
3.1. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та інтерпретація результатів дослідження	51
3.2. Рекомендації подружнім парам з урахуванням одержаних результатів дослідження	66
3.3. Соціально-психологічний тренінг на розвиток емоційного інтелекту та емоційної взаємодії в парі	71
Висновки до розділу 3	88

ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність дослідження. Протягом тривалого історичного періоду економічна доцільність та матеріальні міркування були серед головних мотивів укладення шлюбу. Однак глибинні соціальні трансформації, що відбулися в другій половині ХХ – на початку ХХІ століття, спричинили переосмислення функцій подружжя, унаслідок чого шлюб усе частіше розглядається як емоційне партнерство. Молодь, яка готується до створення сім'ї, значно більше уваги приділяє якості міжособистісної взаємодії, ніж матеріальним аспектам. Одночасно з цим саме емоційна віддаленість між партнерами часто постає основною причиною розлучень: втрачається відчуття емоційної близькості, взаєморозуміння, довіри, підтримки та співпереживання.

Багато науковців наголошують на ключовій ролі початкових етапів подружнього життя, коли відбувається встановлення спільних життєвих принципів, норм, розподіл сімейних ролей і формування моделей емоційної взаємодії. Цей період є критичним для подальшої стабільності та задоволеності у шлюбі.

У контексті вітчизняної науки подружні взаємини були предметом дослідження таких авторів, як Т.В. Говорун, В.П. Кравець, Л.Б. Костровець, О.М. Кікінежді, О.Б. Кізь, З.Г. Кісарчук, М.С. Корольчук, О.Е. Орбан-Лембрик і С.П. Лембрик, Л.В. Помиткіна, Т. Пушко, Д. Анпілова, В.А. Семиченко, В.С. Заслуженюк, А.М. Обозова, Ю.М. Олійник, К.В. Седих, О.А. Столярчук, В.Є. Ткаченко, І.М. Ушакова, Т.Л. Романова, Т.М. Трапезнікова, О. Бондарчук, З. Ткачук, В. Постовий, П. Щербаня.

З-поміж закордонних дослідників значний внесок у розуміння особливостей сімейної взаємодії зробили З. Фройд, О. Кернберг, К. Г. Юнг, Е. Фромм, А. Г. Маслоу, К. Вітек, К. Вітакер, Д. Грей, Д. Басс, Р. Бендлер, С. Мінухін, С. Пейдж,

К. Роджерс, М. Ніколс, Н. Пезешкіан, Р. Скіннер, В. Сатір, К. Хорні, Н. Аккерман, М. Боуен, Р. Айзенк, Е. Берн, Ю. Бреус.

Окремий напрямок становить вивчення факторів, які визначають рівень задоволеності шлюбом. Ці питання досліджували як українські (А. Іващенко, М. Аргайло, І. Гурко), так і зарубіжні вчені (Дж. Спенієр, Р. Левіс, Лі і Фунг, Хокінс, Дж. Боулбі, Г. Боденманн, Шутте, А.К. Рендалл, М. Харпер, Б.Г. Шаальє, Р.В. Левенсон, Барелдс, Дж. Белькі, Е.М. Дюваль, Д. Хеллер, Д. Вотсон, Й.Г. Сендберг).

У межах сучасної психології все більше уваги приділяється емоційному інтелекту як чиннику, що істотно впливає на якість міжособистісних стосунків, зокрема в подружжі. Дослідженням цієї тематики займалися такі українські науковці, як В. Зарицька, Е. Носенко, М. Шпак, М. Смульсон, Н. Коврига, К. Параскевова, Є. Карпенко, а також зарубіжні вчені: Дж. Стайн, Р. Стернберг, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Дж. Мейєр, П. Саловей, Д. Гоулман, К. Ізард, Т. Бредберрі, Г. Елфенбайн, К. МакКанн, К. Петрідес, А. Фурман, Дж. Гривз.

Дані численних досліджень підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє глибшому розумінню власних і чужих емоцій, покращує здатність до емоційної регуляції та ефективної взаємодії, що є критично важливим для гармонійних стосунків у подружжі.

Попри значний науковий інтерес до тематики, емоційна взаємодія як предиктор задоволеності шлюбом досі не набула достатньої уваги в дослідницькому полі, що й стало підґрунтям для вибору теми цього магістерського дослідження.

Мета дослідження: на основі теоретичного та емпіричного вивчення обґрунтувати роль психологічних чинників емоційної взаємодії подружніх пар.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення подружніх стосунків 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 емоційної взаємодії та задоволеність подружніми стосунками подружніх пар;
5. Розробити рекомендації та тренінг для розвитку емоційного компоненту подружніх пар.

Згідно з дослідженням висунуто наступні *гіпотези*:

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

Об'єкт дослідження: подружні стосунки як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні чинники емоційної взаємодії подружжя.

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. Голл). 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.

Дослідницька вибірка. Через соціальні мережі було проведено дослідження, у якому взяли участь 30 подружніх пар (30 жінок та 30 чоловіків), віком від 25 до 35 років, які знаходяться в дорослих романтичних стосунках та перебувають у шлюбі.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що: вперше був проведений докладний аналіз емоційної взаємодії як предиктора задоволеності подружніми стосунками сучасної молоді; на теоретичному рівні узагальнено результати досліджень 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.

Практичне значення 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 компоненту.

Достовірність і обґрунтованість результатів забезпечено обґрунтованим вибором вихідних теоретичних положень та обмежень, що враховують специфіку подружньої емоційної взаємодії; формулюванням мети, завдань і гіпотез дослідження, що логічно випливають із аналізу наукових джерел і попередніх емпіричних досліджень у галузі сімейної психології.

Для досягнення достовірних результатів використано репрезентативну вибірку подружніх пар із врахуванням таких характеристик, як тривалість шлюбу, вік тощо. У процесі дослідження застосовано валідні, надійні та апробовані в сучасній психології методики: зокрема, психодіагностичні опитувальники, шкали оцінки емоційної близькості, емпатії, комунікативних особливостей, що пройшли психометричну перевірку.

Емпіричні дані опрацьовано з використанням сучасних методів математико-статистичного аналізу (кореляційний аналіз), що забезпечує об'єктивність отриманих висновків. Поєднання теоретичного аналізу літературних джерел із проведенням емпіричного дослідження надало змогу комплексно вивчити психологічні чинники емоційної взаємодії подружжя та підвищити наукову обґрунтованість результатів.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (91 найменування, із яких – 33 іноземними мовами). Робота містить 10 таблиць, 11 рисунків. Загальний обсяг магістерської роботи – 112 сторінок друкованого тексту, з них 82 – основний текст.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ

1.1. Сім'я та шлюб як соціальні феномени

В усі часи свого існування суспільство прагнуло одночасно активно розвиватися і бути стійким до викликів у вигляді криз, з налагодженим механізмом соціальних змін, який запобігає розхитуванню його опірності до стабільності. В той же час соціальна стабільність залежить від багатьох факторів, зокрема, від стану політичної системи, від здатності широких верств населення прийти до одностайності щодо основних цінностей суспільного життя і, нарешті, стійкості сімейно-шлюбних відносин [3, с. 25].

Сім'я є одним із прадавніх соціальних інститутів. Потреба в сім'ї – значуща людська потреба. Більшість населення у світі живе у складі сім'ї. Сім'я надзвичайно чутливо реагує на будь-які зміни, які відбуваються в соціальному організмі суспільства. Сім'я завжди була та залишається моделлю конкретного історичного періоду. Інакше кажучи, вона в мініатюрі відображає всі суперечності, які є в державі. Зміни, які переживає сучасна сім'я, мають глобальний характер і пов'язані з руйнацією традиційних цінностей родинного життя та шлюбу. Однак це не говорить про руйнацію сім'ї як таку. Нові часи відкривають нові незнані раніше грані в стосунках чоловіка й жінки [58, с. 125].

Точна дефініція сім'ї та шлюбу ускладнена високою історичною нестійкістю цих інституцій й існуванням їх різноманітних форм. У загальному вигляді сім'ю можна визначити як малу соціальну групу, що володіє історично визначеною організацією, члени якої пов'язані шлюбними чи родинними відносинами, спільністю побуту, взаємною моральною відповідальністю і соціальною необхідністю, яка зумовлена потребою суспільства у фізичному і духовному відтворенні населення. Але для багатьох людей сім'я означає набагато більше, і навіть проста ідея генетичних зв'язків може бути складніша, ніж здається [9, с. 35].

Сім'я, родина — найдавніший інститут людської взаємодії, унікальне явище. Її унікальність полягає в тому, що кілька людей самим тісним способом взаємодіють протягом тривалого часу, що нараховує десятки років, тобто протягом більшої частини людського життя. У такій системі інтенсивної взаємодії не можуть не виникати суперечки, конфлікти та кризи [37, с. 15].

Сім'я, — за визначенням М. Мушкевич, — найважливіший осередок суспільства, що виступає моделлю конкретного історичного періоду та відображає моральні і духовні суперечності його розвитку. У сім'ї відображаються і переплітаються найрізноманітніші суспільні відносини: економічні, політичні, правові, духовно-ідеологічні, психологічні, моральні, естетичні. Акумулюючи у собі суспільні процеси, сім'я зберігає, накопичує і передає новим поколінням трудові навички, духовну культуру, стандарти соціальної поведінки. Суспільна цінність і значущість сім'ї зумовлена її виробництвом і відтворенням безпосереднього життя, вихованням дітей, формуванням їх індивідуальної свідомості, духовності. У ній формується характер людини, її моральні, ідейні й культурні цінності [44, с. 55].

З одного боку, сім'я — досить замкнене об'єднання людей, які захищають свій внутрішній світ, свої таємниці і секрети, що протистоять зовнішнім впливам. Якщо сім'ю позбавити її внутрішнього світу, зробити все, що діється в ній, відкритим для суспільства, вона розпадеться. З іншого боку, сім'я — об'єднання людей, відкрите для всього, що відбувається у суспільстві. Для неї характерні проблеми, якими живе суспільство [25, с. 101].

Важливими умовами існування сім'ї є спільна діяльність і певна просторова локалізація - житло, будинок, власність як економічна основа її життя, а також загальнокультурний осередок в рамках загальної культури певного народу, конфесії, держави. Таким чином, сім'я - це певна сукупність (спільність, група) людей, за загальним правилом, родичів, заснована на шлюбі, родинності, свояцтві, спільному проживанні і веденні спільного господарства, що утворює природне

середовище для благополуччя її членів, виховання дітей, взаємодопомоги, продовження роду. Сім'я є особливим елементом соціальної структури, оскільки виступає ланкою, що пов'язує біологічне і соціальне, індивідуальне і суспільне життя людей, слугує для них першим джерелом соціальних ідеалів і критеріїв поведінки. Водночас сім'я впливає на взаємини у суспільстві, на характер процесів суспільного життя. Вона не тільки задовольняє потреби людей, що вступили у шлюб, а й виконує ряд соціальних функцій і є невіддільним елементом соціальної структури суспільства. Тому устрій сім'ї не може бути довільною формою. Сім'я і шлюб — це форми взаємин подружжя, які санкціоновані суспільством [8, с. 53].

У Сімейному кодексі України до 10 січня 2002 року законодавчого визначення сім'ї не існувало. До того, науковці неодноразово підкреслювали недоцільність включення до будь-якого нормативного акту визначення такого багатомірного та складного поняття як сім'я.

Згодом у Сімейному кодексі України було представлено трактування дефініції «сім'я». Згідно зі статтею 3 СКУ сім'ю складають особи, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом і мають взаємні права та обов'язки. Подружжя вважається сім'єю і тоді, коли дружина та чоловік у зв'язку з навчанням, роботою, лікуванням, необхідністю догляду за батьками, дітьми та з інших поважних причин не проживають спільно. Дитина належить до сім'ї своїх батьків і тоді, коли спільно з ними не проживає. Права члена сім'ї має одинока особа. Сім'я створюється на підставі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення, а також на інших підставах, не заборонених законом і таких, що не суперечать моральним засадам суспільства [46, с. 86].

Водночас поняття «сім'ї» у Житловому Кодексі України, зокрема у статтях 64-65, подано по-іншому. Членами сім'ї, згідно з документом, вважаються мешканці, які ведуть спільне господарство з власником у житловому приміщенні, що йому належить, його чоловік, а також діти і батьки даного власника. Інші родичі, непрацездатні утриманці та у виняткових випадках інші громадяни можуть

бути визнані членами сім'ї власника, якщо вони вселені власником як члени своєї сім'ї [6, с. 136].

Сім'я з погляду суспільного схвалення шлюбно-сімейних стосунків — це соціальний інститут і разом мала соціальна група, що має історично означену організацію. Члени соціальної групи пов'язані шлюбними або родинними взаєминами, спільністю побуту та обопільною моральною відповідальністю, соціальна необхідність якої зумовлена потребою суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення. Як соціальний інститут сім'я — це сукупність соціальних норм, санкцій і зразків поведінки, які регламентують взаємовідносини між подружжям, батьками, дітьми та іншими родичами [14, с. 320].

За Е. Дюркгеймом, соціальні інститути – кристалізовані способи дії, мислення та почуття, усталені для певної групи, обов'язкові для неї, такі, що відрізняють її від інших. Наполягаючи на примусовому характері, він розглядав соціальні інститути як синонім будь-якої соціальної регуляції: все соціальне - інституціонально, а інститут – інструмент соціального примусу [18, с. 92].

Із соціально-психологічного погляду сім'я є малою соціальною групою людей, що заснована на шлюбі та (чи) кровній спорідненості і функціонує на основі соціального побуту, матеріальної і моральної взаємодопомоги [18, с. 101].

Сім'ю як соціальну систему, тобто комплекс елементів і їх властивостей, які знаходяться в динамічних зв'язках і відносинах один з одним, обґрунтував у своїй теорії систем Л. фон Берталанфі. Центральна ідея якої полягає в тому, що Система є первинною по відношенню до вхідних в неї елементів. Сімейна система, як і будь-яка інша система, функціонує під впливом двох законів - закону гомеостазу, який стверджує, що кожна система намагається зберегти своє становище, і закону розвитку, згідно з яким кожна сімейна система повинна пройти свій життєвий цикл. В даний час більшість фахівців поділяють погляд на сім'ю як на систему і переконані в тому, що вплив на одного члена сім'ї впливає і на інших її членів, що не можна допомагати дитині, не привертаючи до роботи батьків [30, с. 447].

Сім'ю як складну систему визначає ряд фахівців. Вони зазначають, що вона розподілена за певним порядком у своїх підсистемах. Вперше в історії психології визначення сім'ї як системи запропонував Д.Джексон у 1965 році. Автор розглядав сімейну систему як єдине утворення, що має певні особливості функціонування і розвитку. Саме теорія Д. Джексона стала переломним моментом у науковому підході до вивчення сім'ї. За визначенням дослідника, сім'я як система є єдиним цілим психологічним і біологічним організмом, в якому існують диференційовані, але взаємопов'язані підсистеми: подружжя, батьківська, підсистема сиблінгів [67].

Представник гештальт-терапії Курт Левін розглядав сім'ю як систему, гештальт, що формується людьми в процесі сумісного життя. Автор виділяв зовнішні (сімейні) і внутрішні (індивідуальні) межі сім'ї як системи. Злиття (конфлюенція) – недостатність меж між «Я» й «Інший». Конфлюенція сім'ї як цілого виявляється у відсутності меж з оточенням. Жорсткість, непроникливість меж характеризується тим, що кожен тримає свої проблеми при собі, емоції не виражаються, виникає протистояння контакту, ретрофлексія сім'ї. Рухливі, гнучкі індивідуальні та сімейні межі – це постійна зміна в залежності від ситуації (коли сім'я відкрита – межі проникливі, за необхідності – автономні). Дезорганізовані межі характеризуються тим, що індивідуальні межі жорсткі, ригідні, а сімейні межі тонкі, подружжя з такими межами дозволяє всім втручатися у внутрішньо-сімейне життя і руйнувати його [70, с. 183].

Сім'я – це соціальна система, тобто комплекс елементів та їх властивостей, які перебувають у динамічних зв'язках один з одним. Сімейна система, – за словами С. Маринкевич, – це відкрита система, вона перебуває в постійному взаємообмін із оточуючим середовищем. Сімейна система – це система з власною організацією, тобто поведінка системи доцільна, і джерело перетворень системи лежить всередині неї самої [28, с. 223].

Формулювання сім'ї як системи дозволило науковцям аналізувати її, з одного боку, як єдине ціле з притаманними лише їй особливостями розвитку та функціонування. З іншого боку, хоча сімейна система і являє собою єдиний соціальний організм, вона не є «недиференційованою сімейною масою», а в нормі проявляє «сімейну диференціацію», де кожен з її членів є самостійним і незалежним. У сімейній системі виділяються диференційовані, але взаємопов'язані підсистеми, кожна з яких є досить важливою у формуванні майбутнього сім'янина і служить моделлю для наслідування [33, с. 2].

Вчені при визначенні сім'ї підтверджують ті чи інші важливі сторони сім'ї як соціального феномена. І вказують на значущі ознаки сім'ї: шлюбні зв'язки, зв'язки спорідненості, сімейний бюджет, спільний побут. Так само вони не ходяться у думці щодо визначення сім'ї як психологічної категорії. У їх дослідженнях увиразнено певні схожі ознаки, а саме: сім'я - це і соціальна група, яка складається з чоловіка та жінки, які зазвичай перебувають у шлюбі, їхніх дітей та інших осіб, поєднаних родинними зв'язками з подружжям, які ведуть спільний побут та мають певні ролі, і система як єдиний цілісний психологічний і біологічний організм, з притаманними лише йому особливостями розвитку та функціонування. Сім'я може задовольнити ряд потреб окремої людини. Хоча деякі з них можуть бути реалізовані і поза нею та тільки благополучна сім'я, створення якої вимагає значних зусиль від її представника, може всі ці потреби об'єднати і задовольнити в комплексі [39, с. 285].

Основною формою виникнення сім'ї є шлюб. Тим не менш сім'я та шлюб - не різнозначні поняття. Поняття сім'ї за змістом значно ширше за поняття шлюб. Разом з тим шлюбні стосунки не вичерпують собою всю різноманітність сімейних. Шлюб як особливий соціальний і психологічний феномен знаходиться в межах більш загального явища сім'я. Шлюб є тим відправним пунктом, який визначає розвиток складних і різноманітних сімейних стосунків. Все це дає можливість

зробити висновок про те, що проблема стабілізації та зміцнення сімейних стосунків пов'язана зі стійкістю шлюбних стосунків [42, с. 91].

Люди створюють сім'ю та вступають у шлюбні стосунки з метою задоволення своїх психологічних, соціальних, побутових та фізіологічних потреб. І цей процес суворо регламентується державою і відповідними законами. Термін «шлюб» реконструює сутність соціально-правової форми сімейно-родинних взаємин як своєрідної економічної угоди, що включає питання власності, а також фінансові й житлові. Затверджуючи шлюб, держава бере на себе певну відповідальність за його існування, законом регламентує подружні й батьківські права та обов'язки, покладає на людей, що беруть шлюб, відповідальність за матеріальне забезпечення й виховання дітей, за майбутнє сім'ї [43, с. 205].

Шлюб, - за словами Келлі М'юзик, - став давно визнаний рядом вчених фундаментальним соціальним інститутом. Це означає, що зі сторони держави стосунки між подружжям регулюються сукупністю норм і санкцій інституту шлюбу. Шлюбом, йдеться у статті 21 Сімейного кодексу України, називається сімейний союз жінки і чоловіка, зареєстрований в органі державної реєстрації актів громадянського стану. Проживання однією сім'єю жінки та чоловіка без шлюбу не є підставою для виникнення у них прав та обов'язків подружжя. Релігійний обряд шлюбу не є основою для виникнення у жінки і чоловіка прав і обов'язків подружжя. Релігійний обряд шлюбу не є підставою для виникнення у жінки та чоловіка прав та обов'язків подружжя, крім випадків, коли релігійний обряд шлюбу відбувся до створення або відновлення органів державної реєстрації актів цивільного стану. Шлюб ґрунтується на вільній згоді жінки і чоловіка. Примус жінки і чоловіка до шлюбу не допускається. Як до реєстрації, так і після реєстрації шлюбу подружжя може заключити шлюбний договір. Державна реєстрація шлюбу встановлена для забезпечення стабільності відносин між жінкою та чоловіком, охорони прав та інтересів подружжя, їхніх дітей, а також в інтересах держави та суспільства [47, с. 78].

Шлюб — це своєрідний контракт, який укладається між трьома сторонами — чоловіком, жінкою та державою. У багатьох суспільствах держава лише здійснює юридичне укладання шлюбу, а його посвяту здійснює церква. При цьому посвята шлюбу перед церковним олтарем вважається найсильнішою формою зміцнення шлюбу. Разом з тим, укладаючи шлюб, держава не може визначати часові межі його існування, тобто через певний проміжок часу один із членів подружжя може виступити ініціатором розлучення. Останнє символізує свободу особистості. Шлюб — це суспільством визнаний і схвалений союз між двома дорослими індивідами. Інститут шлюбу втілює певні соціальні норми, передбачає визнання прав та свобод, зв'язків подружжя один до одного, до дітей, майна, оточення [49, с. 154].

Шлюб, - за визначенням дослідників Ч. Хатінгтона та С. Стенлі, - є формуючим переходом у розвитку, який характеризується змінами на різних рівнях: індивідуальному та спільному, у формуванні ідентичності, поведінки та цінностях. Шлюб виступає джерелом індивідуального щастя. Тому вітчизняні та зарубіжні психологи зазначають важливість дослідження сім'ї як цілісного системного феномену. [71, с. 112].

1.2. Феномен емоційної взаємодії подружжя

Вивчення відносин всередині родини є важливим напрямком психологічних досліджень. До цієї сфери відносяться багато феноменів, як, наприклад, батьківсько-дитячі стосунки, відносини між сиблінгами, сімейні кордони, стосунки всередині подружньої підсистеми. Наш науковий інтерес наразі спрямовується у тему подружніх підсистем, та є одним із блоків загального дослідження емоційної близькості подружніх пар. Феномен емоційної близькості має багато синонімічних та антонімічних понять. Зокрема, це досліджувані Г. Салліваном, Е. Еріксоном, Б. Поршневим феномени емоційної та психологічної

близькості, досліджувані М. Наріциним та І. Погодіним феномен психологічної дистанції, поняття емоційної віддаленості, досліджувані О. Кроніком, Е. Кроніком, Б. Поршневим, В. Ялторським, феномен інтимності Е. Еріксона, Е. Берна, С. Пейдж, З. Рубіна, Р. Гюнтера, Р. Файерстоуна, описаний Е. Берном феномен «емоційного голоду», та досліджуваний О. Кочаряном і Н. Терещенко феномен «емоційного холоду» [7, с. 20].

У ході аналізу теоретичної бази з теми емоційних відносин та відносин у подружній підсистемі, ми дійшли до висновку, що загальноприйняте визначення поняття емоційної близькості відсутнє. Проте описані вище феномени мають багато точок перетину, та описують подібні явища у подружніх відносинах, проте різні вчені описують їх різними назвами. Ми наведемо основні ідеї вчених, методики яких було обрано для дослідження емоційної близькості між партнерами подружніх пар. Б. Поршнев описує феномени Ми і Вони як вихідні психологічні форми людського спілкування. Автор акцентує увагу на тому, що полярні феномени Ми і Вони існують у тісній єдності. «Ми» описується Б. Поршневим як максимальна психологічна близькість іншого, пережита суб'єктом як злиття з іншим. А зменшення «Ми» пояснюється як зростання психологічної дистанції та наростання переживання «Він». Рівень вираженості цих двох понять є суб'єктивним показником психологічної близькості партнера. Ідеї Б. Поршнева відносяться до числа графічних проєктивних методик та призначені для індивідуального суб'єктивного відсоткового визначення наявності почуття повної єдності з партнером [48, с. 162].

З. Рубін пропонує вивчати ступінь інтимності відносин як один із трьох компонентів любові – поряд із прив'язаністю і турботою. Американський психолог В. Шутц виділяє три міжособистісні потреби та сфери, які стосуються цих потреб, – потреба включення, потреба контролю та міжособистісна потреба в афекті. Остання визначається як потреба створювати та утримувати задовільні

відносини з іншими людьми, спираючись на любов та емоційні стосунки. Ця потреба, перш за все, стосується парних відносин [13, с. 31].

Спираючись на ідеї В. Шутца, А. Рукавішніков міжособистісну потребу в афекті трактує з двох позицій: яка поведінка індивіда реально виражається (у якій мірі людина прагне будувати психологічно інтимні відносини), та якої поведінки індивід прагне отримати від інших людей (у якій мірі людина прагне, щоб інші створювали з нею психологічно інтимні відносини та ділилися інтимними почуттями) [5, с. 121].

А. Волкова при описі взаємовідносин усередині романтичних пар використовує феномен емоційного тяжіння. Розглянувши його більш детально, бачимо, що емоційне тяжіння трактується як привабливість партнера, бажання спілкуватися з ним, наявність терапевтичного ефекту від контактування із партнером. На противагу емоційному тяжінню А. Волкова ставить наявність емоційного дискомфорту та труднощів у спілкування, а також відчуття втоми від взаємодії з партнером [2, с. 111].

Р. Стернберг у своїй концепції «Трикутника любові» описує емоційну близькість як один із трьох компонентів любові – поряд із пристрастю та відданістю. Автор зазначає, що ці три компоненти притаманні відношенню людини до її партнера у різній мірі. І, оцінивши співвідношення між рівнями вираженості кожного із трьох компонентів, можна визначити притаманний людині вид любові – романтична, любов-дружна, досконала любов [85, с. 523].

О. Кочарян близькість вбачає у здатності будувати відносини психологічної інтимності. На протилежному полюсі цього феномена він вбачає страх психологічної інтимності, що виявляється можливим діагностувати завдяки методиці «Опитувальник діагностики стилю міжособистісних стосунків» О. Кочаряна, Є. Фролової, І. Бару [55].

У зарубіжній психологічній літературі для позначення близькості в міжособистісних відносинах використовуються два терміни — «intimacy» і

«closeness». Стисло опишемо різні точки зору стосовно співвідношення даних термінів. Як вважають Н. Коллінз і Б. Фіні, близькість-closeness має на увазі когнітивну, емоційну та поведінкову взаємозалежність. Взаємозалежність, на думку названих дослідників, означає участь партнера у задоволенні важливих потреб – соціальних, емоційних і фізичних [64, с. 98].

Термін «intimacy» розглядається у межах визначеного підходу як вужче поняття. Н. Коллінз та Б. Фіні використовують термін «intimacy» для позначення взаємодії, у процесі якої один із партнерів ділиться значними переживаннями і, завдяки емоційному відгуку та прийняттю з боку іншого партнера, відчуває розуміння та турботу [64, с. 99].

М. Шерман та М. Телен описують три види емоційної близькості. Глибинна емоційна близькість можлива, якщо кожен із партнерів скине маски самодостатності та досконалості, оголить глибинну сутність свого «Я». Псевдоблиькість характеризується прагненням перетворити стосунки на вічне свято та щастя. У цьому випадку проблеми замовчуються доти, доки якась дрібниця не зруйнує стосунки (Sherman, Thelen, 1996). Третій вид становить трансцендентна близькість, яка передбачає психологічну зрілість і здатність відчувати вищий рівень духовної єдності, не втрачаючи при цьому усвідомлення своєї окремоті. У гармонійних відносинах є два види близькості: глибинний і трансцендентний [75, с. 503].

Розглянемо модель формування емоційної близькості, що дозволить нам проаналізувати компоненти даного феномена стосовно їх виникнення у близьких відносинах. Гармонія у значущих відносинах постає основою не лише психологічного, але й фізичного здоров'я особистості. Незважаючи на це, на сучасному етапі розвитку психології наявні очевидні прогалини стосовно розробки проблеми функціонування близьких відносин. Більшість важливих процесів, що пов'язуються із емоційною взаємодією близьких людей, не розглянуті навіть опосередковано у науковій літературі. Так, наприклад, феномени

емоційної підтримки, прийняття іншої людини описуються переважно у психотерапевтичній літературі чи наукових публікаціях, присвячених психологічному консультуванню [77, с. 656].

При розгляді близьких відносин виникає питання, яке має велике значення як у теоретичному, так і в практичному плані. Це питання стосується ознак, за якими можна формулювати висновки стосовно міри гармонійності міжособистісних відносин. Його розв'язання може позитивно вплинути на вирішення такої проблеми, як визначення критеріїв психологічного здоров'я в цілому, а також відіграти значну роль у розвитку психологічної практики. Відомим є той факт, що цілі в психотерапії повинні формулюватися не в негативному (від протилежного), а в позитивному напрямі, тобто вони повинні бути пов'язані з тим, як досягти чогось, дійти чогось, а не як чогось позбутися. Таким чином, визначивши критерії психологічного здоров'я, психологи зможуть чіткіше зрозуміти, в якому напрямку потрібно рухатися (оскільки мета буде позитивно сформульована). Зазначена думка може бути пояснена на прикладі з психологічної практики – для того, щоб навчити дитину поводитися певним чином, недостатньо пояснити їй, як не треба робити; необхідно показати їй і те, як треба чинити [57, с. 68].

Поняття емоційної близькості являє собою особливості емоційних відносин і поведінкові патерни, які в більшості випадків мало усвідомлюються і контролюються суб'єктами взаємин. К. Прагер виділяє такі типи дорослої емоційної близькості: «надійна» емоційна близькість, «тривожна/неспокійна – пристрасна» емоційна близькість /амбівалентність, унікальна емоційна близькість [53, с. 221].

Надійний тип емоційної близькості характеризується легкістю встановлення близьких відносин, наявністю довіри до партнера, відсутністю почуття суб'єктивної самотності, прагненням мати довготривалі стосунки, особливо з постійним партнером, оптимістичним настроєм на позитивні і конструктивні

відносини. Представники зазначеного типу емоційної близькості спокійно переносять певну взаємозалежність партнерів у стосунках і не турбуються, що відносини будуть перервані через те, що партнер їх покине [50, с. 38].

Тривожний/неспокійний – пристрасний тип емоційної близькості (емоційна близькість / амбівалентність). Тривожна емоційна близькість у відносинах виражається в прагненні опинитися якомога ближче до коханої чи симпатичної людини, психологічно злитися з нею. Це бажання, як правило, зустрічає протидію з боку партнера, і переживається через відсутність любові партнера. В результаті виникає страх бути залишеним коханою людиною. Поняття амбівалентність описує нестабільні почуття як «любов-ненависть». Для даного типу емоційної близькості характерні: прагнення до руйнування, тенденції до печалі і жалю з боку інших, підвищена емоційність, особливо в ситуації стресу, ревності і недовіра [6, с. 135].

Унікальний тип емоційної близькості. Унікальна емоційна близькість у відносинах пов'язана з труднощами в побудові близьких стосунків, збереженні психологічної дистанції з партнером, опором стосовно її скорочення. Людина не допускає залежності від кого-небудь і нервує, коли інший прагне зблизитися з нею, їй важко довіряти романтичному партнеру. Унікальний тип емоційної близькості характеризується: малою включеністю в відносини, прагненням не показувати свого горя після розлуки, випадковими зв'язками, дистанціюванням від партнера в стресовій ситуації, скритністю [45, с. 364].

Вибір партнера за емоційною близькістю відбувається під впливом низки чинників, серед яких, насамперед, слід виокремити уявлення про ідеального партнера, більш-менш усвідомлюваний образ якого наявний у кожної людини. Створення цього образу базується на власному досвіді, досвіді батьківської сім'ї, рисах літературних та кіногероїв, соціальних стереотипах та ідеалі, який існує в групі людей, чия думка важлива для конкретної людини. Характерна особливість вибору партнера за емоційною близькістю полягає в тому, що частіше за все при

виборі свого майбутнього чоловіка дівчата віддають перевагу тому, хто, як їм здається, найбільш схожий на «образ чоловіка» її дитинства, що складається в віці приблизно від 5 до 8 років. «Образ чоловіка» складається зазвичай з рис чоловіків, яких вона найчастіше бачить в цей період часу. Цей чоловік може бути батьком, братом чи дідусем, причому зовсім не обов'язково, щоб ці люди в житті являли собою ідеал чоловіка [56, с. 295].

Чоловіки також часто намагаються знайти свій ідеал жінки, сформований ними ще в дитинстві. Як з'ясувалося, більшість із них намагаються побачити в особі ідеальної жінки свою матір. Ідеальний образ буде визначати емоційні відносини в подружній парі 0,5-1,5 року. Потім градус емоційного підйому знижується, і негативні характеристики партнера переміщуються в центр уваги та зіставляються з початковим ідеальним образом. Якщо реальний образ кардинально відрізняється від ідеального, а очікування від стосунків не виправдалися, у відносинах відбувається криза [67, с. 249].

Отже, феномен емоційної близькості в сучасних психологічних дослідженнях розглядається як правило в руслі двох основних категорій: як відношення і як взаємодія. Довірительне спілкування у межах емоційної близькості розгортається як процес, але разом з тим воно фіксується у стосунках.

1.3. Теоретичний аналіз поняття та структури емоційного інтелекту

У 1990 році Дж. Мейер 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. Мейер, 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 [74 с. 307].

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. Отож, модель Р. Бар-Она ставить акцент на важливості особистісних рис емоційного інтелекту [34, с. 48].

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. 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 [12, с. 35].

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 [12, с. 37].

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 [15, с. 19].

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 [17, с. 1].

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 [63].

Українські психологи Е. Новенко 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 [34, с. 97].

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 [34, с. 100].

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 [16, с. 37].

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 [16, с. 39].

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 [37, с. 5].

Українська науковиця Марія Смульсон визначає інтелект як цілісне психічне утворення, яке відповідає за створення, структурування, трансформацію ментальних моделей світу через постановку та вирішення завдань [37, с. 8].

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 [24, с. 10].

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). 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 [88, с. 117].

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 [84, с. 155].

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 [19, с. 7].

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 [32, с. 144].

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 [9, с. 65].

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 [12, с. 36].

Структура емоційного інтелекту D. Golemana складається з чотирьох компонентів: самосвідомості, самоконтролю, соціальної обізнаності, які формулюють четвертий компонент – управління відносинами, включаючи здатність встановлювати контакт з іншими та підтримувати з ними позитивні стосунки [12, с. 40].

К. Petrides та А. Furnham сформулювали диспозиційну модель (також відому як модель емоційної самоєфективності), 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 [65, с. 26].

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 [68, с. 252].

T. 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 [61, 112].

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 [19, с. 14].

Узагальнюючи поданий теоретичний матеріал, можна стверджувати, що емоційний інтелект являє собою інтеграцію когнітивних процесів та індивідуально-психологічних характеристик особистості, які відіграють ключову роль у забезпеченні ефективної взаємодії та успішної адаптації людини в соціальному середовищі. Цей феномен охоплює низку важливих компетентностей, зокрема: здатність розпізнавати, усвідомлювати та інтерпретувати власні емоції й емоційні стани інших людей, ефективно їх виражати, регулювати, а також використовувати у процесі міжособистісного спілкування. У науковій літературі виділяють кілька основних концептуальних моделей емоційного інтелекту. Зокрема, модель здібностей розглядає його як систему когнітивних умінь, що забезпечують ідентифікацію, розуміння й управління емоційними проявами.

Диспозиційна модель акцентує увагу на особистісних характеристиках, що визначають емоційне функціонування індивіда. Водночас змішана модель трактує емоційний інтелект як поєднання пізнавальних навичок і рис характеру, таких як емпатія, стресостійкість, самоконтроль і соціальна адаптивність.

1.4. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми

Тривале подружнє життя неодмінно проходить через низку нормативних і ненормативних сімейних криз – такий стан сімейної системи, що характеризується порушенням звичних способів функціонування сім'ї і неможливістю її членів справитися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки. Перебіг будь-яких сімейних криз може стати джерелом для виникнення кризи емоційної байдужості, яка загрожує цілісності сім'ї, оскільки стосується подружніх взаємин, проектується на інші сторони сімейного життя, порушуючи побутові, економічні та інші аспекти взаємин. Між шлюбними партнерами зникає романтичний настрій, прихильність та взаємне захоплення, натомість з'являється безсторонність, нудність, роздратування і, як наслідок, сімейні конфлікти та скандали. Це породжує негативні психічні стани та страждання в одного або в обох членів сім'ї. Враховуючи небезпеку виникнення кризи емоційної байдужості для подружніх союзів, стає очевидною необхідність у науковому дослідженні цієї проблеми та пошуку ефективних шляхів її психопрофілактики і корекції [21, с. 41].

Багато проблем, що виникають у сім'ї, детерміновані різними чинниками психологічного та соціально-психологічного характеру. Серед психологічних чинників особливе значення мають взаємні вияви подружжям індивідуально-психологічних властивостей, а також їхні поведінкові й емоційні реакції, що здатні викликати невдоволення сімейним життям і породжувати взаємну емоційну байдужість. У психологічних працях дослідники розкривають окремі питання,

пов'язані з вивченням міжособистісних стосунків подружжя, їх моделей поведінки та задоволеності шлюбом, зокрема: особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом (І. Василенко), психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів (Д. Карпова), теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом (С. Клапішевська), чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості (Т. Коломієць, В. Ткачук), причини та поведінкові реакції подружжя в ситуаціях адюльтеру (Є. Потапчук, Н. Потапчук), вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках (Н. Терещенко, О. Долгополова), запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин (Т. Титаренко, О. Кляпець) [23, с. 114] та ін.

Незважаючи на наявність чималої кількості досліджень задоволеності шлюбом, нерозробленими залишаються ще багато питань. Наприклад, відсутні наукові розробки, які б здійснювали ґрунтовне теоретичне осмислення та практичне вивчення проблеми виникнення у шлюбних партнерів кризи емоційної байдужості. Завдання це важливе і досить складне, бо торкається делікатної сфери – міжособистісних стосунків подружжя. Проте ігнорування цієї проблеми створює передумови для страждання подружжя, виникнення адюльтеру, а також розпаду шлюбних союзів. Відсутність у науковій літературі систематизованих та змістовних результатів досліджень емоційної холодності у подружніх взаєминах вказує на потребу у всебічному розгляді кризи емоційної байдужості, її ознак та характеристик [26, с. 159].

Як свідчить практика, почуття та стосунки закоханих людей часто потерпають від крайнощів, коли порушується певна норма у їхніх взаєминах і виникає надмірне взаємне захоплення (співзалежні стосунки) чи втрата задоволення від партнерства (емоційна байдужість). Тривала відсутність почуття задоволення від шлюбного партнерства може означати появу кризи емоційної

байдужості між подружжям, яка прямо чи опосередковано відображається на функціях сім'ї та якості її життя [31, с. 73].

Осмислення результатів вивчення науково-психологічної літератури щодо першопричин виникнення емоційної байдужості між подружжям вказує на те, що шлюбні партнери можуть втрачати взаємний інтерес через: невідповідність моделей поведінки взаємним очікуванням (порушення ролевих очікувань, самоусунення від виконання важливих функцій сім'ї, незадоволення сімейних потреб та ін.), втрату взаємної привабливості, зокрема фізичної, інтелектуально-світоглядної, морально-психологічної, інтимно-сексуальної, матеріально-фінансової та ін., емоційне вигорання шлюбних партнерів (психічне виснаження як члена сім'ї); низький рівень міжособистісної сумісності [20, с. 167].

Для уточнення отриманих результатів теоретичного вивчення причин виникнення емоційної байдужості між подружжям Потапчуком Є. у 2021-2022 рр. було проведене опитування 88 респондентів (44 жінки і 44 чоловіка зі стажем сімейного життя від 5 до 15 років). З'ясовано, що серед учасників опитування 100% відчували певну втрату інтересу до шлюбного партнера. При цьому найчастіше причинами розчарування партнером жінки називали втрату ним морально-психологічної (95,5%), інтелектуально-світоглядної (81,8%), інтимно-сексуальної (68,2%), а також матеріально-фінансової привабливості (61,4%). Що стосується результатів опитування чоловіків, то в них переважали такі причини як втрата дружиною фізичної (88,6%), інтимно-сексуальної (79,5%), а також морально-психологічної привабливості (65,9%). Як бачимо, для більшості жінок важливу роль відіграє морально-психологічна привабливість чоловіка, а для більшості чоловіків – фізична привабливість жінки [40, с. 91].

Також варто відмітити, що 100% опитаних респондентів вказали на те, що на різних етапах сімейного життя відчували невідповідність своїм очікуванням моделей поведінки шлюбного партнера і це спричиняло різні сімейні конфлікти та розчарування партнером. Такі результати опитуванні спонукали нас звернути

увагу на таке поняття як «модель поведінки шлюбного партнера». З'ясувалося, що у науковій літературі моделі поведінки членів сім'ї для реалізації сімейних функцій називають сімейними ролями [2; 7]. Вочевидь, що невміння (чи небажання) подружжя виконувати сімейні ролі так, як від них очікує партнер, призводить до певних розчарувань і може провокувати появу емоційної байдужості. Адже порушення рольової структури призводить до рольового дисбалансу, виникнення сімейних конфліктів, посилення негативних емоцій і критики, загострення почуття загальної незадоволеності партнерів шлюбом [40, с. 95].

Доречно зазначити, що дослідниками визначено такі важливі функції сім'ї як: інтелектуально-світоглядна – реалізується для задоволення інтелектуально-світоглядних потреб членів сім'ї (виховання членів сім'ї; знайомство членів сім'ї з природою та історичними пам'ятками; залучення до здорового способу життя; надання корисних порад членам сім'ї; прийняття серйозних рішень і вирішення важливих сімейних проблем; проведення цікавих розмов; сприяння порозумінню членів сім'ї та засвоєнню вимог суспільства; створення чогось нового для покращення сімейного побуту; оцінка задумів, планів, дій членів сім'ї); морально-психологічна – реалізується для задоволення морально-психологічних потреб членів сім'ї; інтимно-сексуальна – реалізується для задоволення інтимно-сексуальних та репродуктивних потреб подружжя; господарська та матеріально-фінансова – реалізуються для задоволення господарсько-побутових та матеріально-фінансових потреб членів сім'ї. Як свідчить практика, у зв'язку зі складністю реалізації вказаних функцій не всі свої потреби подружжя здатне задовольнити, що може різним чином впливати на їхню емоційно-чуттєву сферу і породжувати розчарування шлюбним партнерством [51, с. 106].

Варто зазначити, що емоції і почуття людини можна умовно поділити на позитивні (радість, щастя) і негативні (гнів, страх). Іноді неможливо визначити «забарвлення» тієї чи іншої випробовуваної емоції. Але існують також нейтральні

почуття, одне з них має назву байдужість. Це частина емоційного спектру людини, що характеризується повною відсутністю зацікавленості, байдужістю до певної теми, події чи життя загалом. Байдужість у характері може бути превалюючою рисою або відбивати одиничний випадок тимчасового стану, в тотальних випадках воно є не окремою рисою, а симптомом психічного розладу, що починається, або вказувати на низку соматичних захворювань [54, с. 31].

Варто підкреслити, що байдужість у сімейних взаєминах – це безсторонність (відсутність зацікавлення) до того, що робить партнер. Суперечки поступово припиняються, тому що шлюбні партнери перестають звертати увагу на одне одного, стають байдужими до справ, дій, думок і переживань іншої людини. У таких випадках нівелюється, навіть, довіра, тому що подружжя не дбає про те, щоб заробляти або мати довіру партнера (або довіряти йому). Звертає на себе увагу те, що байдужість розглядається різними дослідниками як апатія, а також як супутня або перехідна емоція [1, с. 45].

Наявна у науковій літературі інтерпретація поняття «байдужість» дозволяє нам в контексті дослідження ототожнювати його з терміном «апатія», що означає відсутність почуттів, емоцій, інтересу чи стурбованості щодо чого-небудь. Поява у шлюбного партнера стану байдужості є свідченням придушення чи відсутності таких емоцій як турбота, ажитація, мотивація або пристрасті. У зв'язку з цим можемо припустити, що при виникненні кризи емоційної байдужості шлюбні партнери стають, певною мірою, апатичними людьми. Адже в апатичних людей відсутня цікавість або занепокоєння щодо емоційного, соціального, духовного, філософського, віртуального або фізичного життя і світу. Крім того, в них може бути відсутнім почуття мети, цінності або сенсу життя. Вони також можуть проявляти нечутливість або млявість. Сказане вище дозволяє стверджувати, що виникнення у шлюбних партнерів апатії є природною реакцією на розчарування сімейним життям, зневіру і стрес, а також спосіб забути про ці негативні почуття. У сучасному тлумачному психологічному словнику, апатія відображає стан,

характерний емоційною пасивністю, індіферентністю, притупленням почуттів, байдужістю до навколишніх подій і ослабленням спонукань і інтересів. Протікає на фоні зниженої фізичної та психологічної активності. Може спостерігатися при слабоумстві, буває наслідком тривалого соматичного захворювання. Водночас слід звернути увагу на те, що апатія може бути й психічним розладом бездіяльності, відсутності інтересу до навколишнього світу, людей, роботи. Це своєрідна захисна відповідь організму на стрес, переважно, сум та емоційне напруження. При цьому стані нервова система ніби вимикається, щоб заощадити енергію. Фізично апатія супроводжується загальною слабкістю тіла, відсутністю апетиту й порушеннями сну і вийти з цього стану самотужки стає дуже важко [12, с. 26].

Разом із апатичними станами в процесі тривалого сімейного життя наростає стан емоційної байдужості. Так, дослідниками встановлено, що найбільш критичний період спостерігається між трьома і сімома роками подружнього життя і досягає найбільшої гостроти в період чотирьох-шести років. Саме цією обставиною й обґрунтовується виділення певних груп за критерієм подружнього стажу і спостерігаються такі закономірності, а саме: відбувається статистично значиме зниження конфліктного суперництва від першого періоду до третього; за межами першого року шлюбу взаємини типу суперництво-«маятник» особливо не змінюються; відбувається вагоме збільшення таких видів подружніх стосунків як ізоляція (байдужність), апатія й емоційне відчуження; зі шлюбним стажем не збільшується частота таких типів шлюбу як псевдоспівробітництво і симбіоз. При цьому дослідники фіксують таку закономірність: суперництво протягом першого року шлюбного життя слабшає, поступово переростаючи в ізоляцію, «мертвий» шлюб і емоційне відчуження. Причому йдеться про конфліктне суперництво. Суперництво за типом «маятника» ніби зберігається за частотою, не трансформується в інші форми подружньої взаємодії [22, с. 54].

Доречно зауважити, що криза емоційної байдужості тісно пов'язана із поняттям емоційного вигорання – вироблення особистістю механізму психологічного захисту у вигляді повної або часткової відсутності емоційного реагування у відповідь на психотравмуючий вплив. Водночас емоційне вигорання може бути синдром постійної втоми, емоційного виснаження, що посилюється з часом [13, с. 40].

З'ясовано, що вченими здійснені численні дослідження синдрому емоційного вигорання у різних сферах життя, зокрема у сімейних взаєминах. Уміння підтримувати стосунки є, у певному розумінні слова, мистецтвом. У цій справі відсутній єдиний алгоритм дій, багато в чому доводиться покладатись на емоції – власні та партнера: аналізувати те, що відбувається, експериментувати та намагатися знайти найефективніший спосіб порозумітися [27, с. 115].

Досвід практичної психології засвідчує, що будь-які міжособистісні стосунки, зокрема подружні, з часом можуть стикатися з явищем емоційного виснаження. На основі аналізу емпіричних досліджень можна виокремити характерні прояви емоційного вигорання у шлюбі:

- партнери дедалі частіше проводять час окремо, відчуваючи рутину і відсутність змін у спільному житті;
- у поведінці партнера починають дратувати навіть незначні деталі, з'являється внутрішнє напруження й бажання уникнути контакту;
- зникають прояви романтичної залученості, емоційної теплоти, які були притаманні на початковому етапі стосунків;
- втрачається зацікавленість у повсякденному житті партнера — знижується бажання ділитися чи цікавитися його переживаннями;
- з'являється тенденція свідомо уникати спільного часу: партнери більше зосереджуються на роботі, побутових справах чи інших формах діяльності, які зменшують тривалість взаємодії один з одним.

Ці ознаки можуть свідчити про зниження емоційної близькості, втрату інтересу та потребу у відновленні внутрішнього ресурсу пари.

Варто звернути увагу на те, що появі байдужості завжди передують конкретні причини. Одна з них – набута олекситимія через душевні травми, любовні переживання. Люди, які мають такі проблеми, не можуть часто розуміти і усвідомлювати навіть власні почуття і переживання. Зрозуміло, що на почуття інших вони аналогічно реагують. Особи, які були жертвами обставин у юному віці, пізніше закриваються у собі, не вірять нікому, захищаються таким шляхом від болю, страждань. Вони більше не здатні співчувати, співпереживати і шкодувати будь-кого. Крім того, у них бідна уява та такі ж інтуїтивні здібності [35, с. 96].

Емоційна байдужість проявляється у тих, хто не відчував ласки, доброти, тепла в дитячі роки. Їх не любили, не розуміли батьки. І це підтверджується статистикою. Байдужі дорослі намагаються нав'язати своїм дітям такий самий світогляд і поведінку. Діти, особливо маленькі, копіюють своє оточення. Вони успішно вчаться приховувати власні почуття, розраховувати лише на своїх батьків. Як наслідок, виростають байдужі люди. Вони не здатні на високі почуття, переживання інших, прояви співчуття тощо. У них формується висока думка про себе, їх не цікавлять чужі потреби та проблеми. І не варто очікувати від таких осіб підтримки та допомоги у скрутну хвилину. Спілкуватися з ними складно та не комфортно [36, с. 120].

Поведінка, здатна явно вказати на початковому етапі взаємин на байдужість, у сім'ї часто не означає, що чоловік розлюбив дружину. Тут виділяються інші характерні маркери, що вказують на розлад. Визначити їх жінці простіше, виходячи з досвіду спільного життя – знайти слушну пораду в інтернеті менш реально. Причини жіночої байдужості досить часто передбачають перевірку чоловіка. Ні для кого не секрет, що жіноча логіка, якщо вона, звісно, існує, є чимось надприродним. Іноді сама жінка не може пояснити собі мету того чи

іншого вчинку, або наміру. Справа в тому, що злий жарт, як з чоловіками, так і з жінками, може грати їхня підсвідомість. Це можна пояснити так – якщо свідомістю ми можемо дуже впевнено керувати і сортувати всі свої переконання згідно з певними принципами, то з підсвідомістю ця справа не пройде. Воно періодично нагадує себе проявом тих чи інших неусвідомлених вчинків. Цей факт безпосередньо пов'язаний і у стосунках із чоловіками. Буває так, що жінка відчуває взаємне тяжіння до представника чоловічої статі, помічає взаємний інтерес, але тут на сторожі виникає низка перешкод, висловлених у сумнівах [38, с. 152].

Як стверджують науковці, байдужість руйнує набагато більше шлюбних стосунків, ніж ревності, зради, сварки. Доки зберігається взаємний інтерес, можна домовитися і знайти вихід з будь-якої ситуації. Проте коли одному партнерові стає байдуже, шанси відновити гармонійні шлюбні стосунки зникають. Однак, як свідчить практика, байдужість здатна виявлятися у різних видах (бути станом, що руйнує взаємини у парі, і засобом психологічного впливу на партнера по спілкуванню):

– байдужість як спосіб маніпуляції (коли шлюбний партнер демонструє байдужість, робить це в відверто показній формі, граючи на почуттях закоханої людини).

– байдужість як шантаж (демонстративний вияв байдужості та уникнення близькості з партнером).

– байдужість як покарання (використання байдужості для покарання за будь-який вчинок, який не сподобався партнеру. Часто такі ситуації можна побачити в залежних і абюзивних взаєминах) [41, с. 25].

Наслідками емоційної байдужості можуть бути психологічне роз'єднання партнерів, взаємне нерозуміння один одного, що за відсутності взаємної психологічної підтримки спонукає партнерів до пошуку емоційної розради в

іншому соціальному середовищі (адюльтер, пошук нових соціальних зв'язків, надмірна захопленість роботою тощо) [52, с. 101].

Розгляд адюльтера як наслідку кризи емоційної байдужості свідчить про те, що ця проблема виникає на такій фазі розвитку шлюбного партнерства, яку дослідники називають фазою еротичної байдужості. У період емоційної байдужості партнер вже не викликає інтересу, яскравого еротичного бажання і нерідко виключає його загалом. Важливо зазначити, що шлюбні сексуальні стосунки поступово зникають і перестають виконувати функцію отримання задоволення. Більше того, може з'явитися небажання вступати зі своїм шлюбним партнером у будь-які сексуальні контакти. Ця фаза являється результатом емоційних перемін, зникнення взаємного зацікавлення шлюбних партнерів. Саме тому важливо при виникненні в подружній парі адюльтеру концентрувати їхніх зусилля, насамперед, на пошуку шляхів подолання кризи емоційної байдужості. А вже потім формувати в ініціатора адюльтеру бажання отримати прощення від ображеного шлюбного партнера та сприяти зрадженому шлюбному партнерові в ухваленні рішення пробачити ініціатора зради і зберегти сім'ю. При невдалому вирішенні така ситуація може призвести до розпаду шлюбу [59, с. 224].

Слід зауважити, що в сучасних умовах будь-яка людини має багато засобів та можливостей для ефективного запобігання емоційної байдужості між партнерами, навіть, на відстані (йдеться про дистантні сім'ї). У моменти розлуки кожен закоханий партнер глибоко сумує за своєю «половинкою», прагне до спілкування з нею. Він знаходить час, щоб зателефонувати їй без особливого приводу, регулярно відправляє електронні повідомлення (виконує ролі мотиватора, порадирика, розрадирика, романтика тощо). Якщо така модель поведінки у шлюбних партнерів відсутня, це може свідчити про появу в них кризи емоційної байдужості [87, с. 40].

Теоретичне осмислення кризи емоційної байдужості як психологічної проблеми дозволяє дійти висновку, що вона відображає тривалу відсутність у

подружжя задоволення від шлюбного партнерства. При цьому у подружжя зникають або послаблюються внутрішні спонукання, інтереси та емоційні реакції. Крім цього, спостерігаються зникнення романтичних настроїв, зростання розбіжностей у поглядах, збільшення проявів напруги та поява відчуття розчарування. Насамперед це пов'язано з незнанням принципів, законів сімейного життя, не розуміння моделей гармонійної поведінки шлюбних партнерів, не вмінням підтримувати почуття задоволення від шлюбного партнерства [90, с. 113].

З'ясовано, що характерними ознаками емоційної байдужості шлюбних партнерів є: зникнення романтичних настроїв; зростання розбіжностей у поглядах та напруги у стосунках (конфлікти, сварки); збільшення проявів негативних емоцій та негативних станів (агресія, апатія, астения); вияви інтимної та сексуальної байдужості (зменшення бажань, пристрасті); поява відчуття розчарування (сумніви у правильності вибору шлюбного партнера), сіре сімейне життя; відчуття розбіжності між своїми мріями, життєвими планами та результатами їх втілення; відчуття нереалізованості, розчарування; наявність адюльтера; відчуття, що подружжя стали чужими людьми [82, с. 45].

Висновки до розділу 1

1. У першому розділі було здійснено всебічний теоретичний аналіз ключових понять, що становлять основу для подальшого емпіричного дослідження психологічних чинників емоційної взаємодії подружжя. Було з'ясовано, що сім'я та шлюб є складними соціальними феноменами, які виконують важливі функції в житті особистості, суспільства та культури загалом. Саме у подружньому союзі найбільш яскраво проявляється емоційна взаємодія, яка відіграє вирішальну роль у формуванні якісних стосунків між партнерами.

2. У ході опрацювання наукових джерел проаналізовано сутність емоційної взаємодії як психологічного явища, її складові та значення в контексті шлюбних стосунків. Значну увагу приділено дослідженню емоційного інтелекту як ключового ресурсу для ефективної міжособистісної взаємодії: його структура, компоненти та функціональне значення в процесі подружнього спілкування були розглянуті крізь призму сучасних наукових підходів. Феномен емоційної взаємодії подружжя охоплює широкий спектр психоемоційних процесів, зокрема здатність партнерів до розуміння, емпатії, підтримки та гармонізації спільного життя. Емоційний інтелект сприяє ефективному розпізнаванню, управлінню та регуляції власних емоцій, а також емоцій партнера. Його високий рівень сприяє більшій задоволеності стосунками, тоді як недостатній розвиток може призводити до труднощів у комунікації та взаєморозумінні.
3. Окремим аспектом було висвітлено проблему емоційної байдужості у подружжі, що постає як одна з основних психологічних загроз для стабільності та гармонії в стосунках. Теоретичний аналіз засвідчив, що недостатній розвиток емоційного інтелекту та ігнорування емоційних потреб партнера можуть призводити до погіршення емоційного клімату в родині, зниження рівня задоволеності шлюбом та емоційного віддалення.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують важливість комплексного підходу до вивчення психологічних чинників емоційної взаємодії в подружжі та обґрунтовують актуальність подальшого емпіричного дослідження цього феномену.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ

2.1. Процедурно-методичне забезпечення дослідження

Дослідження психологічних чинників емоційної взаємодії подружжя/пар передбачало систематичний підхід до збору, аналізу та інтерпретації даних, що дозволяє отримати цілісне уявлення про специфіку емоційного життя сучасних шлюбних партнерів. Актуальність вивчення зазначеної теми зумовлена зростанням кількості сімейних криз, зниженням рівня подружньої задоволеності, а також необхідністю глибшого розуміння внутрішньоособистісних та міжособистісних механізмів, що впливають на якість емоційної взаємодії у подружжі.

Емпірична частина дослідження проводилася з використанням цифрових інструментів, зокрема платформи Google Forms, що дозволило здійснити збір первинної інформації з дотриманням вимог конфіденційності та анонімності. Вибір даного формату був обумовлений потребою охопити максимально широку аудиторію, забезпечити зручність проходження анкети та підвищити валідність отриманих результатів за рахунок добровільної участі респондентів.

У дослідженні брали участь 60 респондентів — 30 чоловіків та 30 жінок віком від 25 до 35 років, які перебувають у подружніх або тривалих партнерських стосунках, що включають спільне проживання. Така вибірка дозволяє дослідити особливості емоційної взаємодії саме у межах стабільного партнерства, де існує побутова, емоційна та соціальна інтеграція подружжя. Учасники дослідження були залучені шляхом поширення запрошення до участі через соціальні мережі (Facebook, Instagram, Telegram), а також через особисті рекомендації (метод "снігової кулі").

Процедура емпіричного дослідження включала чотири ключові етапи:

Перший етап — підготовчий, на якому здійснювався відбір адекватного психодіагностичного інструментарію. Основними критеріями добору методик були: наукова обґрунтованість, валідність, надійність, доступність для онлайн-застосування, а також релевантність змісту до обраної тематики. Для дослідження рівня емоційного інтелекту використовувалася адаптована версія методики Н.Голла. Для виявлення особливостей емоційної взаємодії подружжя застосовували авторську анкету, спеціально розроблену у межах даного дослідження, яка включала 20 запитань, що оцінювалися за 5-бальною шкалою.

Другий етап — емпіричний, під час якого проводилося безпосереднє опитування респондентів. Усі учасники давали інформовану згоду на участь у дослідженні, були поінформовані про його цілі, умови участі та право в будь-який момент відмовитися від продовження. Заповнення Google-форми займало в середньому 10–15 хвилин. Питання були структуровані логічно та інтуїтивно зрозуміло, що забезпечило якісний зворотний зв'язок.

Третій етап — статистична обробка результатів. Для опрацювання отриманих даних використовувалися методи кількісного аналізу — підрахунок середніх балів, визначення рівнів показників емоційного інтелекту та емоційної взаємодії, аналіз кореляційних зв'язків між окремими шкалами, що дозволило виявити тенденції та внутрішні закономірності. Для цього застосовувалися можливості електронних таблиць Google Sheets та програмне забезпечення SPSS (версія 23.0).

Четвертий етап — інтерпретаційний, який передбачав якісне осмислення отриманих даних, їх порівняння з існуючими теоретичними положеннями, а також формулювання висновків щодо психологічних особливостей емоційної взаємодії у подружніх парах. Особлива увага приділялася співвідношенню рівня емоційного інтелекту з якістю спілкування, підтримки, емпатії, конфліктності та емоційної близькості в парі.

Таким чином, організація та процедура емпіричного дослідження були побудовані на засадах наукової добросовісності, логічної послідовності та психологічної етичності, що дозволяє вважати результати достовірними та придатними для подальшого використання в теоретичному та практичному контексті. Отримані емпіричні дані стали основою для формування висновків та рекомендацій щодо підвищення якості емоційної взаємодії в межах подружніх стосунків.

2.2. Обґрунтування методів дослідження

У процесі дослідження психологічних чинників емоційної взаємодії подружжя виникла потреба у ретельному доборі психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно охопити досліджувані змінні, а також забезпечити надійність та валідність отриманих результатів. Для досягнення поставлених цілей і реалізації завдань емпіричного етапу були відібрані чотири психодіагностичні інструменти, які в сукупності забезпечують повноцінний аналіз рівня емоційного інтелекту та ступеня задоволеності подружніх стосунків.

Однією з базових методик, яка була залучена до дослідження, стала методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту, розроблена доктором психологічних наук В.В. Зарицькою. Її авторська концепція ґрунтується на інтеграції основних положень теорій емоційного інтелекту, що передбачає оцінку таких складових, як: розуміння власних емоцій, самоконтроль емоційних станів, розуміння емоцій інших осіб та здатність до ефективної емоційної комунікації. Зазначена методика дозволяє не лише визначити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, а й виявити його окремі компоненти, що є надзвичайно важливим для аналізу динаміки емоційної взаємодії у подружжі. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою, результати групуються за рівнями: низький, середній, високий (Додаток Д).

Для підвищення надійності оцінки емоційного інтелекту в дослідженні було додатково використано тест Н. Голла. Даний інструмент дозволяє виміряти рівень розвитку емоційного інтелекту за п'ятьма основними компонентами: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Кожна складова відіграє важливу роль у формуванні якісної емоційної взаємодії між партнерами, сприяючи глибшому взаєморозумінню, підтримці та ефективній комунікації. За результатами тестування визначається загальний рівень емоційного інтелекту, що дає змогу порівнювати показники між партнерами та виявляти потенційні зони психологічного дисбалансу у стосунках (Додаток В).

Для оцінювання рівня задоволеності подружніми стосунками було обрано шкалу Couples Satisfaction Index (CSI-32), розроблену J.L. Funk та R.D. Rogge (2007). Ця шкала вважається однією з найбільш чутливих до змін в емоційному стані респондента, а також широко використовується в міжнародній практиці психологічної діагностики. Індекс CSI-32 складається з 32 тверджень, які охоплюють ключові аспекти задоволеності у партнерських стосунках: емоційна близькість, довіра, інтимність, підтримка, задоволення спільним життям. Шкала дозволяє виявити навіть незначні коливання в емоційному фоні подружжя, що є надзвичайно важливим для ранньої діагностики кризових явищ у стосунках. Показник менше 104,5 балів свідчить про істотне незадоволення шлюбом (Додаток Б).

Ще одним важливим діагностичним інструментом, використаним у межах дослідження, стала анкета задоволеності шлюбом (Marital Satisfaction Questionnaire), створена Arnold і Clifford Lazarus (1996). Методика є зручною у застосуванні, містить просту шкалу оцінювання й дозволяє респондентам самостійно визначити ступінь свого задоволення шлюбом за 10-бальною шкалою. Анкета охоплює такі аспекти, як задоволення емоційною підтримкою, рівнем конфліктності, сексуальним життям, спільними цінностями, ролями та

відповідальністю в подружньому житті. За підсумковим балом можна визначити рівень загального задоволення шлюбом, де показник менше 80 свідчить про наявність труднощів у стосунках (Додаток А).

Вибір вказаних методик обумовлений їх відповідністю меті дослідження, високим рівнем надійності, адаптованістю до українських реалій та можливістю кількісного аналізу даних. Кожна методика доповнює іншу, дозволяючи з різних ракурсів розглянути складне явище емоційної взаємодії у подружжі. Комплексне використання інструментів дало змогу не лише глибоко дослідити психологічні чинники емоційної взаємодії, але й визначити ключові проблемні зони та перспективи для подальших досліджень.

З метою доповнення комплексу емпіричного інструментарію нашого дослідження нами було розроблено авторську анкету під назвою "Психологічні чинники емоційної взаємодії подружжя". Даний інструмент дозволяє виявити особливості емоційної взаємодії в подружніх парах, акцентуючи увагу на низці психологічних параметрів, які відіграють ключову роль у формуванні гармонійних або дисфункційних стосунків.

Анкета містить 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Лікерта:

- 1 — категорично не згоден(а)
- 2 — швидше не згоден(а)
- 3 — важко сказати
- 4 — швидше згоден(а)
- 5 — повністю згоден(а)

Анкета складається з чотирьох змістових блоків:

Емоційна відкритість і самовираження — оцінює здатність партнерів відкрито говорити про свої почуття, потреби, емоційний комфорт у стосунках.

Емпатія і підтримка — вимірює рівень чутливості до емоцій партнера, вміння проявляти підтримку, емоційну близькість.

Регуляція емоцій і конфліктність — визначає рівень самоконтролю, конструктивного вирішення конфліктів, емоційної стабільності у парі.

Сприйняття партнера і загальна задоволеність — оцінює емоційне прийняття партнера, відчуття безпеки, довіри та задоволення від взаємодії.

Інтерпретація результатів:

Максимально можливий бал — 100.

81–100 балів — високий рівень емоційної взаємодії, подружжя знаходиться у гармонійних, довірливих і підтримуючих стосунках.

61–80 балів — середній рівень емоційної взаємодії, у парі є як позитивні, так і проблемні моменти, можливі тимчасові труднощі, що потребують уваги.

41–60 балів — низький рівень емоційної взаємодії, ймовірна емоційна відчуженість, конфліктність або емоційна байдужість у стосунках.

Менше 40 балів — критично низький рівень. Стосунки потребують глибокого переосмислення або допомоги фахівця (Додаток Е).

Даний інструмент дозволяє всебічно оцінити ключові аспекти емоційної взаємодії, виявити зони потенційних труднощів у спілкуванні, підгрунтя конфліктів або джерела підтримки та гармонії. Анкета сприяє не лише кількісному вимірюванню феномену, але й створенню якісного психологічного портрета подружньої взаємодії.

Її використання у рамках емпіричного дослідження дозволяє порівнювати результати з іншими валідованими методиками, встановлювати кореляційні зв'язки, а також визначити психопрофілактичні напрями подальшої роботи з подружніми парами.

Авторська анкета є важливим і ефективним інструментом діагностики психологічних чинників емоційної взаємодії в контексті подружніх стосунків.

Таким чином, обґрунтований вибір психодіагностичних методик забезпечив емпіричному дослідженню належний рівень наукової достовірності та дозволив

отримати змістовні результати, які можуть бути використані як у теоретичному аналізі, так і в практичній роботі психолога з подружніми парами.

Висновки до розділу 2

1. У другому розділі роботи було представлено комплексну організацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних чинників емоційної взаємодії у подружжі. Визначено логічну структуру дослідження, що включала чотири ключові етапи — від підготовки психодіагностичного інструментарію до інтерпретації отриманих даних. Такий послідовний підхід забезпечив високий рівень валідності, наукової достовірності та практичної значущості дослідження.
2. Особливу увагу було приділено підбору репрезентативної вибірки та дотриманню етичних стандартів, зокрема добровільності участі, анонімності та інформованої згоди. Формат онлайн-анкетування через Google Forms дозволив охопити широку аудиторію та спростив процес збору інформації, що є особливо актуальним у контексті цифровізації соціогуманітарних досліджень.
3. Обґрунтування вибору методик базувалося на потребі комплексного охоплення феномену емоційної взаємодії. Комбінація валідованих інструментів (тестів Н. Голла, CSI-32, анкети Лазарусів) з авторською анкетною дозволила не лише глибоко дослідити рівень емоційного інтелекту та задоволеності стосунками, а й виявити динамічні характеристики міжособистісного емоційного контакту подружжя. Особливістю авторського інструменту є спрямованість на оцінку конкретних компонентів емоційної взаємодії: емпатії, емоційної відкритості, конфліктності, підтримки та прийняття партнера.
4. Таким чином, методичне забезпечення дослідження ґрунтувалося на принципах достовірності та релевантності до поставленої мети.

Структура дослідницького процесу, чітко визначені етапи та використані інструменти дозволили отримати комплексні й змістовні результати.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ, РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ

3.1. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та інтерпретація результатів дослідження

Як вже зазначалося, проведення емпіричної частини дослідження здійснювалося за допомогою цифрових технологій, зокрема онлайн-опитування у форматі Google-форми. Такий підхід дав змогу охопити ширшу цільову аудиторію та забезпечити зручність збору даних. Для досягнення поставленої мети були обрані та апробовані психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити різні аспекти емоційного інтелекту, а також рівень задоволеності шлюбними та партнерськими стосунками. Зокрема, використано п'ять основних методик:

- методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту, розроблена В.В. Зарицькою;
- тест на визначення рівня емоційного інтелекту за Н. Голлом;
- шкала оцінки задоволеності стосунками «Couples Satisfaction Index (CSI32)»;
- анкета «Marital Satisfaction Questionnaire»;
- анкета оцінки психологічних чинників емоційної взаємодії подружжя, розроблена В.Д. Семенюк.

Загальна вибірка учасників дослідження склала 60 осіб віком від 25 до 35 років. Усі респонденти перебувають у стабільних романтичних стосунках, проживають разом або перебувають у зареєстрованому шлюбі. За гендерною ознакою вибірка була збалансованою: 30 жінок (50%) і 30 чоловіків (50%) (див. рис. 3.1.).

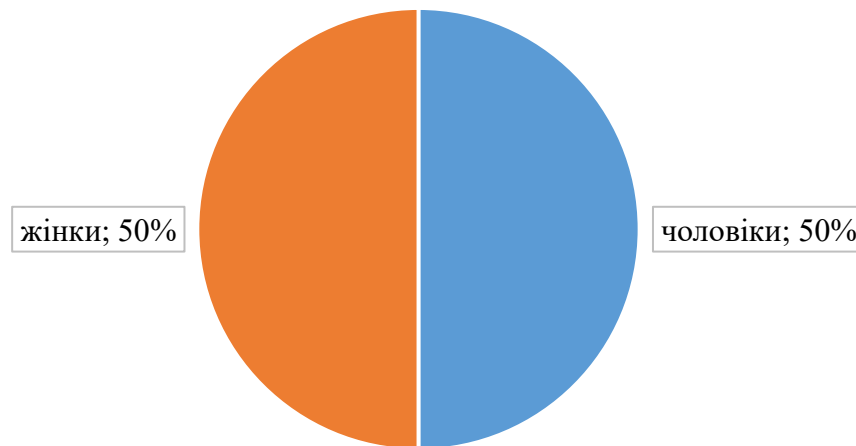


Рис. 3.1. Характеристика вибірки за статевою ознакою

Один із ключових аспектів дослідження — визначення рівня розвитку емоційного інтелекту респондентів — оцінювався за допомогою методики В.В. Зарицької. В її основі — багатовимірне розуміння емоційного інтелекту, яке охоплює такі складові:

- розуміння власних емоцій;
- здатність до самоконтролю та емоційної саморегуляції;
- розуміння емоційних станів інших людей;
- ефективне застосування емоцій у процесі міжособистісної взаємодії.

Усі вищезазначені компоненти формують інтегральний рівень емоційного інтелекту особистості. На основі результатів обробки даних можемо надати узагальнену характеристику рівнів розвитку емоційного інтелекту серед опитаних (див. табл. 3.1, рис. 3.2).

Таблиця 3.1.

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

Рівень емоційного інтелекту	Кількість досліджуваних	%
Високий	11	18

Рівень емоційного інтелекту	Кількість досліджуваних	%
Достатній	37	62
Середній	9	15
Низький	3	5

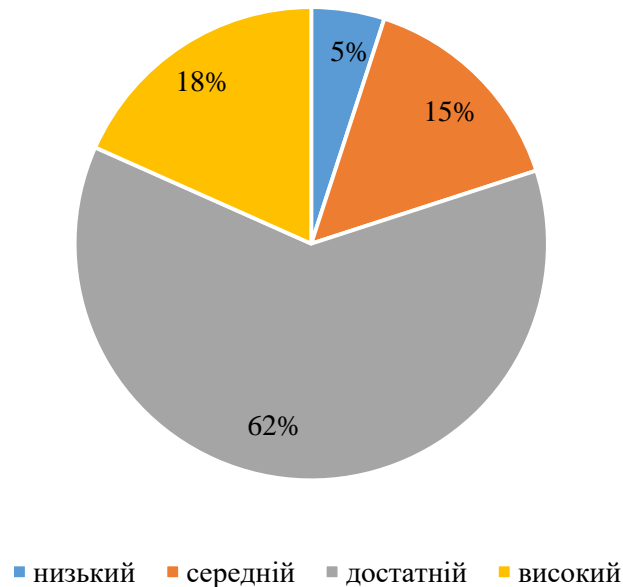


Рис. 3.2. Рівень загального емоційного інтелекту (В.В. Зарицька)

Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у 18% опитаних (11 людей). Ці респонденти вирізняються глибоким емоційним усвідомленням, високою емпатійністю, розвиненими навичками самоконтролю та здатністю адаптивно впливати на емоційний стан інших. Вони ефективно використовують емоції як ресурс для побудови конструктивних взаємин і вирішення конфліктних ситуацій.

62% учасників (37 людей) показали достатній рівень розвитку емоційного інтелекту. Такі люди, як правило, здатні розпізнавати та інтерпретувати емоційні прояви партнера, вміють виражати власні емоції у прийнятній формі та виявляють гнучкість у регуляції поведінки у складних ситуаціях. Вони розуміють природу своїх почуттів і здатні управляти ними у щоденній взаємодії.

15% респондентів (9 людей) продемонстрували середній рівень емоційного інтелекту. Ця група частково володіє здатністю усвідомлювати як власні емоційні стани, так і почуття партнера. Проте у більшості випадків їм бракує ефективних навичок саморегуляції та контролю над емоційними імпульсами, що ускладнює процес комунікації у парі.

Лише 5% респондентів (3 людини) продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту. У цієї групи спостерігаються труднощі у розпізнаванні власних почуттів, відсутність навичок ефективної регуляції емоцій, а також недостатнє розуміння емоційних станів партнера, що потенційно може створювати перешкоди у побудові гармонійних подружніх стосунків.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про значущу роль емоційного інтелекту в забезпеченні якості емоційної взаємодії в парі. Виявлені рівні розвитку емоційної компетентності респондентів є важливим орієнтиром для подальшого аналізу впливу емоційного інтелекту на задоволеність у подружніх стосунках.

У процесі аналізу отриманих результатів дослідження ми здійснили порівняння загального рівня емоційного інтелекту серед представників різної статі. Отримані дані вказують на наявність певних тенденцій у статевих відмінностях розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, встановлено, що серед жінок переважає вищий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про більш розвинену здатність до емоційного усвідомлення, емпатії та ефективного управління емоційними станами.

Так, відповідно до результатів, високий рівень емоційного інтелекту спостерігається у 20% жінок, що перевищує аналогічний показник серед чоловіків, який становить 17%. Достатній рівень розвитку емоційного інтелекту також частіше виявлявся у представниць жіночої статі — 63%, тоді як у чоловіків цей рівень зафіксовано у 60% респондентів. Що стосується середнього рівня, то тут, навпаки, перевага за чоловіками — 17% проти 13% у жінок. Щодо низького рівня,

то він менше виражений у жінок — 3%, а серед чоловіків сягає 7%. Такі результати дозволяють зробити висновок, що жінки в середньому мають кращу розвиненість емоційного інтелекту, ніж чоловіки, що корелює з даними багатьох сучасних досліджень у галузі психології (див. табл. 3.2, рис. 3.3).

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз емоційного інтелекту за ознакою статі (у %) (за методикою В.В. Зарицької)

Рівень емоційного інтелекту	Жінки		Чоловіки	
Високий	6	20%	5	17%
Достатній	19	63%	18	60%
Середній	4	13%	5	17%
Низький	1	3%	2	7%

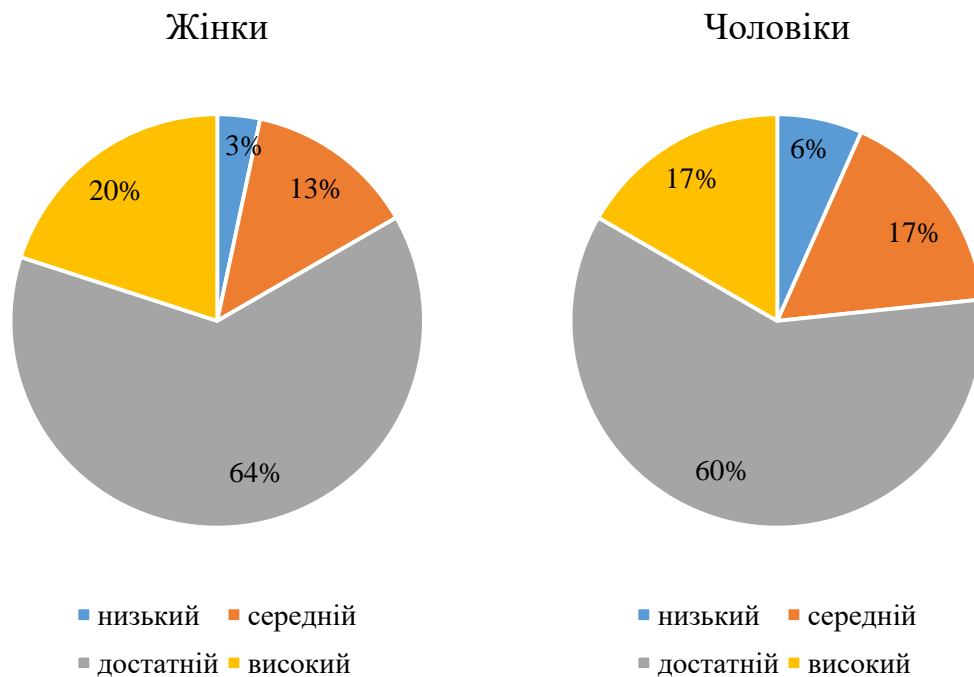


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз емоційного інтелекту за ознакою статі (В.В. Зарицька)

Крім того, у межах нашого дослідження було проаналізовано рівень розвитку окремих складових емоційного інтелекту відповідно до чотирьох основних шкал, запропонованих у методиці В.В. Зарицької. Зокрема, найбільш вираженими виявилися такі показники як здатість використовувати емоції у міжособистісних стосунках та самоконтроль і саморегуляція — респонденти загалом продемонстрували помірні результати в цих аспектах, що свідчить про наявність певного рівня емоційного усвідомлення та здатності до внутрішньої регуляції.

Разом із тим, найменш розвиненими складовими виявилися такі, як розуміння емоцій інших людей та розуміння власних емоційних станів. Це може вказувати на певні труднощі у сфері емпатійного слухання, розумінні власних почуттів та емоцій. Отримані результати дають змогу виокремити сфери для подальшого розвитку емоційної компетентності у партнерських стосунках (див. табл. 3.3, рис. 3.4)

Таблиця 3.3

Розподіл балів (у %) за окремими шкалами емоційного інтелекту (за методикою В.В. Зарицької)

Шкала	№1		№2		№3		№4	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	11	18%	11	18%	9	15%	18	30%
Достатній	31	52%	36	60%	36	60%	31	52%
Середній	16	27%	10	17%	11	18%	8	13%
Низький	2	3%	3	5%	4	7%	3	5%

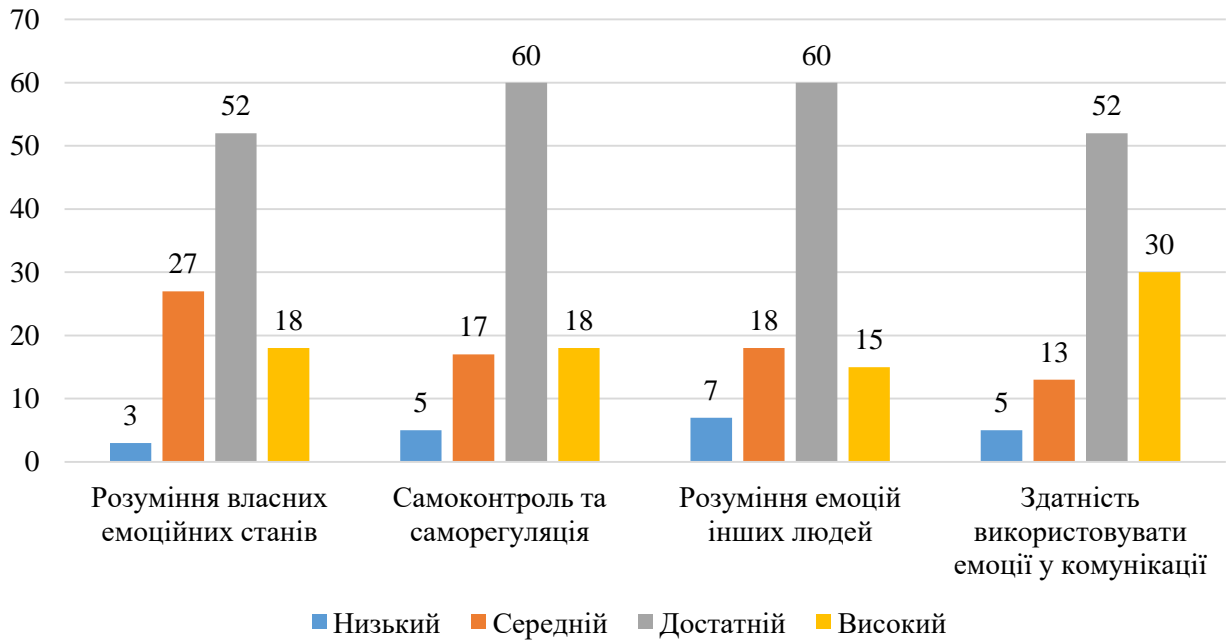


Рис. 3.4. Середнє значення шкал емоційного інтелекту (В.В. Зарицька)

Методика Н. Голла дозволяє оцінити як загальний (інтегральний), так і окремі складові (парціальні) рівні розвитку емоційного інтелекту. Проведене дослідження дало змогу виявити характерні особливості подружніх пар залежно від рівня сформованості емоційного інтелекту (див. табл. 3.4, рис. 3.5)

Таблиця 3.4

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

Рівень емоційного інтелекту	Кількість досліджуваних	%
Високий	11	18%
Середній	37	62%
Низький	12	20%

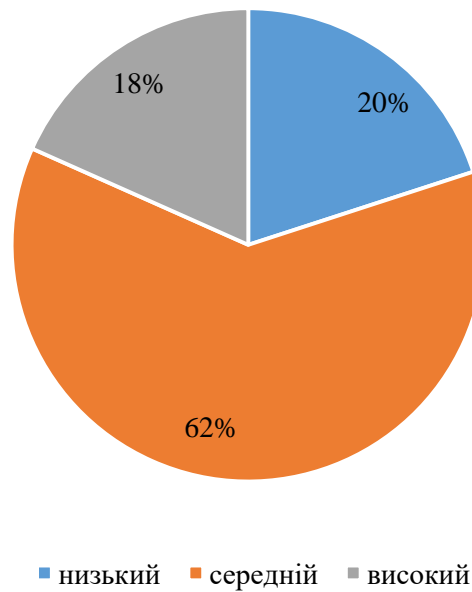


Рис. 3.5. Рівень інтегрального емоційного інтелекту (Голл)

Зокрема, високий рівень розвитку емоційного інтелекту продемонстрували 11 респондентів, що становить 18% від загальної вибірки. Ці особи демонструють емоційну зрілість, глибоке саморозуміння та вміння розпізнавати й контролювати власні емоційні стани. Їм притаманна врівноваженість, психологічна стабільність і здатність протистояти зовнішньому тиску чи маніпуляціям. Такі партнери зазвичай швидко встановлюють контакт з іншими завдяки щирості, емпатійності та відкритості у спілкуванні, що сприяє гармонійним стосункам у парі.

Більшість респондентів (62% або 37 осіб) виявили середній рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про наявність задовільної здатності до емоційного самостереження, самооцінювання та контролю. Такі індивіди демонструють позитивне ставлення до себе й до партнерів, вміють ефективно взаємодіяти в межах подружніх стосунків, проявляють зацікавленість у покращенні емоційної комунікації та готовність до саморефлексії.

Що стосується групи з низьким рівнем емоційного інтелекту (20% або 12 осіб), для неї характерна труднощі у розпізнаванні власних почуттів, низький

рівень саморегуляції та емоційного самоконтролю. У таких парах часто спостерігається складність у встановленні ефективного емоційного контакту, недостатність емпатійних проявів, а також схильність до конфліктності, образливості чи неусвідомленого маніпулювання партнером. Такі риси ускладнюють побудову стабільних та довірливих подружніх взаємин.

У межах дослідження було здійснено порівняльний аналіз інтегрального рівня емоційного інтелекту серед жінок і чоловіків (див. табл. 3.5, рис. 3.6)

Таблиця 3.5

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

Рівень емоційного інтелекту	Жінки		Чоловіки	
	Число	Відсоток	Число	Відсоток
Високий	4	13%	7	23%
Середній	21	70%	16	53%
Низький	5	17%	7	23%

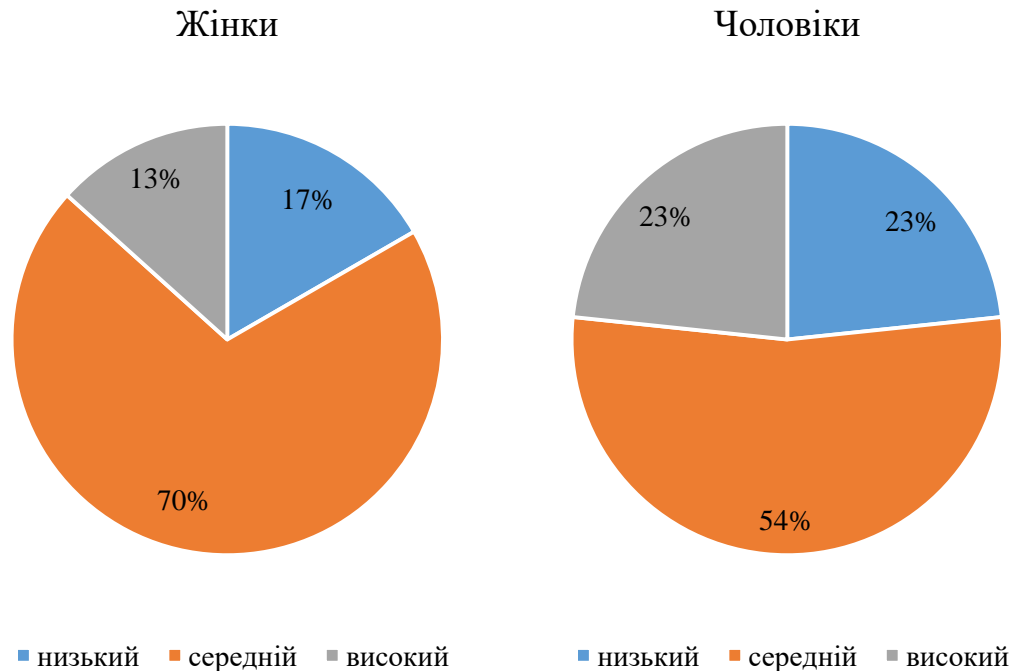


Рис. 3.6. Порівняльний аналіз емоційного інтелекту за ознакою статі (у %) (Голл)

Згідно з отриманими даними, жінки демонструють в середньому вищі показники емоційного інтелекту в порівнянні з чоловіками. Хоча високий рівень розвитку емоційного інтелекту зафіксовано у 23% чоловіків, тоді як серед жінок він спостерігається у 13% респондентів, однак середній рівень емоційного інтелекту є більш притаманним жінкам — 70% проти 53% у чоловіків. Тобто в сумі високий і середній рівень емоційного інтелекту є вищим у жінок. Натомість, низькі показники емоційного інтелекту частіше спостерігалися серед чоловіків (23%) у порівнянні з жінками (17%), що свідчить про певні відмінності у розвитку емоційної сфери залежно від статі.

Аналіз середніх значень парціального емоційного інтелекту дозволив виявити пріоритетні компоненти, що найбільш яскраво виражені в подружніх взаєминах (див. табл. 3.6, рис. 3.7).

Таблиця 3.6

Розподіл балів (у %) за парціальними рівнями емоційного інтелекту (Голл)

Шкала	№1		№2		№3		№4		№5	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	10	17	7	12	9	15	14	23	11	18
Середній	37	62	41	68	33	55	33	55	35	58
Низький	13	22	12	20	18	30	13	22	14	23

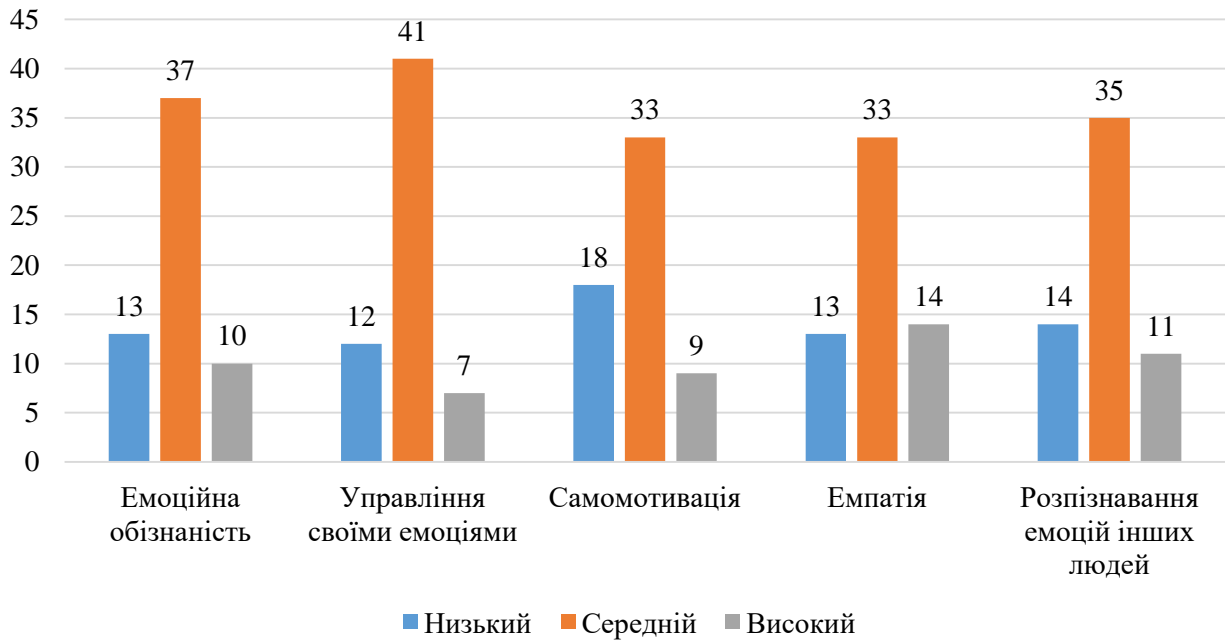


Рис. 3.7. Рівні парціального емоційного інтелекту (Голл)

Найвищу середню оцінку отримала шкала «управління своїми емоціями» — 41%, що свідчить про високу здатність до емоційної саморегуляції та адаптації в складних ситуаціях. Друге місце за значущістю посіла шкала «емоційна обізнаність» з показником 37%, що вказує на усвідомлення та глибоке розуміння респондентами власного емоційного світу, що потенційно впливає на загальну емоційну компетентність у стосунках.

Шкала «розпізнавання емоцій інших людей» посіла середню позицію — 35%, демонструючи здатність учасників правильно інтерпретувати емоційні прояви інших та взаємодіяти з урахуванням їх емоційного фону. Деяко нижчий рівень показали одночасно шкали «самомотивація» та «емпатія» — по 33%, що свідчить про певні труднощі в здатності партнерів до співпереживання, підтримки та чуйності в подружньому спілкуванні та у вміннях свідомо контролювати свої емоційні стани та поведінкові реакції.

Згідно з результатами опитування за шкалою CSI-32, було встановлено, що 25 респондентів (42%) продемонстрували низький рівень задоволеності

шлюбними взаєминами з певних питань, що свідчить про наявність труднощів у подружньому житті. Водночас переважна більшість — 35 осіб (58%) — виявила позитивне ставлення до своїх подружніх стосунків і оцінила їх як задовільні (див. рис. 3.8).

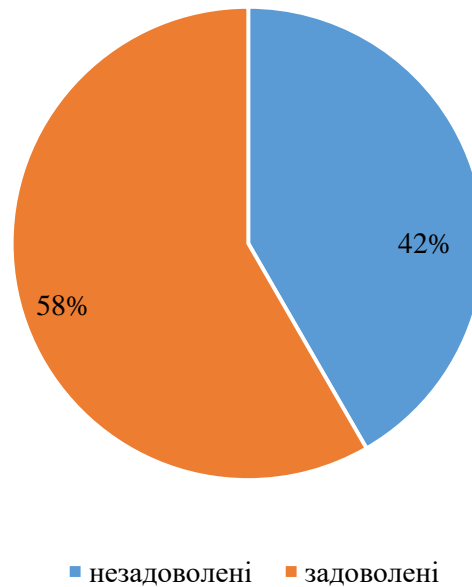


Рис. 3.8. Рівень задоволеності у шлюбі за шкалою CSI-32

Додатковий аналіз, проведений з урахуванням гендерної ознаки, показав незначні відмінності у сприйнятті якості подружніх стосунків. Серед жінок 57% респонденток повідомили про задоволення своїм шлюбом, тоді як 43% висловили протилежну думку. У чоловіків ситуація досить схожа: 60% опитаних зазначили позитивне ставлення до шлюбних відносин, а 40% — вказали на їх незадовільний характер (див. табл. 3.7, рис. 3.9).

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз задоволеності шлюбом за ознакою статі (у %) (CSI-32)

CSI-32	Жінки		Чоловіки	
Задоволені	17	57%	18	60%
Незадоволені	13	43%	12	40%

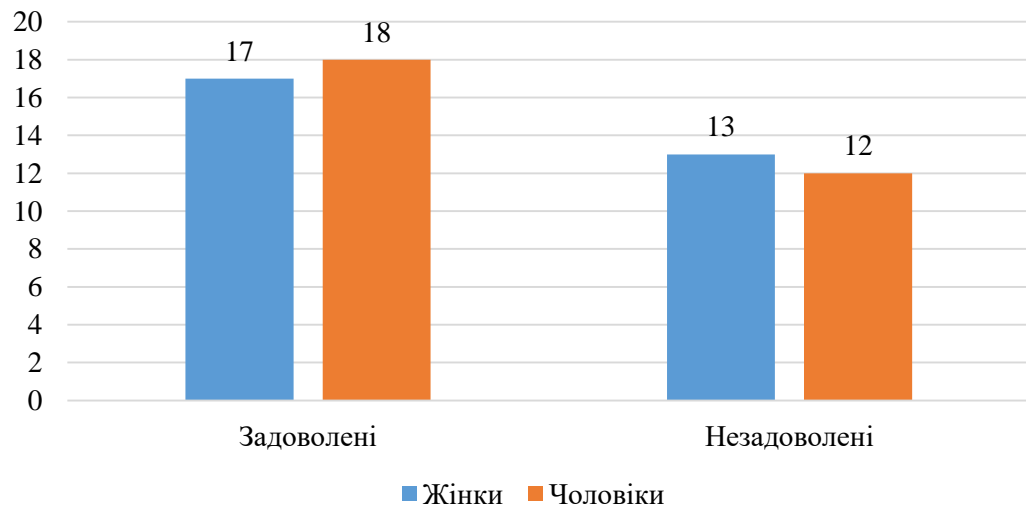


Рис. 3.9. Порівняльний аналіз рівня задоволеності шлюбом за ознакою статі (CS-I32)

За підсумками анкетування з використанням шкали задоволеності шлюбом (MSQ), було встановлено, що 20 респондентів (33%) виявили істотне незадоволення своїми подружніми взаєминами. Водночас 40 осіб (67%) охарактеризували свої стосунки в шлюбі як задовільні та гармонійні (див. рис. 3.10).

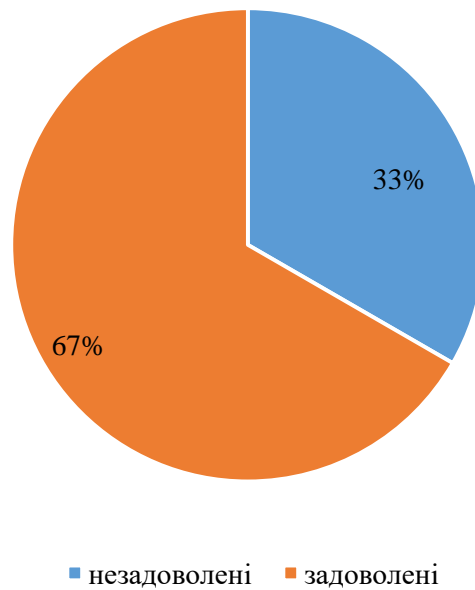


Рис. 3.10. Рівень подружньої задоволеності за результатами MSQ

Гендерний аналіз отриманих результатів дозволив виявити, що розбіжностей у сприйнятті якості шлюбних стосунків між жінками та чоловіками немає. Так, і серед жінок і серед чоловіків 67% висловили задоволення подружнім життям, а 33% вказали на наявність труднощів або емоційного дискомфорту у стосунках (див. табл. 3.8, рис. 3.11).

Таблиця 3.8

Порівняльний аналіз рівня задоволеності шлюбом за ознакою статі (MSQ)

MSQ	Жінки		Чоловіки	
	Задоволені	20	67%	20
Незадоволені	10	33%	10	33%

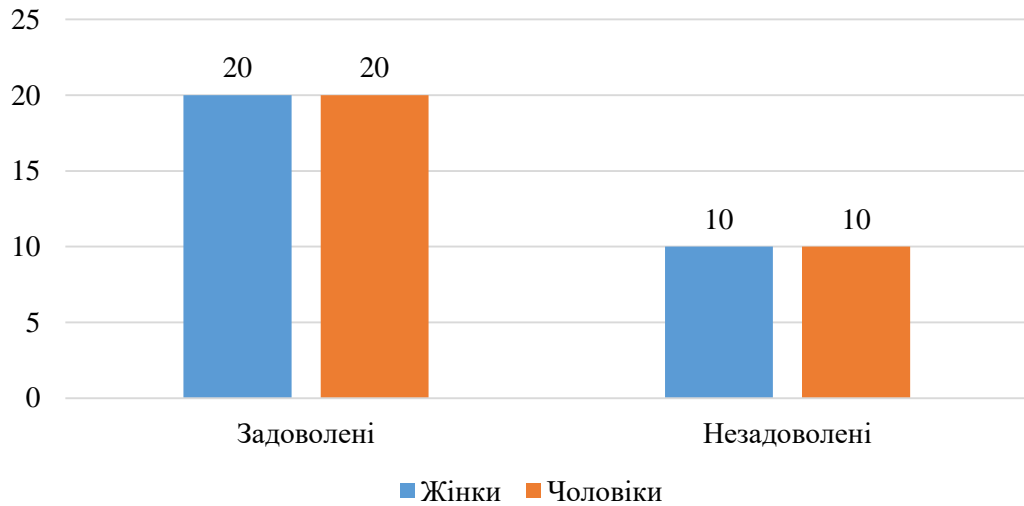


Рис. 3.11. Порівняльний аналіз рівня задоволеності шлюбом за ознакою статі (MSQ)

З метою встановлення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та рівнем задоволеності шлюбом, у дослідженні було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Це дозволило виявити статистично значущі зв'язки між окремими шкалами емоційного інтелекту (за методикою В.В. Зарицької) та характеристиками подружньої задоволеності (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

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

Зокрема, встановлено прямий та статистично значущий кореляційний зв'язок між задоволеністю шлюбом і такими складовими емоційного інтелекту:

- усвідомлення власних емоцій ($r = 0,510$; $p \leq 0,01$);
- саморегуляція та контроль емоцій ($r = 0,500$; $p \leq 0,01$);

- розуміння емоцій інших людей ($r = 0,494$; $p \leq 0,01$);
- використання емоцій у міжособистісній взаємодії ($r = 0,356$; $p \leq 0,05$).

Виявлені кореляційні зв'язки мають середній ступінь сили, що може свідчити про тенденцію до підвищення задоволеності шлюбом за умови розвитку емоційного інтелекту. Наприклад, краща ідентифікація емоцій партнера може сприяти глибшому розумінню його потреб і зниженню ризику конфліктів, пов'язаних із хибною інтерпретацією намірів, що позитивно впливає на сімейний мікроклімат.

Додатково було проведено дисперсійний аналіз (ANOVA) з урахуванням рівня подружньої задоволеності як критерію групування. Результати аналізу продемонстрували статистично значущі відмінності за шкалами емоційної обізнаності ($F = 9,176$; $p = ,004$) та розпізнавання емоцій інших ($F = 11,278$; $p = 0,02$), що підтверджує їх вплив на сприйняття шлюбних стосунків (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Критерій Фішера

Характеристика	F	P
Емоційна обізнаність	9,176	,004
Управління власними емоціями	1,831	,185
Самоконтроль та саморегулювання	2,985	,089
Емпатія	2,931	,092
Розпізнавання емоцій	11,278	0,02
Загальний рівень	4,011	0,54

3.2. Рекомендації подружнім парам з урахуванням одержаних результатів дослідження

Емоційна взаємодія між подружжям є складним, багаторівневим явищем, яке формується на основі індивідуальних особливостей партнерів, їхнього

попереднього досвіду, рівня емоційного інтелекту та сформованих моделей поведінки у стосунках. Вона не лише відображає якість взаємин у парі, а й безпосередньо впливає на психологічне благополуччя обох партнерів. Ефективна емоційна взаємодія є запорукою взаєморозуміння, підтримки, спільного подолання труднощів та гармонійного сімейного функціонування:

- насамперед варто знайти власні внутрішні джерела ресурсності, які допоможуть відновлювати енергетичний баланс, сприятимуть емоційному піднесенню та створенню позитивного психоемоційного тла. Це можуть бути творчі заняття, захоплення, спорт або інші види активностей, що викликають відчуття радості, наповненості та внутрішньої рівноваги. Важливо орієнтуватися на власні відчуття та тілесні сигнали, що вказують на емоційний комфорт.

- корисним є включення до спільного життя технік релаксації, спрямованих на зменшення стресового навантаження та емоційної напруги. Практики дихання, медитації, тілесні вправи чи арт-терапевтичні методи можуть не лише покращити загальний психофізіологічний стан, а й сприяти формуванню спокійного та підтримувального емоційного середовища у родині.

- надзвичайно цінним є створення умов для емоційної відкритості, зокрема через листування або обмін короткими повідомленнями. Такий спосіб спілкування сприяє розкриттю внутрішнього світу партнерів, поглиблює взаєморозуміння та дозволяє формувати культуру відкритого діалогу, де кожен має змогу виразити свої почуття та потреби у безпечному середовищі.

- доцільно виділити в сімейному графіку окремий день або хоча б кілька годин на тиждень, присвячених виключно один одному. Це може бути спільне дозвілля, романтична вечеря, прогулянка або будь-яка інша активність, що дозволяє підтримувати близький емоційний контакт, обговорювати внутрішній стан, мрії, переживання і плани.

- не менш важливою умовою якісної емоційної взаємодії є розвиток здатності активно слухати партнера. Справжнє «чути» іншого передбачає глибоку

зацікавленість у його переживаннях, прийняття та повагу до емоцій, незалежно від їхнього характеру. Вияв доброзичливого інтересу до думок і почуттів партнера зміцнює довіру, сприяє емоційному зближенню та формуванню партнерської взаємоповаги.

- аналіз і прийняття вразливих аспектів подружніх взаємин є необхідним етапом на шляху до їх трансформації. Уміння чесно подивитися на слабкі сторони стосунків, визначити фактори ризику та працювати над ними в атмосфері взаємної підтримки та відкритості дозволяє зменшити напругу та уникнути повторення конфліктних сценаріїв.

- доцільним є створення так званого «емоційного щоденника» або «архіву щасливих моментів», у якому подружжя фіксуватиме яскраві спільні події, теплі спогади, емоційно значущі деталі. Така практика допомагає актуалізувати позитивний досвід, зміцнює почуття вдячності одне до одного та підсилює емоційну близькість.

- з метою запобігання емоційному дистанціюванню необхідно своєчасно реагувати на образи та емоційні непорозуміння, не допускаючи їх накопичення. Регулярне обговорення складних тем, навіть якщо вони емоційно насичені, сприяє очищенню емоційного простору та створенню атмосфери відкритості.

- окремої уваги заслуговує питання дотримання меж у спілкуванні. Парам варто утримуватися від критики, висловлення претензій або зауважень у присутності дітей, близьких родичів або знайомих. Поважне ставлення до гідності партнера є важливим проявом емоційної зрілості та демонструє здатність підтримувати гармонію у взаєминах навіть у напружених ситуаціях.

- розвиток емоційної обізнаності та відкритості у спілкуванні. Першим кроком до покращення емоційної взаємодії є розвиток здатності усвідомлювати, ідентифікувати та вербалізувати власні емоції. Часто конфлікти у стосунках виникають не через саму подію, а через невміння партнера донести свій емоційний стан або страх бути незрозумілим. Подружнім парам рекомендується

щодня приділяти час емоційній рефлексії — як індивідуальній, так і парній. Наприклад, партнери можуть практикувати щотижневі діалоги у форматі: «Що я відчував(ла) цього тижня у наших стосунках? Що було для мене важливим/важким/приємним?». Такі розмови сприяють поглибленню емоційного зв'язку та створюють простір для безпечного і щирого самовираження. Важливо при цьому не оцінювати почуття іншого, а приймати їх з емпатією та повагою.

- розвиток емпатії та навичок активного слухання. Емпатія — це здатність відчувати стан іншої людини, подивитися на ситуацію її очима. Вона є основним механізмом емоційного резонансу між партнерами. Емпатійне слухання передбачає не лише уважність до слів, але й до емоцій, які стоять за ними. Подружнім парам корисно практикувати техніку «дзеркала»: коли один партнер переказує словами те, що щойно почув від іншого, з акцентом на емоційному змісті: «Я тебе почув(ла). Тобі було боляче, бо ти відчув(ла) себе не почутим/неважливим». Регулярне застосування цієї практики допомагає зняти напругу, зменшити непорозуміння та навчитися краще «читати» емоційний стан партнера.

- формування конструктивної моделі вирішення конфліктів. Жодні стосунки не можуть існувати без конфліктів. Проте саме спосіб їх вирішення визначає міцність та якість взаємин. Парам рекомендується дотримуватись принципів конструктивного конфлікту:

- говорити про ситуацію, а не про особистість;
- використовувати «Я-повідомлення» замість звинувачень («Я відчуваю, що...» замість «Ти завжди...»);
- робити паузу у розмові, якщо емоції зашкалюють;
- домовлятися про час та місце для розмови, а не з'ясовувати стосунки «на ходу»;
- визнавати свою відповідальність за частину конфлікту.

Застосування цих принципів дозволяє уникати емоційного відчуження, яке часто виникає внаслідок тривалих незавершених конфліктів.

- регулярне наповнення стосунків позитивними емоціями. Позитивна емоційна взаємодія є не менш важливою, ніж подолання негативу. Подружжя повинне усвідомлювати потребу один одного в емоційному підкріпленні: у схваленні, визнанні, похвалі, вдячності, ніжності. Прості фрази на кшталт «Дякую тобі», «Я ціную твою турботу», «Ти мені дуже важливий(а)» можуть значно покращити емоційний клімат у парі. Також важливо створювати спільні приємні традиції: прогулянки, ритуали на вихідних, час без гаджетів, присвячений лише спілкуванню. Емоційна взаємодія зміцнюється у середовищі, де є радість, сміх, спільне захоплення.

- розвиток емоційного інтелекту як основи здорової взаємодії. Емоційний інтелект, який включає здатність розпізнавати, розуміти, управляти власними емоціями та емоціями інших людей, є базовою компетенцією для побудови здорових стосунків. Рекомендується подружнім парам проходити тренінги, читати літературу або працювати з фахівцем, аби підвищити свій рівень емоційної зрілості.

Зокрема, вивчення таких тем, як: типи прив'язаності, тілесно-орієнтоване сприйняття емоцій, ефективна комунікація — сприяє глибшому розумінню себе і партнера, а також підвищує якість емоційного зв'язку між ними.

Таким чином, покращення емоційної взаємодії подружньої пари — це не разова дія, а тривалий процес особистісного та спільного зростання. Наведені рекомендації є своєрідними орієнтирами для подружніх пар, які прагнуть до гармонії, стабільності та глибокого емоційного контакту. Дотримуючись цих порад, пари мають змогу не лише вирішити наявні труднощі у спілкуванні, але й створити стосунки, в яких пануватимуть довіра, підтримка і справжня любов.

3.3. Соціально-психологічний тренінг на розвиток емоційного інтелекту та емоційної взаємодії в парі

У результаті проведеного емпіричного дослідження нами було виявлено наявність тісного взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та загальною задоволеністю подружніми взаєминами. Особливої значущості набувають такі аспекти емоційного інтелекту, як розпізнавання та розуміння власних емоцій, здатність до саморегуляції, емпатійне сприйняття почуттів іншої людини, а також ефективне використання емоцій у процесі спілкування. Результати дослідження підтвердили, що найбільш вагомим є взаємозв'язок між емоційною обізнаністю, здатністю розпізнавати емоційні стани інших та рівнем задоволеності партнерів у шлюбі.

Було встановлено, що ті пари, які свідомо розвивають емоційні компетентності, мають вищий рівень взаєморозуміння, здатні підтримувати емоційну близькість, зберігати інтимність і демонструють стійкі міжособистісні зв'язки. Вони більш ефективно справляються з конфліктними ситуаціями, виявляючи повагу до меж іншого партнера, уникаючи маніпуляцій та емоційних травм, і натомість вибудовують відкрите конструктивне спілкування, яке сприяє зміцненню стосунків.

У зв'язку з отриманими результатами, нами було розроблено соціально-психологічний тренінг під назвою «Розвиток емоційного інтелекту подружжя». Його мета – сприяти покращенню якості подружніх стосунків через формування навичок емоційної компетентності. Цей тренінг може бути рекомендований фахівцям у галузі психологічного консультування, соціальної педагогіки, а також використаний у роботі з молодими сім'ями, які прагнуть досягти гармонії та емоційного добробуту.

Завдання тренінгу включають:

- Розвиток умінь щодо усвідомлення, ідентифікації та рефлексії власних емоцій і способів їх прояву.

- Формування навичок самоконтролю, емоційної стійкості та саморегуляції.
- Ознайомлення з ефективними моделями спілкування в подружньому житті, що базуються на конструктивності, повазі та емпатії.

Структура заняття включає наступні етапи:

1. Вправа «Знайомство»

Мета: Сприяння формуванню первинного контакту між учасниками, створення доброзичливої, відкритої атмосфери у групі, а також залучення до міжособистісної взаємодії через м'яку активацію творчого мислення та саморефлексії.

Час виконання: орієнтовно 10 хвилин.

Необхідні матеріали: Невеликі аркуші паперу з надрукованими великими літерами українського алфавіту (за кількістю учасників), ручки або маркери.

Опис виконання: Тренер пропонує кожному учаснику навмання обрати один аркуш із літерою. Завдання полягає в тому, щоб учасник назвав своє ім'я та представив себе, використовуючи асоціацію з отриманою літерою. Це може бути прикметник, який відображає риси характеру, інтереси, хобі або будь-яке поняття, яке, на його думку, його характеризує (наприклад: «Я – Наталя. Моя літера “С” – як “світла”, бо я люблю створювати тепло навколо себе»). Після представлення одного учасника, слово передається далі по колу. Таким чином кожен має змогу проявити індивідуальність, а також уважно вислухати інших. У разі, якщо учасник відчуває труднощі з підбором асоціації, тренер або група можуть м'яко підтримати, запропонувавши ідеї.

Ця вправа виконує важливу функцію «розігріву» групи на початку заняття. Вона не лише знімає напругу, а й сприяє формуванню першого рівня довіри, активізує самоусвідомлення, налаштовує на позитивну взаємодію, що особливо важливо в межах теми розвитку емоційного інтелекту в подружніх стосунках.

2. Вправа «Мій емоційний стан»

Мета: Формування навичок емоційної рефлексії через візуальне вираження емоційного стану, розвиток здатності до усвідомлення й прийняття власних почуттів, а також створення емоційного фону, що сприяє подальшій ефективній роботі в групі.

Час виконання: орієнтовно 10 хвилин.

Необхідні матеріали: білі аркуші паперу (формат А4), кольорові олівці, фломастери або воскові крейди.

Опис виконання: Учасникам пропонується закрити очі, зробити кілька глибоких вдихів та звернути увагу на свій внутрішній стан: «Що я зараз відчуваю? Який настрій переважає в мені?». Після цього учасники отримують завдання – за допомогою кольору, форм та ліній відобразити свій поточний емоційний стан у вигляді абстрактного малюнка.

Після завершення малювання, тренер пропонує організувати імпровізовану «емоційну галерею» – учасники викладають свої роботи в центрі кола або прикріплюють на стіну. Кожен за бажанням може коротко представити свою роботу, пояснити, які емоції він зобразив, чому обрав саме такі кольори чи форми.

Ця вправа не лише допомагає краще усвідомити власний внутрішній стан, але й формує відчуття емоційної близькості в групі, сприяє емпатії та взаємному розумінню між учасниками. Вона також закладає основу для подальшої роботи над розвитком емоційного інтелекту в контексті подружніх взаємин.

3. Вправа «Принципи та правила»

Мета: вироблення групових норм для ефективної взаємодії.

Час виконання: орієнтовно 10 хв.

Інструменти: ватман формату А5, ручки.

Опис: учасники знайомляться із запропонованими принципами тренінгу (тут і тепер, конфіденційність, щирість, активність, персоналізація висловлювань, взаємоповага тощо), обговорюють їх і спільно ухвалюють, доповнюючи за потреби.

У процесі групової роботи важливо дотримуватись певних принципів взаємодії, які сприяють ефективному психологічному процесу та створенню безпечного простору. Нижче подано перелік основних правил, що рекомендуються для засвоєння й прийняття учасниками на початку тренінгового заняття.

Принцип «тут і тепер» передбачає зосередження уваги учасників виключно на подіях, переживаннях та темах, що актуальні в межах поточного заняття, без звернення до зовнішніх або минулих ситуацій.

Принцип конфіденційності означає збереження довіри та поваги до особистої інформації інших учасників: все, що проговорюється в межах тренінгу, залишається в його межах.

Активна участь передбачає залучення кожного члена групи до процесу взаємодії, прийняття особистої відповідальності за результати групової роботи та готовність бути включеним у всі етапи заняття.

Звертання на ім'я сприяє налагодженню особистісного контакту та створенню атмосфери відкритості. Всі учасники під час тренінгу звертаються один до одного по імені, яке зазначили при знайомстві.

Правило черговості висловлювань (або «піднятої руки») запроваджується для того, щоб кожен міг висловити свою думку в упорядкований спосіб, без перебивання інших, забезпечуючи взаємоповагу в спілкуванні.

Принцип щирості вимагає відкритого й автентичного вираження власних почуттів і поглядів, що є передумовою для глибокого й конструктивного обміну в групі.

Персоніфікованість висловлювань — це правило формулювання думок у формі «Я-повідомлень», таких як «я вважаю», «на мою думку», замість узагальнень («усі так думають», «хтось каже»), що допомагає уникнути непорозумінь.

Поважне ставлення до позиції іншого полягає у недопущенні критики чи знецінення висловлювань інших учасників. Кожна думка має право на існування, і важливо зберігати емоційно безпечне середовище.

Право на вибір участі (так зване «правило стоп») дозволяє учасникам відмовитися від участі у певній вправі без необхідності пояснювати причини такого рішення, що підтримує психологічну безпеку та повагу до особистих меж.

Обговорення правил відбувається на старті роботи групи. Учасникам пропонується погодитись із викладеними принципами або внести додаткові, які не суперечать уже встановленим. Це сприяє усвідомленому прийняттю норм взаємодії та зміцнює відчуття спільності й відповідальності в групі.

4. Вправа «Мозковий штурм: Емоційний інтелект як чинник успіху»

Мета: Формування розуміння значення емоційного інтелекту в житті людини, розкриття його ролі у професійній та особистісній реалізації.

Час виконання: орієнтовно 10 хвилин.

Опис виконання: Учасникам пропонується ознайомитись із цитатою відомого психолога та дослідника емоційного інтелекту Деніела Гоулмана: «80% успіху дорослого – це емоційний інтелект». Після озвучення цитати тренер ініціює групову дискусію, ставлячи учасникам запитання: «Як ви розумієте це висловлювання?», «У чому, на вашу думку, полягає вплив емоційного інтелекту на досягнення людини?», «Чи згодні ви з цією точкою зору?». Обговорення сприяє глибшому усвідомленню значущості розвитку емоційних навичок для подружніх стосунків, міжособистісної комунікації та ефективного вирішення конфліктів.

5. Вправа «Емоції – це...»

Мета: Створення простору для вільного вираження власних уявлень про емоції учасниками групи, формування базового уявлення про емоційний світ кожного з них, що сприяє встановленню емоційного контакту в групі та відкритого обміну думками.

Час виконання: орієнтовно 10 хвилин.

Необхідні матеріали: м'який м'яч або інший предмет для передачі.

Опис виконання: Усі учасники тренінгу сідають у коло. Перший учасник, який отримує м'яч, висловлює власне визначення або асоціацію щодо поняття «емоції» – це може бути як лаконічне формулювання, так і коротка особиста думка чи метафора. Наприклад: «Емоції – це сигнал душі», або «Емоції – це як хвили, які неможливо зупинити». Після висловлення учасник передає м'яч далі. Процес триває доти, доки кожен не висловиться. Вправа сприяє створенню активної комунікації у групі, стимулює емоційну відкритість, а також дозволяє тренеру побачити рівень емоційної усвідомленості учасників.

6. Вправа «Колесо емоцій Плутчика»

Мета: Ознайомлення з моделлю класифікації емоцій, розширення словникового запасу емоційної лексики, поглиблення розуміння взаємозв'язку між основними емоційними станами та їх комбінаціями.

Час виконання: орієнтовно 10 хвилин.

Необхідні матеріали: роздруковані варіанти «Колеса емоцій» Роберта Плутчика для кожного учасника.

Опис виконання: Учасникам роздаються візуальні зображення схеми «Колеса емоцій», створеної американським психологом Робертом Плутчиком. Тренер пояснює, що ця модель відображає вісім базових емоцій (радість, довіра, страх, здивування, сум, відраза, гнів, очікування) та їх численні відтінки, а також показує, як емоції можуть поєднуватися, створюючи складніші стани. Учасникам

пропонується проаналізувати схему, знайти ті емоції, які найчастіше присутні у їхньому подружньому житті, та поділитися прикладами. Завдяки цій вправі учасники глибше знайомляться з емоційною палітрою та вчаться диференціювати навіть найтонші емоційні переживання.

7. Вправа «Подружня емоція»

Мета: Усвідомлення емоційного клімату у власних подружніх стосунках, розвиток здатності до емоційної рефлексії та художнього самовираження.

Час виконання: орієнтовно 15 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці або фломастери.

Опис виконання: Кожному учаснику пропонується творчо зобразити емоцію, яка найчастіше виникає у нього у взаємодії з партнером. Це може бути радість, розчарування, вдячність, тривога, захищеність або інша емоційна реакція. Після завершення малюнків учасники по черзі презентують свої роботи та коментують, чому обрали саме цю емоцію, яким чином вона впливає на їхні взаємини та як часто проявляється. Вправа дозволяє краще усвідомити внутрішній емоційний досвід у стосунках, розвиває емпатію серед учасників і створює простір для щирого діалогу.

8. Вправа «Моя напруга»

Мета: Активізувати усвідомлення учасниками власного рівня емоційної напруги, виявити її причини та особливості переживання через символічне зображення. Сприяти формуванню стратегій для подолання психоемоційного напруження і досягнення внутрішнього балансу.

Час виконання: орієнтовно 10 хвилин (можна продовжити за необхідності).

Необхідні матеріали: Папір, фарби, кольорові олівці або фломастери.

Опис виконання: Кожному учаснику пропонується створити графічне або абстрактне зображення своєї напруги. В процесі виконання вправи важливо не

зосереджуватися на естетиці, а дозволити собі інтуїтивно передати свій стан за допомогою кольору, форм та ліній.

Після завершення роботи учасники об'єднуються в малі підгрупи або сідають у коло для обговорення. Тренер задає такі питання для групової рефлексії:

- Який вигляд має моя напруга?
- У якій частині тіла або простору вона розташована?
- Коли і за яких обставин вона з'являється?
- Що сприяє її посиленню?
- Якими діями я намагаюся зменшити цю напругу?

Після обговорення учасникам пропонується створити другий малюнок – візуалізацію себе у стані без напруги, гармонії та внутрішньої рівноваги. Потім у міні-групах учасники діляться ідеями, які кроки можуть допомогти досягти цього бажаного стану.

Ця вправа дозволяє «перевести» внутрішні переживання у зовнішню форму, сприяє розвитку емоційного усвідомлення, знижує рівень стресу, підвищує емоційну регуляцію та формує більш екологічне ставлення до власного внутрішнього стану.

9. Вправа «Незакінчені речення»

Мета: Сприяти глибшому усвідомленню учасниками власного внутрішнього світу, емоційного стану, прихованих бажань, страхів, конфліктів та очікувань у контексті подружньої взаємодії. Розвинути рефлексивність, підвищити емоційну обізнаність та відкритість до внутрішнього діалогу.

Час виконання: орієнтовно 15 хвилин.

Необхідні матеріали: Аркуші паперу, ручки.

Опис виконання: Тренер роздає кожному учаснику аркуш із переліком початків речень, які стосуються емоційного стану, досвіду та уявлень учасників про подружні стосунки. Завдання полягає в тому, щоб завершити кожне речення у

вільній формі, спираючись на власні почуття, асоціації та переживання. Після індивідуального заповнення (можливо анонімно), тренер запрошує учасників за бажанням поділитися своїми роздумами в загальному колі або в парах, підкреслюючи добровільність участі.

Приклади незакінчених речень:

- Ніяк не можу зрозуміти, чому в сімейних стосунках я...
- Головне, що я хотів(ла) би змінити у наших сімейних відносинах, це...
- Я вважаю, що найбільше поліпшить наші стосунки, якщо я...
- Найбільше мене обтяжує у сімейному житті те, що...
- Я відчуваю злість, коли мій партнер...
- Коли я думаю про ідеальну сім'ю, то уявляю, що...

Ця вправа дозволяє м'яко торкнутися глибинних тем у безпечному середовищі. Вона сприяє виявленню внутрішніх конфліктів, проясненню потреб та очікувань, формує передумови для емоційної відкритості між партнерами та в групі загалом.

10. Вправа «Висловлення–сприймання»

Мета: Опанування ефективних моделей емоційної комунікації у подружніх стосунках. Ознайомлення з правилами вираження власних емоцій без шкоди для партнера, а також формування навичок активного слухання, емпатійного ставлення до почуттів іншої людини.

Час виконання: Орієнтовно 10 хвилин.

Опис виконання: Тренер у формі міні-лекції або фасилітованої бесіди знайомить учасників з базовими засадами емоційної комунікації в парі. Обговорюються ефективні стратегії, які дозволяють висловлювати свої почуття відкрито та конструктивно, не провокуючи конфлікти, а також моделі сприймання емоцій партнера, що базуються на емпатії, повазі та збереженні емоційної безпеки в стосунках.

Рекомендації для ефективного вираження емоцій:

- Приймайте свої емоції як природну частину внутрішнього досвіду без осуду.
- Використовуйте особистісні формулювання: «Я відчуваю...», «Мені прикро...», замість звинувачень на кшталт «Ти завжди...».
- Вказуйте на конкретні ситуації або поведінкові прояви, які стали причиною вашого емоційного стану.
- Уникайте узагальнень або ярликів — це дозволяє залишатися в конструктивному полі комунікації.

Рекомендації для ефективного сприймання емоцій партнера:

- Створюйте простір для вільного самовираження іншої сторони, не перебивайте, не осуджуйте.
- Застосовуйте активне слухання: перефразуйте почуте, щоби підтвердити розуміння.
- Уточнюйте емоційний зміст звернень партнера, допомагаючи йому/їй краще назвати власні почуття.
- Відповідайте з позиції власного емоційного стану, не вдаючись до контрзвинувачень або емоційного блокування.

Психологічна значущість: Ця вправа сприяє підвищенню рівня емоційного інтелекту у партнерів, дозволяє знизити конфліктність у спілкуванні та створює сприятливі умови для формування безпечної емоційної прив'язаності в подружньому союзі.

11. Вправа «Три речі»

Мета: Формування усвідомленого ставлення до емоції гніву та розвиток конструктивних стратегій його подолання. Учасники набувають здатності

ідентифікувати власні ресурси для емоційного самозаспокоєння й опановують адаптивні поведінкові моделі в умовах підвищеної напруги.

Час виконання: Орієнтовно 20 хвилин.

Необхідні матеріали: Аркуші паперу, ручки.

Опис виконання: Кожному учаснику пропонується письмово сформулювати три конкретні дії або техніки, які, на їхню думку, є ефективними засобами для заспокоєння себе в ситуаціях, коли виникає гнів або емоційне збудження. Це можуть бути як психофізіологічні методи (наприклад, дихальні вправи), так і когнітивні стратегії (переосмислення ситуації, переключення уваги, емоційне відреагування).

Після індивідуального написання учасники діляться своїми ідеями в малих групах або загальному колі. Завдяки цьому формується простір для обміну досвідом і збагачення особистого «арсеналу» засобів саморегуляції.

Психологічна значущість: Вправа допомагає учасникам усвідомити, що гнів — це природна емоція, яку можна навчитися виражати екологічно. Вона сприяє розвитку саморефлексії, навичок емоційної грамотності та готує до опрацювання глибших міжособистісних конфліктів у партнерських стосунках.

12. Вправа «Покажи емоцію»

Мета: Розвиток невербального емоційного інтелекту, зокрема здатності передавати й розпізнавати емоції через міміку, жести й пантоміміку. Поглиблення розуміння багатогранності емоційного спілкування, де слова відіграють другорядну роль.

Час виконання: Орієнтовно 10 хвилин.

Необхідні матеріали: Підготовлені картки з назвами емоцій (наприклад: радість, смуток, страх, гнів, здивування, захоплення, сором, зніяковіння, відраза тощо).

Опис виконання: Кожен учасник по черзі тягне картку з назвою емоції, не показуючи її іншим. Далі він за допомогою лише міміки, постави тіла, погляду та жестів передає вказану емоцію. Інші учасники мають визначити, про яку саме емоцію йдеться. Після кожного показу проводиться коротке обговорення: що допомогло розпізнати емоцію, які аспекти були найбільш промовистими, чи є емоції, які складно зобразити.

Психологічна значущість: Ця вправа сприяє розвитку емоційної чутливості, навичок читання емоцій без слів, а також усвідомленню того, як тіло й міміка «мовлять» про внутрішній стан людини. Також вона допомагає подружнім парам краще розуміти невербальні сигнали одне одного, що знижує рівень непорозумінь у повсякденному спілкуванні.

13. Вправа «Важка розмова»

Мета: Формування навичок конструктивного ведення діалогів у складних комунікативних ситуаціях, розвиток здатності до емпатійного спілкування, активного слухання та екологічного вираження емоцій. Учасники тренуються розпізнавати та розв'язувати конфлікти в межах партнерських стосунків, використовуючи м'які комунікативні техніки.

Час виконання: Орієнтовно 10–15 хвилин.

Необхідні матеріали: Роздруковані сценарії ситуацій або аркуші з описами побутових конфліктів.

Опис виконання: Учасникам пропонується обрати одну з типових ситуацій, що моделює побутовий або емоційний конфлікт між партнерами. У парі (або в малих групах) учасники розігрують міні-сценку, в якій відтворюється сценарій «складної розмови». Під час вправи важливо звертати увагу на інтонацію, позу, невербальні сигнали, а також вживання «Я-повідомлень».

Можливі ситуації для опрацювання:

- Один із партнерів відчуває перевантаження домашніми обов'язками і вважає, що інший не долучається достатньо.
- Фінансові розбіжності: один партнер витрачає кошти легковажно, інший відчуває стрес і тривогу щодо бюджету.
- Різні потреби у відпочинку: активна діяльність проти спокою й тиші.
- Баланс між кар'єрою та особистим життям: конфлікт між професійним зростанням і бажанням мати більше часу разом.
- Спільне дозвілля без дітей: очікування від цього часу не збігаються.

Психологічна значущість: Ця вправа дозволяє учасникам потренуватись у проговорюванні важких тем, не переходячи в обвинувачення або конфронтацію. Поступово формується навичка розв'язання конфліктів через взаємоповагу та діалог, що критично важливо для емоційної близькості в парі.

14. Вправа «Я–висловлювання»

Мета: Формування навичок конструктивного емоційного вираження та відповідального донесення власної позиції у стосунках. Вправа спрямована на розвиток здатності формулювати почуття, описуючи їх без обвинувачень і претензій до партнера, що є запорукою ефективної та емпатійної комунікації.

Час виконання: Орієнтовно 10–15 хвилин.

Необхідні матеріали: Аркуші з описами побутових ситуацій (стимульний матеріал), ручки, папір.

Опис виконання: Психолог знайомить учасників з формулою «Я–висловлювання», що складається з трьох елементів:

- «Я відчуваю...» – опис емоції, яка виникає у відповідь на ситуацію.
- «Коли...» – конкретний, об'єктивний опис дії чи поведінки, яка спричинила цю емоцію.

- «Я хочу...» – виявлення потреби або побажання щодо подальшої взаємодії.

Учасникам пропонується потренувати цю модель на прикладах життєвих ситуацій. Наприклад:

- Після важкого робочого дня партнер проявляє агресію.
- Дитина залишає посуд на столі після їжі.
- Партнер ігнорує емоційне висловлення, зосереджуючись на телефоні.
- Порухення обіцянки з боку партнера.
- Надмірний шум від підлітка, який слухає музику.

Після формування своїх «Я–висловлювань», учасники мають можливість озвучити їх у групі та отримати зворотний зв'язок. Обговорюється, як змінився б характер комунікації, якби в реальному житті використовували цю модель.

15. Вправа «Встаньте ті, хто має емоції»

Мета: Сприяння усвідомленню різноманітності емоційних реакцій, налагодженню емоційного контакту між учасниками групи та створенню безпечного простору для відкритості. Вправа також допомагає учасникам ідентифікувати власні емоційні шаблони поведінки.

Час виконання: Орієнтовно 15–20 хвилин.

Необхідні матеріали: Простір для вільного пересування, стільці, розставлені у коло.

Опис виконання: Усі учасники сидять у колі. Ведучий озвучує фрази, які стосуються емоційних проявів, а ті учасники, які впізнають себе у фразі, мають піднятися та пересісти на інше місце.

Приклади фраз:

- «Встаньте ті, хто гримає дверима, коли злий.»
- «Хто схильний надовго зациклюватися на негативних емоціях.»

- «Хто знає, як легко підняти настрій іншій людині.»
- «Хто не вміє долати страх самотійно.»
- «Хто вміє сказати “ні”, навіть коли важко.»

Після виконання вправи проводиться рефлексивне обговорення: які емоції викликала вправа, які реакції були неочікуваними, чи відбулось внутрішнє відкриття.

16. Вправа «Емоційний барометр»

Мета: Формування навички розпізнавання та вербалізації власного емоційного стану, розвиток емоційної усвідомленості в контексті подружньої взаємодії.

Час виконання: Орієнтовно 15 хвилин.

Необхідні матеріали: Шаблони з графічним зображенням емоційного барометра, кольорові маркери або ручки.

Опис виконання: Учасники отримують зображення емоційного барометра, поділеного на сектори з написами: «радість», «сум», «злість», «страх», «подив», «огода», «спокій», «тривога». Кожен обирає 1–2 емоції, які найкраще відображають його поточний стан у подружніх стосунках. Далі кожен коротко пояснює, чому обрав саме ці емоції, з якими подіями або моментами вони асоціюються.

Після завершення — ведучий пропонує обговорити:

- Як часто ви усвідомлюєте свої емоції в реальному часі?
- Як ви зазвичай висловлюєте ці емоції партнеру?
- Чи завжди вас розуміють правильно?

Ця вправа сприяє налагодженню емпатійного контакту та поглибленню емоційного діалогу в парі.

17. Вправа «Ефективне керування негативними емоціями»

Мета: Сприяти усвідомленню конструктивних підходів до регуляції негативних емоцій, а також створити простір для обміну дієвими особистими стратегіями у подоланні внутрішнього емоційного напруження.

Час виконання: Орієнтовно 15 хвилин.

Необхідні матеріали: Фліпчарт, маркери, кольорові картки або стікери для записів.

Опис виконання: Учасники об'єднуються в міні-групи по 3–4 особи. Кожна група отримує завдання – створити перелік способів ефективного управління негативними емоціями, які були випробувані особисто або можуть бути рекомендовані для подружніх стосунків. Важливо акцентувати увагу не лише на психологічних техніках, але й на побутових і тілесних практиках (наприклад, дихальні вправи, фізична активність, «тайм-аут» у спілкуванні тощо).

Кожна міні-група презентує свої напрацювання. Всі стратегії записуються на фліпчарт або прикріплюються як картки. Завершується вправа загальним обговоренням того, які з запропонованих методів є найбільш дієвими та універсальними для пари.

18. Вправа «Як ми вирішуємо конфлікти»

Мета: Усвідомлення власних стилів реагування в конфліктних ситуаціях, визначення ефективних способів конструктивної поведінки в умовах емоційної напруги.

Час виконання: Орієнтовно 20 хвилин.

Необхідні матеріали: Картки з описом типових конфліктних ситуацій, ручки, блокноти для нотаток.

Опис виконання: Кожен учасник обирає одну з карток із конфліктною ситуацією, яка могла б мати місце в подружньому житті (наприклад: «Партнер регулярно запізнюється додому без попередження», «Один із партнерів не виконує побутові обов'язки»). Завдання – письмово описати:

- Свою емоційну реакцію в такій ситуації.
- Поведінку, яку зазвичай обирає у подібному випадку.
- Що можна змінити у власному стилі реагування для кращого розуміння з партнером.

Далі відбувається обговорення в міні-групах (по 3–4 особи) з метою обміну досвідом та пошуку більш ефективних моделей реагування. Ведучий підсумовує, озвучуючи переваги активного слухання, «я–висловлювань» та відкладання імпульсивної реакції.

19. Вправа «Наші емоційні цінності»

Мета: Усвідомлення основних емоційних потреб та цінностей, що визначають якість стосунків у подружжі, розвиток навичок відкритого обговорення важливих для кожного аспектів.

Час виконання: Орієнтовно 20 хвилин.

Необхідні матеріали: Аркуші паперу, ручки, шаблон із переліком цінностей (любов, підтримка, повага, безпека, щирість, турбота, спільність, інтимність, довіра тощо).

Опис виконання: Учасникам пропонується ознайомитися зі списком емоційно значущих цінностей та вибрати з нього п'ять найбільш важливих для себе в контексті подружніх стосунків. Потім із цих п'яти обрати лише три ключові. Учасники формують пари або міні-групи та обговорюють, чому саме ці цінності є пріоритетними для них, чи обговорювали вони їх зі своїм партнером, і як ці цінності проявляються у стосунках.

Після обговорення ведучий підводить підсумок:

- Які цінності збігаються у більшості учасників?
- Які можуть бути джерелом непорозумінь, якщо залишаються незвученими?

Висновки до розділу 3

1. У третьому розділі магістерського дослідження було представлено практичне осмислення результатів емпіричного аналізу, що дозволило сформулювати чіткі рекомендації для подружніх пар щодо покращення емоційної взаємодії. Враховуючи виявлений взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та якістю подружніх стосунків, ми розробили комплекс порад, що спрямовані на гармонізацію спілкування, розвиток емпатії та здатності до конструктивного вирішення конфліктів.
2. Особливу увагу було приділено соціально-психологічному тренінгу як ефективному інструменту формування емоційної обізнаності, саморегуляції та навичок емоційного вираження. Запропонована програма може стати цінним ресурсом для фахівців у сфері психології, соціальної педагогіки та сімейного консультування, що працюють з молодими подружніми парами.
3. Таким чином, запропоновані практичні заходи мають на меті не лише покращення емоційної взаємодії в сім'ї, але й зміцнення міжособистісного зв'язку партнерів, що є запорукою стабільності, гармонії та психологічного благополуччя у подружньому житті.

ВИСНОВКИ

Магістерське дослідження дало змогу здійснити комплексне вивчення важливого феномена сучасної психологічної науки — емоційної взаємодії в межах шлюбного партнерства. Проведене теоретико-емпіричне вивчення проблематики дозволило обґрунтувати актуальність теми, розкрити її науковий і прикладний потенціал, підтвердити гіпотези та сформулювати низку рекомендацій, спрямованих на покращення якості подружніх стосунків. У межах роботи були досягнуті всі поставлені завдання, що дозволяє зробити такі висновки:

1. У рамках першого завдання — теоретичного аналізу основних підходів до вивчення подружніх стосунків у психологічній літературі — було виявлено, що сучасний шлюб трансформується з традиційного соціального інституту в емоційне партнерство, де пріоритетом стає якість міжособистісної взаємодії та емоційна близькість. Огляд вітчизняних і зарубіжних досліджень показав, що подружні стосунки є багаторівневим феноменом, що охоплює сфери емоційної, соціальної, когнітивної та поведінкової взаємодії партнерів.

2. Виконуючи друге завдання, було уточнено поняття задоволеності міжособистісними стосунками в подружжі та визначено її ключові психологічні предиктори. Зокрема, такими виступають: емоційна близькість, емпатія, здатність до відкритого спілкування, довіра, підтримка, а також ефективне вирішення конфліктів. Встановлено, що низький рівень задоволеності стосунками часто є наслідком емоційної відчуженості, браку емпатії та слабкого рівня саморегуляції емоцій.

3. В рамках третього завдання було теоретично обґрунтовано роль емоційного інтелекту як важливого чинника подружньої взаємодії. Визначено, що емоційний інтелект, який включає здатність розпізнавати, усвідомлювати, виражати та регулювати власні емоції та емоції партнера, є предиктором задоволеності шлюбом і гармонійності подружніх стосунків. Саме розвиток

емоційної компетентності створює передумови для стабільності, взаєморозуміння та підтримки в парі.

4. Четверте завдання — емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційної взаємодії та задоволеності подружніми стосунками — дозволило отримати низку статистично значущих результатів. Було підтверджено наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту (зокрема його компонентами: емпатією, саморегуляцією, розпізнаванням емоцій інших людей) та показниками задоволеності шлюбом. Виявлено, що жінки демонструють вищі показники емоційного інтелекту, що асоціюється з вищою оцінкою якості стосунків. Також було викладено процедурно-методичне забезпечення емпіричного дослідження, зокрема описано логіку вибору методів, характеристику вибірки та етапи збору й аналізу даних. Дослідження охопило 60 респондентів (30 подружніх пар), що дозволило оцінити особливості емоційної взаємодії в межах реальних подружніх взаємин. Для оцінки рівня емоційного інтелекту було використано методики В.В. Зарицької та Н. Голла, а для вивчення задоволеності шлюбом — шкали CSI-32 та MSQ. Також була розроблена авторська анкета для вивчення специфіки емоційної взаємодії у парі.

5. П'яте завдання було реалізовано шляхом розробки практичних рекомендацій та авторської тренінгової програми з розвитку емоційного компоненту подружніх пар. Програма включає вправи та завдання, спрямовані на розвиток емпатії, ідентифікації та вербалізації власних емоцій, а також підвищення здатності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Рекомендації розраховані на застосування в рамках психологічного консультування, психотерапії та профілактичної роботи з подружніми парами.

Загалом, проведене дослідження підтвердило, що емоційна взаємодія є комплексним психологічним феноменом, а емоційний інтелект — основною детермінантою задоволеності шлюбом. Отримані результати мають практичну цінність для фахівців психологічної сфери, консультантів, тренерів та можуть

бути інтегровані в програми психопрофілактики подружніх криз. Перспективними напрямками подальших досліджень є поглиблене вивчення динаміки емоційної взаємодії у подружжі в різних соціокультурних, вікових і гендерних контекстах. Можна зробити висновок, що емоційна взаємодія подружжя є складним, багатовимірним явищем, яке потребує системного підходу в діагностиці, профілактиці та корекції. Емоційний інтелект виступає не лише особистісною якістю, але й інструментом побудови гармонійного партнерства. Врахування психологічних чинників емоційної взаємодії має велике значення як для формування задоволеності стосунками, так і для збереження емоційної цілісності шлюбного союзу.

Таким чином, магістерське дослідження дозволило не лише підтвердити ключову роль емоційного інтелекту в якості подружньої взаємодії, а й розробити конкретні практичні інструменти для підвищення рівня емоційної компетентності в шлюбі. Отримані результати можуть бути використані в практичній психології, сімейному консультуванні, психопрофілактиці та освітньому процесі у сфері підготовки майбутніх психологів. Запропоновані теоретичні узагальнення, емпіричні дані й авторські рекомендації мають потенціал для впровадження в програми роботи з подружніми парами, які прагнуть поглибити емоційний зв'язок, покращити якість спілкування, а також запобігти емоційному відчуженню чи подружнім кризам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросова А.С., Шнленкова Н.Л. Специфіка подружніх конфліктів. Психологічний журналб 2019. №3. С. 45-52.
2. 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. 2018. Т. 1, № 40. С. 111–115.
3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2016. 96 с.
4. Бочелюк В.М., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень з психології. Київ: «Центр учб. літ.», 2018. 360 с.
5. 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.
6. Бужинська С.М., Губанова О.О. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги. Збірник наукових праць, 2020. С. 135-137.
7. Василенко І.А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. Габітус: науковий журнал з соціології та психології. Одеса, 2021. Вип. № 24. Т.2. С. 20–24.
8. Вінс А.І., Кобільнік С.В. Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск №5, 2022. С. 53-57.
9. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграф. центр «Київ. ун-т», 2015. 308 с.
10. Гапоненко Л.О. Рефлексивно-рольова мета-гра з усвідомлення деструктивних сімейних симптомів. Харків: Діса плюс, 2020.
11. Глосарій і тезаурус Європейського інституту з гендерної рівності / ред.: М. Бабак та ін. Київ: оновл. вид. «Вістка», 2021. 170 с.

12. Гоулман Д. Емоційний інтелект: причини, з яких він важливіший від раціонального мислення. MagneticOne Academy, 2016.
13. Гурко Т.А. Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї. Соціологічний журнал. 2020. № 1. С. 31–54.
14. Дворецька Г.В. Соціологія: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2016. 472 с.
15. Зарицька В.В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. № 2. С. 19–22.
16. Зарицька В.В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3. С. 37–41.
17. Іващенко А.С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. № 5. С. 1–12.
18. Капська А.Й. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення. Київ: ДЦССМ, 2015. 184 с.
19. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: Автореф. дис. д-ра психол. наук. Острог, 2020. 35 с.
20. Карпова Д.Є. Особливості появи та подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. Науковий журнал «Психологічні травелогі», 2024, № 3 С. 167–176.
21. Карпова Д.Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки». Херсон: Гельветика, 2016. Вип. 4. Том 1. С. 41–45.
22. 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, 2019. 180 с.

23. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2015. Вип. 17. С. 114–120.
24. Кляпець О.Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2016. 21 с.
25. Козловська Е.В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: дис. канд. психол. наук. Київ, 2015. 208 с.
26. Коломієць Т.А., Ткачук В.О. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету, 2019. № 13. С. 159–164.
27. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2017. 296 с.
28. 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.
29. Кочарян О.С., Фролова Є.В., Бару І.О. Розробка та психометрична оцінка опитувальника діагностики стилю міжособистісних стосунків: [стаття] // Психологічне консультування і психотерапія. Збірник статей. Київ, 2014. № 1. С. 209–221.
30. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч. пос. Част. I. Тернопіль, 2015. 696 с.
31. Лисенко Л.М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. С. 73–77.
32. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 304 с.
33. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. Постметодика. 2016. № 6. С. 2–15.
34. Новенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: Вища шк., 2019. 126 с.

35. Омельченко Л.М. Соціально-педагогічні умови подолання конфліктів у молодій сім'ї. Київ: Освіта, 2015. 250 с.
36. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ. 2016. № 11. С. 120–136.
37. Параскевова К.Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості.: автореф. дис. канд. психол. наук. Хмельницький, 2015. 17 с.
38. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: «НАУ-друк», 2017. 270 с
39. Постовий В.Г. Етногенез і етнопедагогіка української сім'ї в контексті глобальних перипетій сьогодення. Педагогічний дискурс. 2015. № 13. С. 285–291.
40. Потапчук Є.М. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. Науковий журнал «Психологічні травелоги», 2023. №2. С. 91-102.
41. Потапчук Є.М., Карпова Д.Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «Polylux design & print», 2021. 52 с.
42. Потапчук Є.М, Павелко А.К. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. Науковий журнал «Психологічні травелоги», 2023, № 2. С. 91-102.
43. Потапчук Є.М., Потапчук Н.Д. Поведінкові реакції подружжя в ситуаціях адюльтеру та особливості надання їм психологічної допомоги. Збірник наукових праць № 62. Серія: Педагогічні та психологічні науки / гол. ред. Потапчук Є.М. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2011. С. 205–208.
44. Прит В.І. Сімейні цінності: навч-метод. посіб. Івано-Франківськ: НАІР, 2018. 196 с.
45. Причепій Є.М. Філософія: посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Вид. центр «Академія», 2021. 576 с.

46. Резникова В.І. Поняття шлюбу та сім'ї в новому сімейному кодексі України. Вісник. 2015. № 2. С. 86.
47. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2015. 192 с.
48. Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. Монографія / [кол. авт.]; за ред. О. С. Кочаряна. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 276 с.
49. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту: монографія. Київ: Нора-Друк, 2018. 298 с.
50. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
51. Столярчук О.А. Родинні настанови студентської молоді. Міжнародний науково-фаховий періодичний журнал «Єдність науки». 2015. Т. 2. С. 106–109.
52. Терещенко Н.М., Долгополова О.В. Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія, (66), 2019. С. 101–105.
53. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2023. 376 с.
54. Титаренко Т.М., Кляпець О.Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2017. 142 с.
55. Ткаченко В.Є. Система факторів благополуччя подружніх відносин. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7733/1/85-90.pdf>.
56. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
57. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації // Соціальна психологія. – 2017. – № 4. – С. 68-79.

58. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: 2-ге вид. Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 188 с.
59. Bar-On R., Maree J., Elias M., *Educating People To Be Emotionally Intelligent*. Greenwood: Praeger Publishers. 2017. P. 323.
60. Bodenmann, G., Randall A. K. The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29, 2019. 105–115 pp.
61. Bradberry T., Greaves J. *Emotional intelligence 2.0*. 2019. 280 p.
62. Bricker D. The link between marital satisfaction and emotional intelligence: Doctoral dissertation, MA dissertation. 2015.
63. 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>.
64. 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, 2021. P. 98-112.
65. 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*. 2017. Vol. 21.
66. Harper, J. M., Schaalje, B. G., Sandberg, J. G. Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *American Journal of Family Therapy*. 2016. Vol. 28. P. 1–18.
67. Hatami H., Habibi M.B., Akbari A. Assessing the impact of religiosity on marital satisfaction. *J Military Psychology*. 2019.
68. Izard C. E. Emotional intelligence or adaptive emotions? *Emotion*. Vol. 3. P. 249–257.
69. 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.

70. Kang S. Individual Differences in Recognizing Spontaneous Emotional Expressions: Their Implications for Positive Interpersonal Relationships. *Psychology*, 2015. Vol. 23. P. 1183-1188.
71. 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*. 2016.
72. Lavalekar A., Kulkarni P., Jagtap P. Emotional intelligence and marital satisfaction. *Journal of Psychological Researches*. 2017.
73. Litzinger S., Krisina G. Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *J Sex Marital Ther*. 2015; 31:409-24.
74. Manjula Raghu RamS. M., Pramod Reddy M. Emotional intelligence as a predictor of marital satisfaction., *Journal of Science*. 2016. 307-311
75. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2018. Vol. 63 (6). P. 503–517
76. Orathinkal J., Vansteenwegen A. The Effect of Forgiveness on Marital Satisfaction in Relation to Marital Stability. *Contemp Fam Ther*. 2016. 251-60.
77. Petrides K. V. Ability and trait emotional intelligence: The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences, 2015. P. 656–678.
78. Psychosocial predictors of Marital Satisfaction among Married People in Gauteng Province. South Africa. 2017.
79. Rauer A.J., Volling B.L. The Role of Husband' and Wives Emotional Expressivity in the Marital Relationship. *Sex Roles: A Journal of Research*, 2015. Vol. 52 (9-10). P. 577–587.
80. 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 2015, Vol. 82 Issue 1.
81. Sarkisian N., Gerstel N. Kin support among Blacks and Whites: Race and family organization. *Am Socio Rev*. 2016; 69:812-37.

82. 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. 2019:45-82.
83. Schramm D, Harris V.W. Marital Quality and Income: An Examination of the Influence of Government Assistance. *J Fam Econ Issues*. 2016; 32(3): 437-48.
84. 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*. 2017. Vol. 25. P 155-169
85. 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>.
86. Shackelford R, Besser M, Goetz DF. For better or for worse: Marital well-being of newlyweds. *J Counsel Psychol*. 2017. 14:223-42.
87. Shakerian A. Evaluation of the factors influencing marital satisfaction in the students of Islamic Azad University in Sanandaj. *Sci J Kurdistan Univ Med Sci*. 2018. 14(4): 40-9.
88. Stein S. J., Book H. *The EQ Edge: Emotional Intelligence and your success*. Ontario: Stoddard Publishing Co. Limited. 2018. 370 p.
89. Vanderbleek L., Robinson E. H., Casado-Kehoe M., Young M.E. The relationship between play and couple satisfaction and stability. *The Family Journal*. 2015. 19 (2): 132-9.
90. 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.
91. Zeinab Tavakol, Alireza Nikbakht Nasrabadi. A Review of the Factors Associated with Marital Satisfaction. *GMJ*.2017. 6(3): P 197-207.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

MARITAL SATISFACTION QUESTIONNAIRE (MSQ) – МЕТОДИКА
ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПОДРУЖНІМИ СТОСУНКАМИ

Напишіть, будь ласка, відповідь до кожного пункту. Вкажіть 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 Б

**COUPLES SATISFACTION INDEX (CSI32) – МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПОДРУЖНІМИ СТОСУНКАМИ**

1. Будь ласка, вкажіть наскільки щасливі ваші стосунки, враховуючи всі обставини.						
Вкрай нещасливий	Досить нещасливий	Трохи нещасливий	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 частину 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	0	1	2	3	4	5

стосунки?						
-----------	--	--	--	--	--	--

	Зовсім невірно	Трохи не вірно	Дещо вірно	В основному 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	5	4	3	2	1	0

мене з'явилися сумніви щодо цих стосунків						
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

	Набагато гірше	Гірше	Дещо гірше	Дещо краще	Краще	Набагато краще
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	породжній
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 В

ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (Н. ГОЛЛ)

Прочитайте уважно подані нижче 30 тверджень та позначте той стовпець, який найбільше підходить особисто Вам за наступною шкалою:

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

Твердження		Бал (ступінь згоди)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
	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 Д

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

В.В. ЗАРИЦЬКОЇ

Прочитайте уважно подані нижче 76 тверджень та позначте той стовпець, який найбільше підходить особисто Вам за наступною шкалою:

Так – 4 бали (високий рівень); Часто – 3 бали (достатній рівень); Інколи – 2 бали (середній рівень); Ніколи – 1 бал (низький рівень).

№	Твердження	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	Неприємності 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 реаую на негативну критику на свою				

№	Твердження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
	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				

№	Твердження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
	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				

№	Твердження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
	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				

№	Твердження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
	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 Е

ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

ПОДРУЖЖЯ В.Д. СЕМЕНЮК

Прочитайте уважно подані нижче 20 тверджень та позначте той стовпець, який найбільше підходить особисто Вам за наступною шкалою:

1 – зовсім не погоджуюсь; 2 – радше не погоджуюсь; 3 – нейтрально; 4 – радше погоджуюсь; 5 – повністю погоджуюсь.

Твердження		Бал (ступінь згоди)				
		1	2	3	4	5
Блок 1. Емоційна відкритість.						
1	Я легко ділюся з партнером своїми емоціями.					
2	Мій партнер уважно слухає, коли я говорю про свої почуття.					
3	Я відчуваю, що партнер розуміє мої емоції.					
4	Ми відкрито говоримо про те, що нас турбує.					
5	Я не боюся проявляти слабкість у стосунках.					
Блок 2. Емпатія та підтримка						
6	Мій партнер проявляє співчуття до моїх проблем.					
7	Я вмію поставити себе на місце партнера.					
8	Ми підтримуємо одне одного у складні моменти.					
9	Партнер допомагає мені краще впоратися зі стресом.					
10	Я відчуваю психологічно підтриманим(-ою) у наших стосунках.					
Блок 3. Емоційна регуляція						
11	Я можу стримувати негативні емоції, коли це потрібно для гармонії у парі.					
12	Ми конструктивно вирішуємо конфлікти.					
13	Я помічаю зміни емоційного стану партнера.					
14	У складні моменти ми намагаємося не ранили одне одного.					
15	Я волію вирішувати конфлікти, а не уникати їх.					
Блок 4. Довіра та емоційна близькість						

Твердження		Бал (ступінь згоди)				
		1	2	3	4	5
16	Я довіряю партнеру свої найглибші переживання.					
17	Я відчуваю, що між нами є щира емоційна близькість.					
18	Я почуваюся у безпеці поряд із партнером.					
19	Наші емоційні потреби здебільшого задоволені.					
20	Я відчуваю себе щасливо у цих стосунках.					

Підрахуйте загальну кількість балів (від 20 до 100):

- 81–100 балів — Високий рівень емоційної взаємодії. У стосунках панує довіра, відкритість, підтримка та здорова емоційна регуляція.
- 61–80 балів — Середній рівень. Загалом емоційна взаємодія є стабільною, але деякі аспекти варто покращити (наприклад, відкритість або підтримку в конфліктних ситуаціях).
- 41–60 балів — Низький рівень. У парі можуть бути труднощі з емоційною близькістю, довірою або регуляцією емоцій. Варто звернути увагу на покращення комунікації.
- Менше 40 балів — Критично низький рівень. Стосунки потребують глибокого переосмислення або допомоги фахівця.

ТАБЛИЦЯ СИРИХ БАЛІВ МЕТОДИК:

Couples Satisfaction Index (CS-I32); Marital Satisfaction Questionnaire (MSQ), Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Голл), Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької, Оцінка психологічних чинників емоційної взаємодії подружжя В.Д. Семенюк.

№	Стать	CSI	MSQ	Голл						Зарицька					Семенюк
				№1	№2	№3	№4	№5	Заг	№1	№2	№3	№4	Заг	
1	жін	120	115	15	10	9	12	13	59	43	28	30	32	133	77
2	чол	122	118	10	9	9	10	11	49	38	20	30	28	116	75
3	жін	154	138	11	14	14	15	16	70	55	47	55	48	205	93
4	чол	150	142	13	13	14	16	14	70	52	45	59	50	206	97
5	жін	75	75	11	6	7	7	9	40	32	14	15	14	75	51
6	чол	70	78	6	4	8	4	8	30	20	15	10	11	56	49
7	жін	111	132	10	12	13	9	9	53	48	26	38	45	157	84
8	чол	115	128	14	13	10	12	11	60	50	28	40	48	166	92
9	жін	118	120	12	10	9	6	9	46	42	22	28	34	126	72
10	чол	120	118	11	13	9	8	8	49	34	20	30	31	115	71
11	жін	155	143	14	14	14	16	16	74	56	53	58	49	216	97
12	чол	150	140	15	14	13	15	16	73	53	50	56	50	209	97
13	жін	132	125	12	10	11	11	12	56	53	45	52	50	200	86
14	чол	134	128	13	13	15	15	14	70	47	42	36	46	171	89
15	жін	125	97	10	8	9	10	12	49	45	38	30	33	146	76
16	чол	129	93	11	9	10	12	10	52	39	35	31	35	140	83
17	жін	65	67	6	4	6	6	7	29	29	25	20	15	89	50
18	чол	77	63	7	7	5	4	6	29	25	27	23	16	91	59
19	жін	127	110	12	12	7	12	12	55	35	34	33	42	144	81
20	чол	132	103	11	10	7	11	13	52	32	37	35	45	149	79
21	жін	132	115	13	12	9	10	9	53	36	40	37	40	153	83
22	чол	124	120	15	13	15	14	13	70	38	38	40	38	154	80
23	жін	51	55	3	2	2	4	3	14	17	12	10	8	47	33
24	чол	56	57	4	4	3	6	6	23	10	13	13	10	46	49
25	жін	155	143	15	14	14	16	16	75	55	53	59	49	216	99
26	чол	153	139	15	13	14	16	15	73	52	53	57	50	212	100
27	жін	134	130	11	10	13	13	12	59	48	32	42	42	164	86
28	чол	145	132	10	10	10	12	10	52	45	37	45	45	172	90
29	жін	158	138	14	14	13	15	14	70	52	48	57	50	207	99
30	чол	155	135	13	15	14	14	14	70	55	50	58	48	211	97
31	жін	85	75	7	3	5	6	8	29	34	30	32	28	124	63
32	чол	82	86	5	7	3	8	6	29	30	28	34	25	117	63

№	Стать	CSI	MSQ	Голл						Зарицька					Семенюк
				№1	№2	№3	№4	№5	Заг	№1	№2	№3	№4	Заг	
33	жін	90	90	6	8	10	10	7	41	32	33	38	38	141	72
34	чол	93	96	8	9	7	8	8	40	36	36	36	36	144	75
35	жін	80	85	7	9	6	6	5	33	20	37	32	25	114	67
36	чол	82	82	7	7	4	7	6	31	22	39	30	27	118	71
37	жін	101	120	8	10	7	11	10	46	26	40	37	32	135	83
38	чол	112	128	10	11	8	12	12	53	30	42	40	35	147	82
39	жін	110	130	10	11	9	13	11	54	32	43	42	36	153	83
40	чол	115	126	9	9	9	11	12	50	35	41	43	33	152	89
41	жін	118	115	11	12	8	10	10	51	33	42	45	35	155	87
42	чол	116	122	10	10	6	12	13	51	35	45	43	32	155	85
43	жін	82	75	9	8	5	11	8	41	28	40	38	28	134	68
44	чол	84	80	6	3	6	7	6	28	25	38	34	25	122	66
45	жін	90	92	10	9	7	9	5	40	28	41	40	29	138	76
46	чол	93	95	9	8	8	8	7	40	30	43	36	30	139	74
47	жін	96	125	10	12	9	10	12	53	32	45	45	43	165	88
48	чол	100	140	12	11	13	12	11	59	35	47	50	48	180	94
49	жін	85	110	9	12	11	13	9	54	30	32	38	31	131	76
50	чол	87	115	8	12	12	11	7	50	20	25	36	33	114	81
51	жін	72	85	4	5	10	4	6	29	17	16	18	24	75	53
52	чол	70	83	3	6	7	6	7	29	15	13	20	19	67	54
53	жін	115	123	12	11	11	10	10	54	35	46	40	38	159	89
54	чол	122	138	11	10	9	13	12	55	37	48	45	40	170	92
55	жін	125	110	11	9	8	14	11	53	40	41	42	42	165	84
56	чол	120	116	13	9	10	12	9	53	43	39	52	44	178	89
57	жін	135	132	14	13	12	15	14	68	52	50	53	48	203	94
58	чол	132	130	14	14	14	14	15	71	54	48	55	47	204	92
59	жін	102	123	11	12	12	12	12	59	50	37	37	42	166	86
60	чол	98	125	13	13	10	14	13	63	48	36	40	45	169	88